

Шакти Гавэйн

ВОЗВРАЩЕНИЕ В САД

Перев. с англ. — К.: «София», Ltd., 1999. — 288 с.

ISBN 5-220-00222-8

Эта книга — один из самых знаменитых в мире бестселлеров, рассказ о глубоко личном путешествии-открытии, возвращении в заповедный Сад собственной души. И еще это книга об открытой для человечества возможности вернуться в этот Сад и жить на Земле естественной, гармоничной жизнью.

«Мне бы очень хотелось, чтобы, разделяя мои приключения и борьбу, разочарования и победы, боль и радость, вы сумели найти для себя то, что утешит и вдохновит вас на вашем собственном Пути».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности.....	
Дорогие читатели	
Один. Путь Земли	
Сад (Краткая история мира)	
В науке у Земли	
Поворотный момент	
Лицом к лицу с тенью.....	
Преображение мира.....	
Два. Мой путь.....	
Рождение.....	
Мать и отец	
Детство.....	
Отрочество.....	
Колледж	
Танцы и открытия.....	
Италия.....	
Странствия по свету.....	
В поисках осознанности.....	
Успех.....	
Исцеление себя	
Интеграция.....	
Остров-сад.....	
Эпилог	
Три. Наше путешествие	
Притча.....	
Четыре. Ваше путешествие	
Медитации и практические упражнения.	
Связь с вашим внутренним проводником.....	

Выражение благодарности

Мне хотелось бы поблагодарить нескольких человек за помощь в создании и подготовке к печати этой книги: Кэтрин Олзмэн, Марка Аллена, Кэрол ла Руссо, Кэтрин Дитер, Черил Уайт и Дебору Иглбергер. С особым поклоном обращаюсь к моей подруге Мануэле за неизменную поддержку и помощь на всех уровнях.

Не скупилась на ценные советы и подсказки Лесли Айвазян, Джонатан Мерритт, Танха, Кэтлин Холланд, Хэл Стоун и Сайдра Уинкелман, Бет Гавэйн, Томас Уайнберг, Джоанна Карп и еще многие добрые друзья, за что я всем бесконечно благодарна.

Я чрезвычайно признательна моей семье, друзьям, возлюбленным, коллегам, ученикам, клиентам и читателям — словом, всем вам, кто так или иначе причастен к моей жизни, а значит, и к этой книге. Некоторые из вас упоминаются в ней по имени, другие — нет. Мне очень хотелось назвать и поблагодарить всех, кого я когда-либо знала и любила. Но это совершенно немыслимо, ведь тогда книга заняла бы добрую тысячу страниц! Простоты и стройности изложения ради мне пришлось ограничиться лишь определенным кругом тем, событий и людей. Кто-то из вас, вероятно, почувствует себя обойденным, иные же предпочли бы и вовсе не быть упомянутыми! Впрочем, на этих ли страницах или за их полями, вы отлично знаете самих себя и, надеюсь, то, чем одарил меня каждый из вас. Примите же мою благодарность и любовь.

Дорогие читатели

Я расположилась на удобном троне, заботливо выгнутом природой в окаменевшем над белым прибрежным песком потоке черной лавы, который длинным языком лизнул голубые океанские воды. Здесь мой энергетический центр, самое заветное место, где я сильнее всего ощущаю тесную связь с душами. Передо мной из дальних океанских просторов накатываются на сушу волны, неся в себе неимоверную бездну энергии. Они обрушиваются на берег прямо у меня под ногами, обдавая с головы до пят своей жизненной силой. Теплый и гладкий камень подо мной так же могуч в своей неколебимой твердости, как океан — в своей извечной подвижности. Сочетание неподвижного камня и бегущей воды приводит меня в совершенное равновесие и полный уверенности покой. Поселившись с недавних пор в этих местах, я часто прихожу сюда и внимаю голосу души, говорящему о том, что надлежит помнить. А бывает и так, что ко мне обращается голос самой Земли.

Что привело меня в эти неземной красоты края? Книга, помимо всего прочего, рассказывает и об этом.

Я не могла не написать эту книгу по двум причинам. Во-первых, мне хотелось поделиться с читателями своим ощущением и восприятием Земли. В истории нашей планеты наступили переломные времена. Мы понемногу начинаем пробуждаться от сна и осознавать свою взаимосвязь с землей и всей живой природой. Нам всем пришла пора научиться жить на земле естественно и гармонично, как и подобает мыслящим существам, стремясь к слиянию своей духовной и физической сущности. И эта книга — мой вклад в это великое дело.

Второй причиной, заставившей меня взяться за эту книгу, было желание рассказать о моей жизни. Мои предыдущие книги (да отчасти и эта) почерпнуты из высочайшего источника творческой энергии и, в основном, объясняют, как можно жить в согласии с простыми вселенскими принципами.

Встречаясь с людьми, читавшими мои книги, я часто обнаруживаю, что меня возводят на некий пьедестал в надежде увидеть во мне безупречность и совершенство. И когда выясняется, что я самый обыкновенный человек, более или менее такой, как все, всеми силами стремящийся слить воедино свою духовную мудрость с человеческой природой, это открытие повергает их в полное смятение. Временами в моей душе царит покой и радость, временами — бешеный разгул эмоций, но большей частью я нахожусь где-то посередине. На пьедестале очень одиноко. И я делюсь с вами моей историей потому, что хочу, чтобы во мне видели живого человека. Рассказывать о себе очень непросто, ибо тем самым я как бы отдаю себя на чужой суд и непонимание. И все же я знаю, что многие из вас по достоинству оценят и поймут то, чем я решила с вами поделиться. Не рассказать о себе я просто не могу, и вот он, мой рассказ.

Это книга о моем глубоко личном путешествии-открытии, возвращении в заповедный сад моей души и неразрывной связи с землей. И еще это книга об открытой для человечества возможности вернуться в этот сад и жить на Земле естественной, полной гармонии жизнью.

Мне бы очень хотелось, чтобы, разделяя мои приключения и борьбу, разочарования и победы, боль и радость, вы сумели найти для себя то, что утешит и вдохновит вас на вашем собственном Пути.

**С любовью,
Шакти**

ОДИН

Путь Земли

Сад (Краткая история мира)

Некогда, неведомо где, вне времени и пространства существовало сознание в блаженном состоянии абсолютного единства. В какой-то момент оно осознало, что желает испытать двойственность или раздвоенность, благодаря которой ему открылась бы вся волнующая прелесть разделения на противоположные полярности и неземное счастье от их слияния.

И вот изначальное сознание (которое мы называем Духом, Богом или Первопричиной), по-прежнему оставаясь единым, преобразовало себя в две противоположные энергии, которые мы называем *Инь* и *Ян*, или женским и мужским началом, или светом и тьмой, или духом и формой. *Ян*, или мужская энергия, всегда тяготеет к действию, индивидуации, обособлению, разделению. *Инь*, или женская энергия, вечно тяготеет к пассивному бытию, слиянию, единению, цельности. Жизнь стала бесконечной пляской непрерывных пульсации между этими энергиями. И всякий раз при встрече мужской и женской энергий нарождалось новое творение.

Из этой пляски энергий образовалась физическая форма. Мужская сила с ее неизменной тягой к индивидуации сотворила плотный физический мир, в котором каждая форма была четко обособлена от других. Разумеется, все формы были сотворены из одной и той же первоэнергии, поэтому женская сила постоянно влекла их обратно, к энергетической вибрации единения. *Ян* постоянно стимулировал рождение все новых форм, тогда как *Инь* вела формы к смерти и возврату к единению.

Сотканный из этой пляски физический мир поражал воображение. Это был беспредельный космос, где кружили пылающие солнца и бесчисленные планеты. Одна небольшая планета, которая впоследствии будет названа Землей, отличалась невероятным богатством форм жизни и красотой. Это был волшебный Сад во всем буйстве цветения с безбрежными глубокими океанами, непроходимыми джунглями, зелеными лесами и белыми пустынями. Дух воплотился в несметное множество населяющих Землю удивительнейших форм растений и других живых существ.

Энергии *Инь* и *Ян* начали творить две различные формы — мужскую и женскую. Каждая форма была вместилищем обеих энергий, но внешне с большей силой проявлялась лишь одна из них. В мужских формах находили выражение более агрессивные энергии, направленные во внешний мир. В женских — воплощались энергии пассивные, направленные внутрь. Их слияние давало жизнь новому живому существу.

В процессе дальнейшего развития на Земле появлялись всевозможные удивительные существа. В некоторых древнейших формах по сей день сохранилось внутреннее единство мужского и женского начал, но многие новые виды уже разделялись на мужские и женские особи. Цветущий Сад изобиловал миллионами видов растений, насекомых, рыб и животных, живших в гармоничном равновесии.

С течением времени на Земле появился новый вид, известный как человеческое существо. Особь, представлявшая мужское начало, была названа Мужчиной. Воплощение женского начала получило имя Женщины. В целом же этот вид обладал более мощной мужской энергией, чем любой его предшественник, и благодаря этому отличался совершенно новым качеством — мыслящим разумом, способным давать определения и проводить различия.

Некоторое время Мужчина и Женщина безмятежно обитали в Саду, постигая мир с детской непосредственностью, живя одним мгновением, глубоко и полно ощущая жизнь. Они бесконечно любили друг друга, ибо один видел в другом зеркальное отражение противоположной полярности, частицу которой каждый нес в себе. Мужчина знал, что в нем присутствует женское начало, а Женщина ощущала в себе присутствие мужского. Они осознавали, что олицетворяют собою две ипостаси Бога, и бесконечно радовались собственной красоте и силе. Все дни они проводили в играх с другими обитателями Сада, любя друг друга и все больше познавая бытие. Но им была уготована совсем иная судьба.

Однажды к Женщине приблизилось прекрасное и мудрое существо, известное под именем Змея. Змей сказал ей, что роду человеческому предначертано великое будущее. Через людей Творец Вселенной исследует отдаленнейшие пределы мужской полярности — начала индивидуации и разделения. Змей сказал, что развитие индивидуального, действенного мужского принципа необходимо Духу в той же мере, в какой сильно женское начало бытия и единения. Только обладая равными по силе мужским и женским началом, Вселенная способна воссоединиться сама с собой в бесконечном любовном экстазе.

Змей сказал, что Мужчине и Женщине придется расстаться с детски беззаботной жизнью в Саду и отправиться в просторы физического мира. Им предстоит сполна изведать все грани физического бытия. Но для этого они должны на время предать забвению свою духовную сущность и почти

всецело окунуться в дебри материального мира. Он сказал ей, что физический уровень будет ощущаться гораздо реальнее, чем духовный. Мужчина, Женщина и их потомки станут властелинами материального мира. На собственном опыте они приобретут невиданные знания и могущество. Опасность, однако, заключалась в том, что в конечном счете у них в руках окажется мощная разрушительная энергия, равная энергии творения, наделив их способностью уничтожить и самих себя, и весь физический мир.

Если они сумеют с честью выйти из этих испытаний, наградой будет бесценная мудрость и зрелость разума. Они станут цельными, духовно и физически уравновешенными существами, способными направить всю созидательную энергию Вселенной в русло физического мира. Они заново воссоздадут жизнь в Саду Земли более прекрасной, чем когда-либо. *Они еще вернутся в Сад непорочности, любви и чудес, но уже обогащенные мудростью, умением хранить и возделывать его до скончания времен.*

Змей сказал Женщине, что путешествие будет долгим, многотрудным и полным опасностей, но в конце пути их ждет достойная награда. Им придется покинуть Сады найти свою дорогу. Он сказал, что все сущие твари земные будут им помогать, хотя Мужчина и Женщина не будут об этом помнить. Затем он указал на некое дерево, известное как Древо Познания. На нем росли прекрасные сочные плоды, но, неизвестно почему, их никто ни разу не пробовал. Велев Женщине уговорить Мужчину отведать этих плодов. Змей бесследно исчез.

Великая тревога камнем легла на сердце Женщины, ибо она интуитивно чувствовала, что ждет ее впереди. Но знала она и то, что должна последовать совету. Ей без труда удалось уговорить Мужчину отведать заветный плод. Он ведь любил ее и безоговорочно доверял, зная, что она — это отражение живущей в нем самой женской энергии, так что легко поддался на уговоры и съел ароматный плод.

И тотчас все преобразилось.

Блаженная беззаботность волшебного Сада исчезла без следа. Их разум вдруг резко обострился, и в него толпой ринулись вопросы: «Где я? Почему я здесь?». Вместо того чтобы жить одним мгновением, они вдруг живо осознали свое прошлое и будущее. «Где я был? Что теперь делать?» Они стали все подвергать сомнению и придирчивому анализу, подмечая всевозможные сходства и различия.

И хотя вокруг них все осталось как было, они стали совершенно по-иному воспринимать и видеть свое окружение. Мир в их глазах помрачнел, словно притупились все ощущения. Ничто уже не казалось совершенным. На них обрушились страх и одиночество.

Но хуже всего была неодолимая робость, с которой они взглянули на себя и друг на друга. Вместо прежних богоподобных существ они ощутили себя несмышленными уродцами. На смену любви и доверию друг к другу как к разным аспектам собственной сущности пришла подозрительность. Осознав свое физическое несовершенство, они устыдились собственной наготы, сделали себе одежду из листьев и прикрылись ею.

Почувствовав голод, они призадумались над тем, как выжить, и отправились на поиски пропитания и крова. Смутные воспоминания о жизни в Саду постепенно стирались в повседневных заботах о хлебе насущном и борьбе за выживание в новой для них реальности. Забыв о том, что они — Дух Божий в физической форме, они стали думать о Боге как о Ком-то бесконечно далеком. Кто мог помочь им в их трудах и заботах, а мог и не помогать. Они придумали определенные ритуалы, которые на краткий миг оживляли блаженное чувство единения с Богом, но большую часть времени они испытывали отчужденность и одиночество.

И все же постижение жизни в физическом мире стало для них трудной, но захватывающей задачей. Они научились собирать плоды и орехи и охотиться на животных. Когда они покинули Сад, климат планеты резко изменился, и, страдая от частых холодов, они научились шить одежду из звериных шкур и укрываться от непогоды в пещерах.

Функции Мужчины и Женщины разделились. Мужчина, более крепкий физически, занимался охотой, тогда как Женщина собирала и готовила пищу и ухаживала за жилищем.

Робея и смущаясь от осознания своих физических различий, они в то же время тянулись друг к другу силовыми линиями разноименных полюсов. Забыв о своей самодостаточности, один ощущал в другом нечто такое, чего не доставало ему самому, такое, в чем он отчаянно нуждался. Это неодолимое взаимное влечение пугало их. Не в силах мириться с тем, что один обладает такой властью над другим, они всячески скрывали свои чувства. Но, несмотря на всю настороженность и недоверие, их неудержимо влекло друг к другу.

Единственным известным им способом выразить это взаимное притяжение было сексуальное единение. Во время секса они снова испытывали то издавна знакомое экстатическое чувство, которое постоянно сопровождало жизни в Саду. Однако это чувство быстро улетучивалось, и на передний план снова выходили будничные житейские проблемы.

Но замечательным результатом их сексуального опыта стало появление на свет детей! До чего же удивительным и радостным было открытие, что они способны рождать новых, подобных себе людей. Правда, с ними прибавлялись и новые хлопоты — больше голодных ртов, больше ответственности.

Дети вырастали и обзаводились собственными детьми. Со временем Мужчина и Женщина

увидели, что их физические тела изменяются — то есть понемногу изнашиваются! Откуда-то появилась неповоротливость и усталость, взрослые дети постепенно вваливали на свои плечи основную работу, и у них появилось больше времени для досуга. Они подолгу гуляли в лесу, сидели вместе по вечерам, глядя, как заходит солнце. Оно пробуждало в душе полустертые воспоминания о счастливой жизни в Саду, и будничные земные заботы уже не казались им такими важными. Наоборот, они начали забывать всякие ненужные мелочи — имена детей или какой нынче год. Они просто радовались жизни вместе с маленькими внуками. В их простодушных свежих личиках, полных непосредственной радости от каждого прожитого мгновения. Мужчина и Женщина видели давно забытое отражение собственной души. В красоте окружающей природы и отраженных образах внуков они вновь находили свою чистую изначальную сущность и воссоединялись с нею. Со временем их души покинули физическую оболочку и перенеслись на иной уровень реальности.

Повзрослевшие внуки Мужчины и Женщины тоже утратили детскую беззаботность, ибо и им пришел черед окунуться в тревоги и заботы нашего мира. С каждым новым поколением история повторялась. На краткое время детства человек как бы возвращался в Сад и воспринимал реальность свежими глазами любви, удивления и ощущения единства с миром живой природы. А затем наступала пора определиться как самостоятельное и неповторимое человеческое существо и найти способы выжить и вырасти в очень неприветливом, а нередко и враждебном мире.

Так прошли многие сотни и тысячи поколений. Невзирая на бесчисленные трудности и бедствия, человечество в целом развивалось и процветало, постепенно расселяясь по всей Земле. Люди научились выращивать растения себе в пищу, разрабатывая все более эффективные методы земледелия. Они все более совершенствовались в изготовлении орудий труда и оружия, так что уже могли защищать свою территорию или захватывать чужую. Их дома становились все больше и красивее — некоторые даже были так велики и высоки, что вмещали сотни людей!

Как и предсказывал Змей, спустя века люди стали владыками физического мира. Они создали сложнейшие технологии, позволившие добиться удивительных, казалось бы, сказочных достижений. Они научились запускать людей в космические полеты и благополучно (почти всегда) возвращать их на Землю. Их корабли опускались в бездонные океанские глубины и благополучно (почти всегда) возвращались на поверхность. Находясь на одном полушарии Земли, человек может свободно разговаривать с собеседником на другом полушарии, просто произнося слова в небольшое устройство, называемое телефоном (если дозвонится, конечно).

Люди научились говорить или исполнять музыку так, что их видят и слышат миллионы других обитателей Земли в ящике под названием телевизор. А еще они научились за считанные минуты преодолевать сотни или тысячи миль в странных механизмах, именуемых автомобилями и самолетами, которые, пожирая дурно пахнущую жидкость, изрыгают дым и пламя.

Как и было обещано Змеем, растения, животные и все прочие земные твари помогали человечеству в его свершениях. Некоторые виды растений и животных даже принесли себя в жертву, став для человека пищей, друзьями или работниками. К сожалению, люди в большинстве своем не смогли ни понять этой жертвы, ни оценить. В своей непомерной гордыне они возомнили себя господами всего сущего на Земле, сочтя своим долгом и правом захватывать и править всем, что их окружает. В стремлении к господству над физической вселенной они растеряли память о многих простых природных законах Земли, на которых зиждется гармоничное функционирование всего сущего.

Вследствие этого все системы Земли вконец разбалансировались, и жизнь для людей и всех прочих существ резко ухудшилась. Род человеческий настолько размножился, что на планете ему стало тесновато. Сонмища людей жили в перенаселенных бетонных джунглях, именуемых городами, где о благотворном контакте с природными силами не могло быть и речи. Жизнь в этих уличных дебрях была изнурительно тяжела, нередко опасна и полна насилия. Воздух и пища были так напитаны ядом, что люди губили себя уже одним дыханием и едой!

Величайшие природные сокровища Земли — земля и вода — использовались для выращивания кормов для животных, которые затем шли под нож, чтобы насытить самых богатых людей в немногих зажиточных странах. Временами эти люди уничтожали огромные запасы продовольствия, лишь бы сохранить то, что они называли «экономическим балансом». А тем временем все большее число бедных людей в тех же странах, да и по всему миру, умирали от голода!

И наконец, произошло загрязнение огромных территорий Земли. Множество рек и озер, и даже океанские просторы, были загублены химикатами, которые систематически использовались людьми в сельском хозяйстве и индустрии.

Многие виды растений и животных погибли вследствие деятельности человека. Многие другие прекрасные существа оказались на краю гибели по мере неумолимого продвижения человеческой цивилизации в края с некогда девственной природой.

Даже в земном климате начали происходить разительные перемены — причиной тому послужили проводимые людьми эксперименты на Земле и в космосе, да еще нещадная вырубка тропических

лесов.

Как и предостерегал Змей, человечество действительно завладело гигантскими разрушительными силами. Люди не только систематически губили Землю своей беспечной неспособностью прислушаться друг к другу и к самой Земле, но и взялись за создание самого чудовищного оружия, весьма преуспев в этом деле. И тогда появились системы, способные одним нажатием кнопки мгновенно уничтожить всю Землю и все живое на ней!

Забавляясь, словно мальчишки рождественскими игрушками, люди затеяли испытания первых образцов этого мощного оружия, уничтожив при этом несметное число других людей и до смерти напугав самих себя. Однако, отложив это оружие в сторону, они начали создавать все более мощные вооружения и снова откладывать их про запас. С упоением потрясая им друг у друга перед носом, они постоянно пытались выяснить, кто сильнее.

Люди впали в плачевное духовное и эмоциональное состояние. Как и предрекал Змей, люди настолько погрязли в сознании на физическом уровне, что окончательно потерялись в этой реальности, совершенно забыв и о своем божественном происхождении, и о том, что они — преисполненные любви, могучие духовные существа.

Оборвав связь с энергией Духа, как своей эмоциональной сердцевинкой, они превратились в беспомощных, напуганных и одиноких тварей. Они ударились в накопление материального могущества, наивно надеясь обрести в нем покой и безопасность. Многие стали просто одержимы жадой денег, успеха, положения в обществе и политического влияния.

Отчужденные от полноты Духа, внутренне опустошенные и разочарованные, люди стали искать пути самореализации во внешних проявлениях. Они пристрастились к обжорству, алкоголю и наркотикам, сексу и другим занятиям, дававшим кратковременное наслаждение или удовлетворение.

Утратив связь с собственной духовной природой и окружающим миром, они почти разучились понимать друг друга. А лишенным душевного покоя и эмоционального равновесия людям крайне сложно вырастить здоровых детей. Да и окружающая среда, это страшное порождение их собственных рук, тоже не слишком благоприятствовала росту и развитию потомства.

Молодежь вырастала эмоционально обездоленной, запуганной, обозленной, разочарованной или бездушной и, в свою очередь, передавала эти качества своим детям.

Во все века среди людей были единицы, осознававшие свою связь с Духом и видевшие несовершенство мира. Некоторые из них разными способами и с разным успехом пытались довести это до сознания остальных. В наше время, под влиянием нависающей угрозы все большее число людей начинает осознавать эти проблемы и искать их решение. Многие искали истину в творчестве. Иные видели путь к эмоциональному исцелению в изучении человеческой психологии. Иные трудились в сферах политики и экологии. Иные же в поисках духовных ответов обратились к древним учениям, заново толкуя их в применении к современности, и делились этим знанием с ближними.

Многие из этих искателей истины обнаружили, что их жизнь понемногу становится лучше. Их духовные практики помогали все сильнее ощущать взаимосвязь с Первопричиной, и они начали ощущать в себе Божественную силу, позволявшую залечить некоторые болезненные язвы в их жизни и в мире. Иногда направленная ими в определенное русло творческая энергия совершала у них на глазах подлинные чудеса.

Предпринятые ими психологические исследования помогли искоренить множество ошибочных представлений и эмоциональных шаблонов, которые передавались из поколения в поколение. Те, кому хватало мужества преодолеть собственный страх и боль, проходили сквозь глубокий мрак и выбирались к свету.

Они снова научились любить и понимать себя и ближних, понимать свои человеческие чувства и эмоции и наслаждаться ими, стали искренне относиться друг к другу. Это помогло им возродить ту душевную близость, которой им так не хватало в общении. Некоторые мужчины начали понимать, что женщина в их жизни есть отражение присущей им женской энергии, а некоторые женщины разглядели в мужчинах отражение присущей им мужской энергии.

Все это научило их выше ценить и уважать друг друга. Уверившись в изначальной цельности своей натуры, они утратили былую беспомощность и страх друг перед другом. Они с куда большим спокойствием стали относиться к могучей силе притяжения, привлекавшей их друг к другу, усматривая в ней все ту же извечную пляску мужской и женской полярностей. Обретя большую уверенность в себе и других, они сумели окружить любовью своих детей. Они научились видеть в своих детях ту невинную, спонтанную сущность, с которой сами они давно утратили связь, и стали перенимать у детей науку воссоединения со своей духовной сущностью.

И, наконец, они сумели научить своих детей тому, как счастливо и с пользой жить в физическом мире. Новым человеческим существам, входящим в мир в физической оболочке, уже не надо было проходить через боль забвения того, чем они были прежде, и через чувство потерянности, ибо с момента зачатия и появления на свет их признавали существами духовными и всячески поощряли к

жизни и выражению своей истины. Вырастая с открытой и чистой душой, служившей руслом для мощных потоков созидательной энергии, многие из них с ранних лет находили цель жизни и вступали на путь ее реализации.

Искатели истины пытались разрешить некоторые политические, социальные и экологические проблемы. Кое-кого даже избирали или назначали на ответственные политические посты. Другие писали книги и статьи, либо снимали фильмы и телепрограммы, стараясь открыть людям глаза на происходящее. А многие просто трудились не покладая рук для своих городов и общин. Кое-где был достигнут замечательный прогресс, но случались и поражения.

Несмотря на постоянный рост, число таких Искателей было невелико, и в целом для большинства обитателей Земли условия жизни становились все хуже. Людей, как чума, косило насилие и безумие. Большинство политических лидеров, идя на поводу у толпы, по-прежнему пытались решать проблемы старыми методами. Повсюду беспощадно загрязнялась и уничтожалась природная среда. Сама Земля в праведном гневном потребовала уважения к себе, проявив свой крутой нрав землетрясениями, извержениями вулканов, наводнениями, изменениями климата и другими средствами из ее богатого арсенала.

Души многих человеческих и иных существ, осознав весь гигантский размах необходимой трансформации и не желая пройти через нее, избрали иной путь перехода — «смерть» — и покинули свои физические тела. На некоторое время они отправились на иной уровень бытия в надежде вернуться в физическую реальность попозже, когда жить станет легче или приятнее.

Те же, кто остался, — отдавали они себе в этом отчет или нет — со всей очевидностью были искателями приключений, стремясь принять активное участие в происходящих переменах.

По мере омрачения внешних условий жизни люди все чаще в поисках света углублялись в себя. Выйдя из тупого отрицания всего и вся, они начали решительнее противостоять страху и боли, и все большее их число становилось в ряды искателей Истины.

Новые учения распространялись через проповедников, книги, фильмы и даже телевидение (этот бастион старой реальности). Повсюду на Земле люди стали собираться в небольшие группы, делясь друг с другом своими страхами и проблемами, одаривая ближних помощью и вдохновением. Они отлично понимали, что никто не справится со своими проблемами в одиночку — без любви и поддержки ближних не обойтись. Из этих общностей постепенно сформировались новые племена, состоящие из людей, осознававших духовную взаимосвязь друг с другом и стоящую перед всеми общую задачу. Разные племена действовали по-разному, но цель неизменно была одна — служение Богу посредством спасения самих себя и всей планеты.

Отдельные племена искателей Истины ощутили притяжение определенных энергетических точек Земли. Постепенно мигрируя, они поселились в этих особых энергетических точках. Именно там они признали Землю своей матерью и великой наставницей. Они всецело посвятили ей свою жизнь и попросили научить их жить простой природной жизнью в истине и гармонии.

Так человечество, выполнив предначертанную ему миссию доведения мужской энергии до крайних пределов индивидуации и обособления, завершило полный круг. И снова люди вернулись к энергии женского начала и слились с ней.

Земля ответила своим детям, как всякая любящая мать, приняв в свое лоно сынов человеческих со всей любовью, заботой и мудростью. Она заговорила с ними на многие лады и стала учить тому, что им надлежало знать. Они же стали практиковать ритуалы медитации, песнопений и танца, чтобы настроиться на волну Земли. С ее помощью они возобновили давно утраченную связь с хранившейся в душе древней мудростью. Шаг за шагом Земля учила их природной сбалансированной жизни.

Они нашли целебные средства для тела, души, эмоций, разума и духа. В их отношениях все большее место занимала искренность и взаимопонимание. Они росли на естественной пище, питавшей их организм в полном согласии с законами земной природы. Они строили удобные, красивые жилища, которые прекрасно вписывались в окружающую природу. Они создали школы, в которых дети с радостью и интересом познавали все, что надлежит знать о жизни. Они реформировали местные политические системы, избрав лидеров, исповедовавших такие же ценности. Они посвятили себя решению местных экологических проблем, одновременно оказывая заметное влияние на решение задач мирового масштаба.

Еще они создали оздоровительные и учебные центры. Туда отовсюду съезжались люди, жаждавшие получить персональное лечение на всех уровнях и постигнуть все аспекты нового образа жизни. Они жили там некоторое время, подвергались великой персональной трансформации, после чего возвращались домой, чтобы учить и лечить других.

И так новый образ жизни все шире распространялся из энергетических точек в разные уголки Земли.

Кое-кто из тех, кто приезжал за исцелением, принадлежал к числу сильных мира сего. Некоторые обладали влиянием на средства массовой информации и, осознав реальную возможность трансформации, стали разносить эту весть по всему свету. Они создали ряд популярных телепрограмм, где эта идея подавалась в занимательной форме, а поскольку к глобальной телевизионной системе были подключены миллионы зрителей, новый образ жизни повсюду находил все больше

приверженцев. На руководящие посты избирались новые лидеры, искренне заинтересованные в своей персональной трансформации и создании нового мира. Под началом Высшей Силы и при поддержке людей и прочих обитателей Земли они упразднили либо видоизменили старые государственные институты и создали новые, которые работали с большой отдачей во имя всеобщего блага.

Человечество положило конец загрязнению и разрушению Земли. Люди научились жить на планете в равновесии и любви. Постепенно Земля снова расцвела и стала прекраснее, чем прежде.

Люди жили просто и естественно, в каждом мгновении находя радость и свершение роста, перемен и жизни. Они ощущали себя частицей Великого Духа, объединившего в себе все живое и все бытие. В то же время они высоко ценили свою индивидуальную неповторимость и любили себя со всеми присущими человеку недостатками. Их взгляд на мир был по-детски чист, хотя в памяти еще жила прежняя боль. Пережитый опыт наделил их мудростью и силой для того, чтобы защищать и заботиться о себе и Земле.

Мужчины и женщины страстно любили друг друга, не боясь глубины своих чувств. Друг в друге и своих детях они видели отражение красоты и могущества всей Вселенной. Они жили в гармонии с Землей, со всеми обитающими на ней тварями и со всеми ритмами природы.

Человечество вернулось в Сад.

В науке у Земли

Земля — наша мать. Она всегда была для нас матерью-кормилицей, заботливо старающейся обеспечить своих детей всем необходимым. Пока мы, дети, вырастали из пеленок и вступали в отрочество, она терпеливо ждала, позволяя нам самостоятельно постигать мир и учиться. Она позволяла нам совершать ошибки, как бы больно ей от этого ни было, зная, что только так мы можем учиться и развиваться. А в беде она всегда оказывалась рядом, словно мать, чье неразумное дитя заберется слишком далеко, желая познать мир, а потом со всех ног мчится обратно за утешением и защитой.

И вот мы подросли. Пришла пора держать ответ за свои поступки. И любящая нас, как всегда, Земля принимает более суровый тон, зная, что это для нашего и ее же добра. Она уже не может позволить нам все переворачивать вверх дном, не заботясь о наведении порядка. Мы больше не можем жить по-детски эгоистично, не задумываясь о других ее обитателях. И Земля становится с нами все строже. А так как всякому ребенку требуются определенные ограничения, чтобы он научился жить в мире, уважая тех, кто живет рядом, Земля недвусмысленно дает нам понять, где находятся границы дозволенного, и требует их соблюдения.

Нет на свете лучшего учителя, чем мать. Такова и Земля. Будь мы чуть повнимательнее, мы бы узнали от нее все, что должно знать о жизни на физическом уровне. Из дня в день она на разные лады показывает нам свои природные ритмы и циклы, то есть природные законы жизни.

Многому нас учат и другие ее дети, наши старшие братья и сестры — растения и животные. Они давно живут в полной сонастроенности с Матерью-Землей. Следуя их примеру, мы можем многое узнать и о себе.

Наши старшие собратья, древние народы, тоже хорошо знали свое место в великом семействе Земли. Мы можем многое постигнуть, изучая образ их жизни и перенимая полезные для нас идеи и практики. Не то чтобы у нас была потребность или возможность вернуться к прошлому, но в их образе жизни по сей день сохранилась великая мудрость, которую мы растеряли, заплутав в дебрях современной науки. Мы должны снова отыскать эту врожденную мудрость и использовать технические знания не для разрушения, а для совершенствования и защиты Земли.

Вот прекрасный пример великой мудрости прошлого — письмо, которое в начале 1850-х годов написал Сизэтл, вождь индейского племени сувамиш, жившего там, где сейчас штат Вашингтон, президенту США Франклину Пирсу в ответ на предложение выкупить принадлежащие индейцам обширные земли в обмен на предоставление резервации.

Как можно купить или продать небо, тепло земли? Нам этого не понять. Если мы не владем ни свежестью воздуха, ни искристым блеском воды, то как же ты их купишь?

Для моего народа каждая частица земли священна.

Каждая сосновая хвоинка, каждая прибрежная песчинка, каждое облачко тумана в лесной чаще, каждая поляна и жужжащая букашка святы в памяти и опыте моего народа. Сок, бродящий в деревьях, несет в себе память красного человека.

Мертвые бледнолицых, отправляясь в путь к звездам, забывают край, где они родились.

Нашим мертвым никогда не забыть этой прекрасной земли, ибо она — мать красного человека.

Мы — частица земли, а она — частица каждого из нас. Благоуханные цветы — наши сестры; олень, конь, мощнокрылый орел — наши братья.

Скалистые хребты, живые соки луговых трав, тепло лошадиного крупы, человек — все мы одна семья.

Поэтому, когда Великий Вождь из Вашингтона шлет нам слово о том, что желает купить нашу землю, он просит у нас слишком много. Великий Вождь шлет слово о том, что оставит для нас место, где мы бы смогли удобно устроиться.

Он будет нам отцом, а мы — его детьми. Поэтому мы хорошо обдумаем твоё предложение выкупить наши земли.

Но это будет нелегко. Ибо эта земля для нас священна. Живая вода, бегущая в ручьях и реках, — не просто вода, а кровь наших предков.

Если мы продадим нашу землю, вы должны помнить, что она священна, и внушить своим детям, что она священна и что каждое мимолетное видение в прозрачной озерной воде говорит о событиях и воспоминаниях в жизни моего народа. В журчании воды слышен голос отца моего отца.

Реки — наши братья — утоляют жажду. Реки несут наши каноэ и кормят наших детей. Если мы продадим нашу землю, помните и научите своих детей, что реки — наши и ваши братья, а потому и любить их надо так, как любишь брата.

Мы знаем, что наша жизнь непонятна белому человеку. Для него — что один кусок земли, что другой, ибо он чужак, который приходит ночью и отбирает у земли то, что ему нужно.

Земля — не брат ему, а недруг, и покорив его, он идет дальше.

Он оставляет за собой могилу отца, и ему все равно. Он крадет землю у своих детей, и ему все равно.

Могилы отца и прирожденные права детей забыты. Мать-земля и отец-небо для него — предметы купли и продажи, их можно разграбить и продать, как овец или яркие бусы.

Я не знаю. Наши пути иные, чем ваши. Вид ваших городов ранит глаза красного человека. Но как знать, может, все это потому, что красный человек — дикарь и ничего не понимает.

В городах белого человека не найти тихого уголка. Негде вслушаться в шорох распускающейся весной листвы или стрекот кузнечика.

Но, может быть, все это потому, что я дикарь и ничего не понимаю.

Городской шум и лязг ранит уши. А что это за жизнь, когда человек не слышит одинокого крика совы или ночной лягушачьей перебранки в пруду? Я красный человек, и мне этого не понять.

Индеец предпочитает тихий шепот ветра, который легкими морщинками ложится на озерную гладь, и запах этого ветра, дочиста вымытого полуденным дождем или напоенного ароматом сосновой хвои.

Для красного человека воздух не имеет цены, ибо им дышит все на свете — и зверь, и дерево, и человек, — все они дышат одним воздухом.

Белый человек не замечает воздуха, которым дышит. Подобно тому, кто умирает в долгой агонии, он не чувствует вони разложения.

Но если мы продадим нашу землю, вы должны помнить, что воздух для нас драгоценен, что он оделяет частицей своего духа все живое на земле. Ветер, принесший нашему прадеду первый вздох, принимает и его последний.

И если мы продадим нашу землю, вы должны хранить ее как святыню, как место, где даже белый человек может глотнуть медового ветра цветущих лугов.

Поэтому мы обдумаем Твое предложение о покупке нашей земли. Если мы решим его принять, я поставлю одно условие: белый человек должен относиться ко всякому зверю на этой земле как к своим братьям.

Я — дикарь, и другое мне непонятно. Что такое человек без зверей? Не будь на земле зверей, человек бы умер от безбрежного одиночества духа.

Ибо то, что будет со зверями, то же в скором времени станет и с человеком. Все на свете взаимосвязано.

Ты должен научить своих детей, что земля под их ногами — это пепел ваших дедов. А чтобы они почитали землю, скажи своим детям, что она богата жизнями наших предков.

Научи своих детей тому же, чему мы учили наших, — что земля — наша мать.

Что постигнет землю — постигнет и человека. Плону на землю, человек плюет на самого себя.

Я видел тысячу гниющих в прерии бизонов, которых люди расстреляли из окна поезда забавы ради.

Я дикарь, и мне не понять, как дымящийся железный конь может быть важнее бизона, которого мы убиваем только ради пропитания.

Мы знаем вот что: не земля принадлежит человеку, а человек принадлежит земле. Это мы знаем.

Все живое на земле объединено кровным родством, как одна семья. Все на свете взаимосвязано.

Что постигнет землю — постигнет и ее сынов. Паутину жизни плетет не человек. Он в ней — всего лишь одна тонкая ниточка. Обрывая паутину, он обрывает и свою нить.

Даже белый человек, чей Бог по-приятельски ходит и беседует с ним, не избежит общей "судьбы."

В конце концов мы можем когда-нибудь стать братьями. Поживем — увидим.

Мы знаем то, что когда-то может открыться и белому человеку, — у нас с ним один Бог.

Вам может показаться, что вы безраздельно владеете Им так же, как хотите владеть нашей землей. Но этому не бывать. Это Бог человека, равно милосердный и к красному человеку, и к белому.

Земля в Его очах не имеет цены, и причинить ей боль — значит нанести оскорбление ее Творцу.

И белые когда-нибудь вымрут; возможно, даже скорее, чем все другие племена. Испачкайте свою постель — и однажды ночью вы утонете в собственных нечистотах.

Но в своей гибели вы ярко воссияете, возгоревшись от руки Бога, Который привел вас на эту землю и по одному Ему ведомой причине дал вам власть над этой землей и над красным человеком.

Почему Он так судил — для нас загадка, ибо мы не понимаем, что будет, когда все бизоны будут перебиты и все лошади обьежены, когда в самых потаенных лесных уголках воздух отяжелеет от запаха человеческого пота, а спелые плоды холмов перережут говорящие провода.

Где лесные дебри? Пропали.

Где орел? Улетел.

Наступил конец жизни и пришло начало выживания.

Когда исчезнет последний красный человек с его царством дикой природы и память о нем станет лишь тенью от бегущего над прерией облачка, останутся ли здесь эти берега и леса? Останется ли здесь дух моего народа?

Мы любим эту землю так, как новорожденный любит биение материнского сердца.

Поэтому, если мы продадим нашу землю, любите ее так же, как любим мы. Заботьтесь о ней так же, как заботились мы. Сохраните эту землю в памяти такой, какой получили ее от нас. Сберегите эту землю для всех детей и любите ее, как всех нас любит Бог.

Вы такая же частица земли, как и мы. И земля эта — наше сокровище.

Мы знаем одно. Бог один для всех. Ни один человек — ни красный, ни белый — не изгой для Него.

В конце концов, все мы братья.

Поворотный момент

Наступил решающий момент в мировой истории. Мы, люди, от природы наделенные жадной приключений и постижения мира, неуклонно продвигаемся к самым дальним пределам неизведанного. В этом я вижу проявление мужского начала во Вселенной — агрессивное движение от известного центра все дальше и дальше в стремлении открыть и завоевать новые территории — в физическом и ментальном смысле.

Эта неодолимая тяга к исследованию всего нового и творчеству принесла нам немалую пользу. Благодаря ей мы открыли совершенно новые миры. Мы создали удивительные технологии, сделавшие нас едва ли не равными богам. Мы открыли и спустили с цепи неслыханную по мощи энергию.

Все это было и необходимо, и важно. Полагаю, что развитие до крайних пределов мужского принципа действия и индивидуации, с тем чтобы он сравнялся с могучим женским началом бытия и слияния и уравновесил его, было нашим предназначением. Ради этого нам пришлось испытать полярность, совершенно противоположную по своей сути чувству внутреннего единства. Мы должны были пройти через отчужденность и одиночество, должны были найти свой путь, чтобы в нас выросло ощущение силы. Мы должны были довести его до крайности, нарушив равновесие.

Откачнувшись далеко от центра, мы почти полностью утратили контакт с нашим духовным первоисточником. Всецело поглощенные своим мужским делом, мы потеряли связь с женским началом. Наш мир сосредоточил все внимание на целях и приоритетах мужской энергии, не уравновешивая их женскими приоритетами.

Не думаю, чтобы в этом было что-то плохое или некая гигантская ошибка. Скорее, это был необходимый этап нашей эволюции. С точки зрения метафизики так и должно было случиться.

Однако ныне мы подошли к поворотному моменту. Если прогресс будет идти в том же направлении, то мы слишком далеко отклонимся от равновесия. Организму Вселенной понадобится

выправить положение, и он сделает это, приведя нас к самоуничтожению, а может, и к уничтожению всей планеты.

На мой взгляд, маятник уже начал двигаться в обратном направлении. Заключенная в Земле энергия женского начала снова пошла на подъем. Богиня всегда будет требовать от нас должного поклонения и поддержки. Это не значит, что мы должны почитать женскую энергию и женские ценности превыше мужских. Просто им пришла пора уравниваться и уравновесить физический мир. Всем нам надлежит почитать женское и мужское начало в себе и в окружающем нас мире.

Сделать это мы сможем, научившись ощущать в себе женскую энергию, доверять ей и поддерживать мужской силой действия в физическом мире. Прислушиваясь к своей интуиции и шаг за шагом поступая по ее подсказке в каждом аспекте повседневной жизни, мы приводим к слиянию и сонастройке мужское и женское начала в нашей природе. И чем большее число людей живет по этому принципу, тем увереннее мир приходит в равновесие.

Люди все чаще обращают взгляд в тайники своей души в поисках того, что было утеряно в центробежном движении прогресса. Одни изучают древние учения и практики, стремясь отыскать в них так необходимые нам сейчас инструменты духовности. Другие углубились в современную психологическую науку, чтобы научиться жить здоровой и естественной жизнью. Многие обращают взор на крайне серьезные проблемы, созданные нами в природной среде, и заняты поиском их практических решений.

И все же массовое сознание продолжает двигаться по инерции в прежнем направлении. Каждый из нас является частицей этого массового сознания. Всем, кто пробудился и бодрствует, пришла пора посвятить себя физическому, эмоциональному, ментальному и духовному самоисцелению — и исцелению всей планеты.

Лицом к лицу с тенью

Одно из важнейших условий исцеления человеком самого себя и всей планеты — это готовность взглянуть в лицо собственной «тени» или той стороне нашей натуры, которую мы отвергли, подавили или забыли. В современном обществе действуют мощные запреты на чрезмерное проявление чувств. Мы боимся выказывать не только страх, боль, горе или гнев, но нередко и любовь, страсть и даже радость! А уж чего мы боимся до смерти, так это собственной природной чувственности и сексуальности.

Мы с детства научились отвергать и подавлять нежелательные чувства и стороны своей личности. Большинству из нас приходится либо глубоко запирать свои слабости, чтобы выглядеть сильными и энергичными, либо подавлять природное властолюбие и агрессивность, производя впечатление мягкосердечия и ранимости. Мы способны подавить в себе и болезненную ранимость, и напор (и, само собой, сексуальность), превратившись в милых, безобидных середнячков. Но при этом мы не только отлаживаем яркие грани своей личности и сущности, но и теряем громадную долю жизненной силы.

Подавляемые чувства и стороны личности не исчезают только потому, что мы их не хотим. Они всегда при нас, без них нам просто не жить. Если не дать им свободно проявить себя, они будут понемногу закипать внутри, выплескиваясь при каждом удобном случае. Если не найти способа выразить эти чувства, они начинают «давать утечку» либо заводят нас в такие житейские ситуации, где могут выказать себя. Скажем, если вы подавляли в себе властность, то в душе у вас будет постепенно нарастать гнев, и если не направить этот гнев в прямое конструктивное русло, он будет по капле просачиваться в виде скрытой враждебности или взорвется внезапным приступом насилия. К тому же он вполне способен притягивать к вам таких же обозленных людей в неосознанном стремлении воспламенить вашу ярость.

Если попытка дать выход эмоциям потерпит провал или будут заблокированы, загнанные в подполье чувства в конечном счете подорвут ваше здоровье. Я твердо убеждена, что причина большинства недугов кроется в подавленных нами энергиях.

Персональное исцеление на всех уровнях — физическом, эмоциональном, ментальном и духовном — наступает в том случае, когда мы возобновляем связь с подавленными энергиями. Воспринимая их как жизненно важную часть своей личности, мы начинаем находить безопасные для окружающих конструктивные способы самовыражения. Познавая эти стороны своей натуры, мы открываем, что они вовсе не так страшны, как нам казалось. Наоборот, свободное выражение и интеграция позволяют им занять должное место как существенно важным граням человеческого характера. Интегрируя воедино все аспекты нашей сущности, мы достигаем полной цельности натуры.

Все во Вселенной, включая все стороны человеческой личности, жаждет любви и понимания. Все то в жизни, чего мы не приемлем, всегда будет огорчать и раздражать нас до тех пор, пока мы не научимся с этим мириться. И тогда все наши огорчения как рукой снимет.

Вот образ, который удачно проиллюстрирует эту мысль. Допустим, вы жили в большой усадьбе, но занимали в ней лишь несколько комнат. В этих комнатах светло, чисто, они уютно обставлены и отделаны. И вам в них замечательно и спокойно живется. Однако вы никогда не заходите в другие комнаты дома, так как вам наговорили, будто там затаились всякие ужасы. Вы накрепко заперли все двери, ведущие в это крыло дома, и все время боитесь, что какая-нибудь страшилка может закрасться оттуда в ваш уютный уголок. По ночам вам чудятся всякие странные шорохи. Огромная часть вашей жизненной энергии понапрасну растрачивается на тревогу и самозащиту.

В конце концов такая жизнь надоедает вам до смерти, вы решаете взять ситуацию в руки и обследовать кое-какие комнаты. Возможно, вы попросите одного-двух надежных друзей составить вам компанию — так спокойнее. Вооружившись большим ярким фонарем, вы с опаской входите в первую неизведанную комнату. А там свалена в кучу старомодная уродливая мебель, все затянато паутиной, а кое-где виднеются две-три красивые старинные вещицы. Наводя порядок в этой комнате, выбросите прочь ненужную рухлядь, украсьте стены найденными сокровищами, и тогда в вашем доме станет одной красивой комнатой больше. Набравшись духу, переходите в следующую комнату. И так в вашем распоряжении когда-нибудь окажется большой, красивый и светлый дом. А так как вам уже незачем тратить время на защиту от мрака неизвестности, можно направить энергию на куда более полезные дела.

Чтобы достичь просветления, необходимо озарить светом осознания все темные, неизведанные нами закоулки души. Это справедливо и на планетарном уровне, и на личностном. Подобно тому как отдельные индивиды подавляют различные аспекты своей сущности, массовое сознание так же растеряло немалую часть своей энергии.

Многое из того, что систематически подавляется в современном обществе, связано с земными энергиями — нашей изначальной сущностью. Мы слишком часто отождествляем себя с мужскими рассудочными, активными, деятельными, упорядоченными принципами, отрицая более женственные эмоциональные, интуитивные, чувственные аспекты. Полагаю, что именно поэтому нас охватила повальная эпидемия наркомании — ведь наркотики высвобождают эти подавляемые энергии, которые должны находить какое-то выражение, иначе нам не жить. Избавление от наркомании наступит, как только общество найдет более естественные и конструктивные пути оказания помощи каждому человеку, и особенно молодежи, в свободном выражении подавляемых энергий — интуиции, художественного творчества, сексуальности, веселья и просто «бытия».

С природной энергией агрессивности тоже непросто совладать. В прежние времена общество направляло эту энергию в определенное русло, затеяв бесчисленные войны. В наше время этот путь становится все более опасным и неприемлемым. В цивилизованном обществе агрессия не в чести, за исключением немногих дозволенных сфер — в спорте или бизнесе. Так что наши лидеры разочарованно поигрывают своими арсеналами, не осмеливаясь пустить их в ход, но и не решаясь с ними расстаться, а в городах все чаще полыхают очаги насилия. Мы должны найти конструктивные пути для всех нас, мужчин и женщин, позволяющие направить энергию агрессивности на общее благо.

Многие люди, особенно те, кто принадлежит к духовным движениям, верят, что мы можем принести мир и свет миру, сосредоточив сознание на свете, стараясь прийти к абсолютной любви, визуализировать мир и т. д. Это глубокое недоразумение. Пытаясь сфокусироваться только на том, что мы считаем позитивным, и игнорируя либо подавляя все остальное, мы просто поддерживаем поляризацию светлых и темных сил. Ирония в том, что тем самым мы еще больше искажаем и подпитываем те энергии, которых сторонимся.

Мы всей душой должны понять, что водораздела между «духовным» и «бездуховным», добром и злом не существует. Все аспекты жизни — это элементы единой жизненной силы и грани божественного начала. Подлинное исцеление приходит вместе с примирением со всеми жизненными энергиями.

В конечном счете коллективное исцеление нашей планеты может наступить лишь через персональное исцеление всех нас как индивидов, в процессе исследования и постижения теневых сторон жизни.

Преображение мира

Если каждый из тех, кто обладает достаточным для этого сознанием, решительно посвятит себя делу персонального и планетарного исцеления, то не сомневаюсь, что мы сможем превратить наш мир в здоровую, сбалансированную, красивую среду обитания. Собственно говоря, это уже происходит. Таких людей становится все больше, и мы вдохновляем на это других.

Поскольку физический мир есть творение и отражение нашего сознания, то по мере изменения

сознания физический мир также претерпевает соответствующие трансформации. С переменами в индивидуальном сознании изменяется и жизнь личности. А поскольку каждый из нас — это частица массового сознания, одна крохотная переменка автоматически чуть-чуть изменяет массовое сознание.

Когда отдельно взятый индивид берет на себя ответственность за свою взаимосвязь с землей, то этот шаг отражается на массовом сознании и в каждом появляется малая крупинка этой ответственности.

Что значит ответственность за себя и за всю землю? Здесь, на мой взгляд, можно говорить о шести обязательных важных этапах. Их можно проходить шаг за шагом в предпочтительном для вас порядке. Скорее всего, обнаружится, что над некоторыми из них или даже над всеми надо работать одновременно. Многие поймут, что отдельные или даже все этапы уже выполняются. Доверьтесь себе и собственному ощущению, что для вас правильно и необходимо. У каждого свой путь, непохожий ни на чей другой, и найти его можете только вы сами. Мои подсказки адресованы тем, кто нуждается в пояснениях и советах.

Шаги для осуществления трансформации:

1. На мой взгляд, первым шагом для каждого из нас является установление контакта с внутренним чувством истины. Все мы обладаем очень надежным внутренним голосом, которым говорит снами наша высшая сущность. В нем не так много мистики, как может показаться. Наоборот, он весьма практичен и надежен. Он — это ваше глубинное понимание вещей, то самое нутро, которым вы всегда чувствуете, что правда, а что — нет. Хотя для того, чтобы научиться отличать интуицию от всех прочих обуревающих человека эмоций и страхов, требуется известная практика, однако я убедилась, что в большинстве своем люди учатся этому довольно легко. Чтобы попрактиковаться, воспользуйтесь упражнением «Установление контакта с внутренним голосом» в четвертой части этой книги. Более подробную информацию на этот счет вы найдете в моей книге *«Жизнь в Свете»**, где даются четкие указания по развитию способности поддерживать связь с голосом интуиции и доверяться его подсказкам.

Для многих людей осознание того, что они обладают сильным внутренним чувством истины, связано с осознанием существования Высшей Силы во Вселенной, некоего руководящего разума, частицей которого являемся мы все. Едва проникнувшись ощущением этой Высшей Силы (назовем ее Богом, духом, первопричиной, вселенским разумом или как угодно), мы тотчас начнем обращаться к ней за руководством и советом и все больше станем отдавать свою жизнь на ее волю. И чем дальше, тем больше мы открываем, что нет более эффективного и плодотворного образа жизни, чем этот.

Хочу подчеркнуть, что для того, чтобы начать этот процесс, вовсе не обязательно верить в Бога или Высшую Силу. Я и сама сначала не верила. Однако едва вы начнете прислушиваться к голосу внутренней истины и следовать его советам, как эта практика сама собой приведет к зарождению и развитию вашей личной системы убеждений.

2. Начните представлять то, чего вы по-настоящему хотите в жизни как лично для себя, так и для всей планеты. Нередко люди неосознанно тратят уйму времени, рисуя в воображении всякие ужасные или нежелательные события, которых на самом деле нет и в помине. Визуализация и представление чего-то желаемого помогает войти в контакт с тем, чего вы истинно хотите в жизни. Она высвобождает в вас энергию творения и направляет ее туда, куда вам нужно. Она дает возможность высшей вселенской энергии поддерживать вас в восприятии жизни такой, как есть, со всеми ее радостями и невзгодами. Для практики выполните упражнение «Путешествие в Сад», описанное в четвертой части этой книги. Подробную информацию об этом процессе вы найдете в моей книге *«Созидательная визуализация»*.

Научившись визуализировать вещи по собственному желанию, попрактикуйтесь в обращении к своей высшей сущности или Высшей Силе Вселенной за помощью в сотворении зримого образа. Не пытайтесь вычислить, как это сделать. Продолжайте практиковаться, следуя голосу интуиции, мгновение за мгновением, и процесс сам пойдет в нужном направлении.

3. Третий очень важный шаг — это внутреннее обязательство сделать все, что необходимо для вашего персонального физического, эмоционального, ментального и духовного выздоровления. Многие стараются пропустить этот шаг, ибо он самый трудный. Однако без него все наши усилия в этом направлении оказываются тщетными.

Насколько здоровы ментально и физически населяющие мир индивиды, настолько здоров и мир в целом. Если мы хотим жить в сбалансированном окружении, нам надлежит отыскать и исцелить дисбалансы в себе самих.

Первый шаг на пути к персональному исцелению — это честное самоосознание. Присмотритесь, где в своей жизни вы придерживались таких поведенческих шаблонов, которые мешали потоку вашей жизненной энергии течь с такой свободой, как вам бы того хотелось. Часто ли в вашем общении с окружающими всплывают одни и те же болезненные проблемы? Не страдаете ли вы затяжными физическими недугами? Не слишком ли много вы работаете и сами себе служите

беспощадным погонялой? Постоянно ли вы заботитесь о других, забывая о себе? Не испытываете ли вы недостаток уверенности в себе и неспособность выразить себя? Не подавляете ли вы негативные чувства, сосредоточиваясь только на позитивных? Все это свидетельствует о присутствии глубоко засевшей в вашей натуре эмоциональной боли, которую можно исцелить.

И если уж быть до конца честными с собой, задайтесь вопросом, какая помощь вам нужна, чтобы прийти к более полному самоосознанию и приступить к ломке старых шаблонов. В процессе исцеления большинству из нас требуется серьезная поддержка. Однако общество накрепко вдолбило нам мысль о том, что каждый решает свои проблемы в одиночку, и в просьбе о помощи мы видим признак слабости. На самом деле все наоборот — нужна немалая сила и мужество, чтобы взглянуть себе в глаза и быть готовым принять помощь чужой интуиции и разума.

Тщательно изучите имеющиеся возможности. Обдумайте варианты индивидуальной или групповой терапии и/или физиотерапии. Если вы подозреваете в себе наличие наркотической или коммуникативной зависимости (как очень многие люди), начните посещать занятия по любой из программ двенадцати шагов, скажем Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов, Анонимных Обжор, Ал-Анон или Анонимных Взаимозависимых. Обратитесь за помощью в преодолении ваших эмоциональных и физических проблем. Помните, что цель самоисцеления не в том, чтобы изменить вас к лучшему, а в том, чтобы научиться любить себя таким, как есть, и уметь себя выразить.

Прислушайтесь к сокровенному голосу интуиции — он подскажет, в чем вы действительно нуждаетесь. Постарайтесь следовать его советам. Отдайтесь на волю интуиции. Если что-то покажется вам не совсем правильным, попробуйте что-нибудь другое, пока не найдете подходящий для себя путь. Важнее всего искреннее обязательство перед самим собой — готовность сделать все, чтобы стать сознательной личностью, полной любви к себе и готовой поделиться этим с другими и всем миром. Обязательство такого рода отличается особой силой и в конечном счете приведет вас к желаемой цели (но, как правило, не избранным вами путем!)

Помните, что полное выздоровление не наступит со дня на день. Это длительный непрерывный процесс, нередко растянутый на многие годы. Если он покажется вам слишком медленным, вспомните, что мы трансформируем не только свои личные проблемы, но и шаблоны, по которым весь род человеческий жил целыми веками! И тогда сам по себе процесс исцеления становится захватывающим и благодарным делом.

4. Четвертый шаг: взгляните в свои повседневные привычки — как вы едите, как живете. Поразмыслите о том, насколько они отвечают вашим подлинным потребностям и известным вам нуждам всей земли. При этом будьте сами с собой предельно добры и сострадательны! У большинства из нас масса привычек, не слишком отвечающих нашему благу или благу ближних. Часто нашими поступками руководят глубокие эмоциональные причины, и опять же невозможно измениться со дня на день.

А как часто мы вообще не знаем, что для нас хорошо. Просто начните задумываться об этом и займитесь самовоспитанием. К примеру, если вы едите много консервов и полуфабрикатов, выбрасывая уйму банок и упаковок, можно поэкспериментировать с переходом на натуральные крупы, фрукты и овощи и переработкой использованной тары. Если в вашем районе нет программы переработки вторичного сырья, попытайте свои силы в ее организации.

5. Оглянитесь на город, в котором живете, на окружающую среду и присмотритесь к политическим или экологическим проблемам вашего района. Не хватайтесь за все сразу и не взваливайте на себя бремя решения мировых проблем. Вы просто сломаетесь под их тяжестью и в конце концов сложите руки. Разузнайте побольше о самых насущных проблемах вашей общины или района. Выберите себе какое-нибудь конкретное дело по душе и присмотритесь, можно ли как-то изменить ситуацию. Дайте знать друзьям или родным, что вы занялись этой проблемой и пригласите их принять участие, избегая всякого принуждения.

Если вы общительны и у вас лежит к этому душа, собирайтесь группами для изучения высокодуховных книг, смотрите сообща информационные телепрограммы, видеокассеты и обсуждайте тревожащие вас или просто важные проблемы. Такие встречи можно посвящать личным или духовным проблемам, вопросам политики или экологии, словом, всему, что вам интересно.

Пишите письма в газеты и журналы, своим сенаторам и конгрессменам, высказывая свою точку зрения на экологические и политические проблемы.

6. Следуя этими шагами, ничего не делайте из чувства вины или по обязанности. Наша жизнь и так уныла из-за того, что мы вечно что-то делаем через силу, повинуюсь исключительно чувству долга.

Вместо этого задайтесь вопросом, что вам на самом деле хочется делать. Что вас вдохновляет? И делайте то, что считаете правильным, что принесет вам удовлетворение.

Важнее всего прожить свою жизнь со страстью, наполнив ее значением и радостью. Как можно создать мир исполнения желаний и счастья, если мы сами не научимся именно так жить каждое мгновение?

ДВА

Мой путь

Рождение

Я родилась в штате Нью-Джерси, который еще называют «Садовый Штат». Я стала первым младенцем, которого мамин акушер принял в результате естественного родового процесса. В те времена просвещенные американки в крупных городах не рожали детей так, как это установлено природой, — на время родов им делали полную анестезию, так что дети появлялись на свет уже под действием наркотика.

Будучи человеком независимых взглядов, моя мама решила, что рожать свое дитя она будет в полном сознании, все испытав до конца. Она прочла книгу Грантли Дик-Рида *«Роды без страха»*, где говорилось, что схватки можно переносить как тяжелую физическую работу и они не обязательно должны причинять боль, если научиться не оказывать им сопротивления.

Естественные роды были в то время такой редкостью, что многие врачи, интерны и медсестры той больницы, где я появилась на свет, пришли попристутствовать на этом знаменательном событии. Так что меня поджидала целая толпа любопытных зрителей, делая мое вхождение в мир — как, впрочем, и всю дальнейшую жизнь — достижением, демонстрирующим некий «новый» путь, который на самом-то деле никакой не новый, а всего лишь возрождение того простого и естественного, что существовало испокон веков.

Во всей этой истории есть особая ирония, которая длинной символической тенью легла на всю мою жизнь. Единственным, кого в тот момент не было в родильном отделении, был мой отец. Больничные порядки категорически запрещали будущим папашам присутствовать при родах, так что в те минуты, когда надо мной хлопотала толпа любопытных, но совершенно чужих людей, мой отец был вынужден сидеть в комнате ожидания. Ни мама, ни я не могли получить поддержку от того единственного человека, который был нам нужен.

Я родилась 30 сентября 1948 года в 21.10.

Роды прошли благополучно. Я родилась резвой, подвижной и тотчас заявила о себе громкими воплями. По-видимому, мне уже тогда было что сказать.

Мать и отец

Отец моего отца шестнадцатилетним юнцом приплыл парохомом из Польши в Америку. Это был одаренный человек с трехклассным образованием, паршивая овца в своем семействе, вечно бунтовавший против католической веры, в которой был воспитан. Подобно большинству иммигрантов, он приехал искать счастья в стране великих возможностей, но вся его удача свелась к тому, что он стал горняком на угольной шахте в маленьком городке в штате Пенсильвания. В двадцать один год он влюбился и женился на красивой и рассудительной юной польке всего-навсего четырнадцати лет от роду. Она была старшей из одиннадцати детей в семье и отчаянно хотела вырваться из дома. Моего отца она родила в пятнадцать лет, а немного позже появились на свет двое его братьев. Дед всегда мечтал дать сыновьям образование, которого сам он так и не получил. И сыновья с лихвой оправдали все его ожидания: мой отец стал доктором технических наук в знаменитом Массачусетском технологическом институте, да и братья тоже в свое время защитили докторские диссертации. Вскоре после моего рождения дед погиб на шахте.

Что до материнской стороны, то ее предки приплыли из Англии в Америку вторым рейсом парусника «Мейфлауэр»¹. Они принадлежали к Обществу Друзей (больше известному как *Квакеры*) и прибыли в Америку в поисках края, где можно свободно исповедовать свою веру. Я — дальний потомок родного брата Бенджамина Франклина; Бен был моим пра-пра-пра-пра-пра-дядюшкой!

Квакеры исповедуют простую жизнь в служении Богу, а также в уважении и служении ближним. Это пацифисты, категорически отказывающиеся участвовать в какой бы то ни было войне. Они не признавали рабства и часто помогали беглым рабам до начала и во время Гражданской войны. У *Друзей* нет священников, выступающих посредниками между Богом и человеком. Они свято исповедуют ту истину, что Бог живет в каждом живом существе. Воскресным утром община собирается на богослужение, где каждый погружается в безмолвную медитацию, пока дух не

¹ Все американские аристократы считают своим долгом обзавестись предком, приплывшим в Америку на «Мейфлауэре» — паруснике, с которого высадились первая партия американских пионеров. Правда, обычно подразумевается первый его рейс.

подвигнет кого-нибудь обратиться к собратьям. В общении друг с другом *Друзья* пользуются «простым», как они его называют, языком, — скажем, называя друг друга «thee»¹ вместо «you» — традиционное признание присутствия Бога в человеке, к которому обращаешься. На таком же простом языке говорили и в семье моей матери. Пока была жива бабушка, я всегда автоматически обращалась к ней с «thee», и она, разумеется, ко всем членам семьи тоже обращалась на «thee». Мама очень любит рассказывать историю, которая случилась, когда мне было года три. Я приковыляла из прихожей в комнату бабушки и выпалила нечто вроде: «*Grandmother, is thee ready for thy egg?*»²

Дух квакерства глубоко впитался в мою жизнь и работу, хотя до конца я это осознала лишь многие годы спустя. Бывает, во время семинара в окружении учеников я живо ощущаю присутствие моих предков-квакеров. Я отдаю себе отчет, что продолжаю традицию осознания присутствия Бога в каждом человеке и создаю благоприятные условия для того, чтобы дать божественному духу проявить себя. От материнской родни я унаследовала твердое представление об основных жизненных ценностях, тягу к простому, естественному образу жизни и стремление, даже нравственное призвание, служить человечеству.

Моя бабушка, ее братья и сестры были последним поколением, активно практиковавшим квакерскую религию. Бабушка вышла замуж за иноверца и переехала в небольшой тexasский городок, где родились моя мама и ее брат, выросшие уже в типичной обстановке американской южной глубинки. Брак маминых родителей не был счастливым, и, по ее словам, дед с бабушкой, бывало, целыми днями не разговаривали друг с другом, наполняя дом тягостным ощущением невысказанных обид. В разгар Великой депрессии, когда маме было тринадцать лет, ее отец, по-видимому, отчаявшись прокормить семью, просто бросил их и исчез. Бабушка работала и получала кое-какую помощь от родственников, но, как и многие семьи в те времена, они все равно частенько перебивались с хлеба на воду.

Мама была очень умным и агрессивным ребенком, и ее мать, ласковая душа, нередко терялась, не зная, как справиться со строптивой дочерью. Бабушке очень хотелось, чтобы дочка выросла нежной и женственной, но мама никакие не вписывалась в этот образ. К тому же у нее была сильно развита интуиция, и, чутко улавливая атмосферу в доме, она реагировала соответственно. В семье ей выпала роль козла отпущения и бунтаря.

Окончив в шестнадцать лет среднюю школу, она поступила в архитектурный колледж и уехала в другой город, с радостью расставшись с родным домом и всеми условностями прежнего социального окружения. Отличаясь авантюрным, рискованным характером, она бесстрашно пустилась в самостоятельное плавание по белу свету.

Моя прапрабабушка была близкой подругой и единомышленницей суффражистки Сьюзен Б. Энтони и продолжательницей семейной линии энергичных, сильных женщин, не желавших мириться с традиционной ролью женщины в обществе. Бабушка была исключением из этой семейной линии, но две ее сестры, не говоря уже о моей матери, унаследовали этот энергетический заряд. Мама считала себя достаточно сильной и способной добиться всего, чего захочет. И в самом деле, она стала одной из первых женщин в мире, занимавшихся городским проектированием, с честью прослужила этому делу двадцать пять лет и всегда была на переднем краю жизни.

Мама с отцом встретились в Бостоне во время войны, где он заканчивал работу над докторской диссертацией, а она по военному призыву работала в радарной лаборатории. Отец был блестяще умен и хорош собой, был талантливым пианистом-классиком, увлекался философией и наукой и вообще был ученым до мозга костей. Мама была красива, рассудительна, умна и отличалась сильным характером.

Недавно я просмотрела пару любительских фильмов, снятых на пикнике в компании друзей в первые годы их знакомства, и не могла сдерживать слез — так они были молоды, красивы и счастливы своей любовью. Я рада, что этот образ сохранился в моем сердце, потому что жизнь обошлась с ними не слишком ласково. С самого начала их отношения складывались непросто, и они решили пожениться только после длительных раздумий и колебаний. Они прожили в браке всего четыре года и, в определенном смысле, сошлись, возможно, только ради того, чтобы сотворить меня.

Отец так и не смог вырваться из-под каблука своей властной матери. Маме, которой тоже силы характера было не занимать, это было не по душе, и ее раздражала относительная мягкотелость отца. Он был нерешителен и не умел постоять за себя. Она же, глубоко пережившая боль и ярость из-за ухода отца из семьи и состояние нелюбимого ребенка, выплескивала эти чувства на мужа. Недавно мне довелось услышать историю их отношений из уст каждого из них, и до чего же печально было заглянуть в это кривое зеркало.

Думаю, что для них обоих я была желанным ребенком и надеждой на то, что мое рождение поможет решить семейные неурядицы.

Они были очень заботливыми и любящими родителями. В грудном возрасте я страдала от сильных колик и подолгу заходила в крике. Должно быть, это требовало большого терпения,

¹ Англ. «Ты»; так теперь англоязычные народы обращаются только к Богу. — *Прим. ред.*

² «Бабушка, а ты готова для твоего яйца?»

особенно от мамы, которая сидела дома, пока папа был на работе. Теперь мне кажется, что это просто мой желудок так реагировал на эмоциональную боль родителей. (У меня до сих пор случаются физические реакции, когда я внезапно оказываюсь в обществе людей, терзаемых затаенными болезненными чувствами.)

Сравнительно недавно отец рассказал мне, что самым трудным решением в его жизни было решение оставить меня и расстаться с мамой. Рассказывая об этом, он плакал, и я плакала вместе с ним.

Ему пришлось разорвать глубокую связь со мной, чтобы обрести свободу и выйти из положения, ставшего невыносимым. И хотя я ничего толком об этом не помню, я твердо убеждена, что разрыв связи с отцом и возникшее затем чувство эмоциональной заброшенности было самым страшным испытанием в моей жизни.

Детство

Мама с отцом разошлись, когда мне было полтора года. Еще примерно год они жили одним домом, и я по-прежнему часто виделась с отцом. Потом они решили развестись. Мама вознамерилась отправиться в Сент-Томас, что на Вирджинских островах, — довольно было прожить там шесть недель, чтобы без лишних хлопот получить развод. А в ожидании развода можно было хорошенько отдохнуть и залечить душевные раны. Вот так мы и оказались на Вирджинских островах.

Снова я увиделась с отцом очень нескоро. Мама говорит, что я не выказывала особого огорчения от разлуки с ним. Возможно, я уже в два с половиной года училась быть сильной, преодолевая боль.

В те времена Сент-Томас был поистине райским местечком в тропиках, почти не затронутым современной цивилизацией. С ним связаны мои самые ранние воспоминания. Помню, как играла на песке у самого синего моря. Помню темнокожую няню-толстуху по имени Сина, которую я просто обожала. Но самое дорогое воспоминание — это музыка и танцы местных жителей, кипевшие первобытной энергией. Под эту музыку я впервые научилась танцевать.

Говорить я начала очень рано — месяцев в девять. На Сент-Томасе я быстро подхватила характерный местный выговор, да так на нем и залепетала. Я выучила несколько популярных местных песенок и с удовольствием распеваю их до сих пор. Вообще говоря, красивые темнокожие жители этого острова оставили в моей душе глубокий след своей музыкой, плясками и говором, за что я им очень благодарна.

По натуре я всегда была «островитяжкой». Я очень люблю острова и на любом острове чувствую себя как дома. Нигде на свете я не встречалась с такой могучей магией, как на некоторых совершенно особых островах.

Мама приехала на Сент-Томас, рассчитывая провести там полтора месяца, необходимые для развода. Но очарование этих мест оказалось настолько неодолимым, что мы прожили там целый год. Наслаждаясь животворной красотой местной природы, мама не испытывала недостатка и в развлечениях. Жизнь на островах отличалась большой дешевизной, так что у нас был очень красивый дом и за мной присматривала Сина. Каждый день мы с мамой загорали на пляже, а по вечерам она ходила на танцы, где знакомилась с интересными людьми. Все это происходило в разгар войны в Корее, и Сент-Томас был главной базой отдыха для американских военных отпускников. В порт заходили десятки судов, и на острове постоянно сменяли друг друга бесчисленные моряки, морские пехотинцы и летчики. Все они наперебой ухаживали за такой хорошенькой женщиной, и у мамы бывало до четырех свиданий в день — одно за ланчем, одно на пляже, одно за ужином и последнее поздним вечером на танцах. Не сомневаюсь, что лучшего лекарства от причиненной разводом боли нельзя было придумать. Соскучившись по женами детям, многие мужчины были рады отвести душу, общаясь с трехлетней девчушкой, так что и мне перепала изрядная доля их внимания.

Вот какую историю рассказывает мама. Какое-то время мы жили в маленьком коттедже на территории отеля. Я заболела ветрянкой, но в довольно легкой форме и без температуры. Однако от других детей меня изолировали, чтобы не заразить их. Как-то раз, пока мама работала в саду, я играла во дворе, и тут вдруг она заметила, что я пропала. Отправившись на поиски, она в конце концов нашла меня в отеле. Я сидела за стойкой бара на высоком табурете и весело болтала с толпой солдат, которые наперебой покупали мне угощение. Мама забрала меня домой, но пару часов спустя я снова сбежала. Зная на этот раз, где меня искать, мама отправилась напрямик в бар, где я уже развлекала целую компанию морских пехотинцев. Немного позже она получила письмо от молодого офицера, с которым в тот вечер встречалась на свидании, где упоминалось о внезапной вспышке ветрянки на борту его корабля.

Переезд

Когда мы наконец покинули Сент-Томас, я долгое время не могла взять в толк, что мы уже не живем на острове. Я по-прежнему хотела каждый день бегать на пляж и взяла в привычку делать замечания типа: «Это лучший магазин на всем острове», — словно каждый городок был маленьким островом.

Около года мы прожили в Техасе, где жила мамина родня (бабушка, дядя, двоюродные братья и сестры). Затем мы переехали в Мексику, где поселились в городке Сан-Мигель де Альенде. Жизнь в Мексике оказалась очень дешевой, поэтому мама решила жить на весьма скромные отцовские алименты и не искать работу, а попытаться силы на писательском поприще. На эти алименты мы сняли славный дом с внутренним двориком, наняли кухарку по имени Лус (по-испански «свет») и приходящую горничную.

В пять лет мама отдала меня в детский сад. Никто в группе, включая воспитательницу, не говорил по-английски, так что мне пришлось быстренько осваивать испанский, что я и сделала. Вскоре я уже бегло болтала по-испански, и мама часто просила меня переводить ей, когда она разговаривала с прислугой или отправлялась за покупками. Я даже научилась шутить и каламбурить по-испански. Наша кухарка приходила в дом на рассвете, и я говорила матери: «*Mama, esta la mañana, la Luz esta aqui!*» (Мама, наступило утро — свет и/или кухарка Лус уже здесь!)

В Сан-Мигеле была школа искусств, привлекавшая большое число американских студентов, и мама вскоре обзавелась целой толпой друзей из интеллектуальной, артистической среды. Она снова жила в экзотическом месте, развлекалась от души, но ни о каком писательстве уже не было речи.

Не прошло и нескольких месяцев после переезда в Мексику, как мама тяжело заболела гепатитом. Она нуждалась в постоянном уходе, но смотреть за ней было некому, и тогда один из ее друзей отвез нас в Техас, где мы несколько месяцев прожили у бабушки, пока мама восстанавливала силы. У нас в родне болезни были не в чести, так что это был чуть ли не единственный раз, когда я видела маму по-настоящему больной. Как-то странно было видеть обычно такую сильную маму настолько ослабшей, что я помогала ей дойти от кровати до ванной.

Как только мама поправилась, мы уехали в Калифорнию, где она всегда мечтала поселиться. Чтобы как-то прожить, ей нужна была работа, и она начала карьеру городского архитектора. С самого начала мы поселились в пригороде Сан-Франциско. Позднее она стала городским архитектором в городе Трейси, затем директором отдела городского планирования в округе Санта-Крус и, наконец, работала в правительстве штата в городе Сакраменто. Каждые два-три года мы перебирались с места на место до тех пор, пока я не пошла в школу.

Мне нравились постоянные переезды. Моему дню рождения соответствует седьмая карта Таро — *Колесница*, несущая идею движения и перемен. Может быть, именно поэтому я так легко свыслась с нашим кочевым образом жизни. Помню, еще ребенком я то и дело думала: «Ну вот, мы здесь торчим уже два года. Пора переезжать на новое место». Как знать, может, в какой-то мере из-за наших частых переездов, а может, из-за того, что я всегда чувствовала себя не такой, как другие дети, но каждый переезд как бы вносил разрядку в какую-нибудь неловкую ситуацию. И я всегда с нетерпением ждала чего-то нового.

Теперь мне кажется, что другая половинка моей души, наверное, жаждала большей стабильности и постоянства, но в ту пору она была для меня за семью замками. В сущности, я только сейчас начинаю узнавать и постигать эту сторону своей натуры, так как условия, в которых я росла, подавляли ее в зародыше.

Я не могу отделаться от мысли, что, когда отец нас оставил, мы с мамой заключили неписанный договор — всегда быть сильными и поддерживать друг друга. Она заботилась о моих физических потребностях и учила быть сильной. Но я постоянно ощущала в ней затаенную боль и тоску и старалась заботиться о ней в эмоциональном плане. Помню, еще совсем крохотной девчушкой я старалась не делиться с ней своими проблемами, чтобы не взваливать на ее плечи дополнительную ношу.

Мама никогда не обращалась со мной как с ребенком. Я была для нее скорее компаньонкой в странствиях по жизни, делившей с ней все приключения и невзгоды. Она уважала во мне личность и в определенном смысле относилась как к ровне.

В ответ и я относилась к ней совершенно по-взрослому. Проводя в первые годы жизни гораздо больше времени со взрослыми друзьями матери, чем со своими сверстниками, я никогда не испытывала особого благоговения перед взрослыми и даже не считала, что чем-то от них отличаюсь. Позднее, в годы отрочества это навлекло на меня уйму неприятностей, так как взрослые не знали со мной сладу, а я не считала нужным уважать их только за то, что они старше. Я и до сих пор не без труда подчиняюсь чьей-то власти или авторитету, если не испытываю к этому человеку истинного уважения за то, что он, к примеру, знает гораздо больше, чем я.

Положительным в моем воспитании было то, что я выросла сильной и уверенной в том, что сумею чего-то добиться в жизни. Но была и потеря — я никогда не ощущала себя ребенком. На мне лежал груз ответственности, к которому я относилась очень серьезно. Свои обиды и огорчения я запрятывала так же глубоко, как природную детскую беззаботность.

Отец

За те три года, что прошли между Нью-Джерси и Калифорнией, я виделась с отцом только раз — он приезжал к нам в Техас, когда мне исполнилось четыре года. Мама не говорила о его приезде, опасаясь меня расстроить, если он так и не явится, поэтому он возник на пороге совершенно неожиданно. Я не видела его с двухлетнего возраста, и мама не знала, узнаю ли я его. Но, по рассказам близких, я только воззрилась на него снизу вверх и спросила: «Это мой папа?» И хотя встреча получилась очень теплой и радостной, в следующий раз мы с ним увиделись уже после переезда в Калифорнию, когда мне было пять с половиной лет. Он тоже перебрался в Калифорнию, и мы стали видеться чаще. Он регулярно меня навещал, а временами я сама ездила к нему погостить. Со мной он всегда бывал добрым и ласковым, но все же чуточку отстраненным, словно понимал, что, покинув меня, отказался и от подлинно отцовских прав. Я всегда стремилась сблизиться с ним, но не знала, как это сделать.

Когда мне исполнилось шесть лет, он женился на моей мачехе Бэбс, с которой живет и по сей день. У нее было двое сыновей от первого брака — Брюс и Скотт, ставшие моими сводными братьями (на один и два года старше меня), так что, навещая отца, я общалась со всей его семьей. Мачеха мне сразу пришлась по душе, и нам всегда было очень легко вместе. Это была красивая жизнерадостная женщина, буквально светившаяся теплой материнской добротой. Вдобавок она была умна и образованна, так что я всегда могла поговорить с ней о своей жизни, замыслах и опасениях.

Оказалось, что сводные братья — это очень здорово, потому что я никогда до тех пор не общалась с мальчишками. Дело, правда, не обходилось без тумачок и ссадин. Помню, они то дразнили меня до слез, а то однажды насмешили за обеденным столом так, что у меня выпал кусок изо рта, и родители выгнали всех нас из-за стола. Все это было очень непохоже на то, к чему я привыкла, — то есть к относительной тишине и покою в доме, где только я да мама. Моя «другая» семья и нравилась мне, и немножко пугала. Опять же, я никогда не ощущала себя ее полноправным членом, неизменно оставаясь чуть в стороне. Когда мне исполнилось одиннадцать, у отца и мачехи родилась дочка Мэриэнн, и, бывая у них, я очень любила играть с сестричкой.

Отец преподавал авиастроение на старших курсах университета. Он был настоящим «профессором не от мира сего». Нередко я видела его глубоко ушедшим в себя, когда, безмолвно уставившись в пустоту, он сражался с какой-нибудь абстрактной математической задачей. Он превосходный преподаватель, пользующийся любовью и уважением студентов, любитель потолковать о философии, политике или на другие серьезные темы. Он совершенно равнодушен ко всему, что связано с материальным миром, и был бы счастлив, если бы кто-нибудь решал за него все житейские проблемы. Он — ученый до мозга костей, возможно даже мистик, хотя вряд ли это определение пришлось бы ему по душе, так как он убежденный атеист.

Мама, бывшая в детстве глубоко религиозной, повзрослев, тоже начисто отвергла всякие традиционные верования. Так что я воспитывалась в атмосфере интеллектуального рационализма и все детство и отрочество считала себя атеисткой. Я считала, что Бог — это придуманная людьми идея, которая позволяет как-то примириться с неведением происхождения жизни, ее смысла, конечной цели. Мне было гораздо удобнее просто признать, что ответов на все эти вопросы у меня нет. Во мне до сих пор силен голос рассудка, не позволяющий принимать на веру никаких идей или убеждений, пока я не найду подтверждения их справедливости либо если они не находят мощного отклика в моем интуитивном ощущении истины.

Глядя на родителей с высоты прожитых лет, могу сказать, что оба они глубоко верующие личности, которые в те времена были совершенно отрезаны от непосредственного поиска духовности. С тех давних времен мама вслед за мной ступила на путь постижения высшего сознания. Отец все так же занят изучением тайн мироздания, главным образом в сфере философии и естественных наук.

Мои родители придерживались либеральной политической ориентации, и у них в доме частенько разгорались жаркие политические дискуссии. Так что и у меня смолоду сильно развито социальное сознание и сложились довольно четкие представления о текущих политических событиях и собственные твердые убеждения.

Жизнь с матерью

Мое детство катилось по довольно необычным путям-дорожкам. Мама была всецело поглощена собственной карьерой и работала день-деньской — мало ей было сорокачасовой рабочей недели, она и по вечерам назначала деловые встречи. Она всегда собирала вокруг себя интересных друзей, — с большинством я отлично ладила. Мама была очень ответственной и практичной женщиной, но с довольно своеобразными взглядами на многие вещи. Она обожала не вые идеи и жизнь на грани традиционных представлений. Вот как охарактеризовал ее однажды один приятель «битник»: «Бет — молоток, только сильно современная!» На современном жаргоне это примерно означает: «Бет — баба что надо, но просто поведена на моде!».

Она часто совершала необычные, рискованные поступки, заметно разнообразившие жизнь. К примеру, как только в продаже появились первые микроволновые печи, она тотчас купила себе

такую. В те времена они были огромными, как обычная кухонная плита. Причем другой плиты у нас на кухне просто не было. Так что я выросла на еде, приготовленной в микроволновке в те времена, когда никто о ней даже не слышал. Уехав из дома, я была вынуждена учиться готовить на обычной плите.

Мама отличалась острым умом и твердыми убеждениями. Большею частью я соглашалась с ее мнением, но если бывало иначе, то все попытки переубедить ее терпели провал. Это не мешало мне настаивать на своем, и, когда я стала постарше, мы, бывало, спорили до хрипоты.

Во время маминых отпусков мы много путешествовали — колесили по всей стране, навещая родных и друзей и осматривая достопримечательное™. Когда мне было восемь лет, мы с мамой совершили по-настоящему волшебный круиз на Гавайи, где провели целый месяц. Я была в полном восторге, вновь оказавшись на тропическом острове, и часами играла на океанском берегу, воображая себя русалочкой. Там я научилась и танцевать хулу.

Когда мне было одиннадцать лет, мы три недели путешествовали по Европе и даже провели несколько незабываемых дней в России, что было совершенно неслыханно во времена холодной войны. Путешествие было переполнено впечатлениями, но особенно мне понравилась Италия. В памяти до сих пор живет ночной поезд, несущийся через горы из Австрии в Италию, а затем поездка по железной дороге через Швейцарские Альпы, точь в точь, как в книге «Хайди».

Школа

Я любила школу и была хорошей ученицей. Учеба давалась мне легко, так что родные и учителя наперебой хвалили меня за высокие оценки. Большинство учителей хорошо ко мне относились и уделяли особое внимание. Надо полагать, мое усердие и рвение в учебе было для них своеобразным стимулом, так как они видели, что их труд не пропадает зря.

Однако некоторые учителя относились ко мне совсем иначе. Как сейчас помню свой спор с учительницей в третьем классе о правильном произношении какого-то слова. Так вот, когда словарь подтвердил мою правоту, она объявила, что словарь врет!

В шестом классе я целый год конфликтовала с учителем, который просто невзлюбил меня неведь за что. В восьмом классе учитель математики выгнал меня с урока — я отчаянно сцепилась с ним из-за того, что он всему классу снизил на балл оценку по контрольной. Оказалось, что практически все правильно решили ту задачу, в которой сам он допустил ошибку! Меня отправили в кабинет директора, где я объяснила ситуацию. Проверив задачу, она признала мою правоту, посоветовала не поднимать шума и устроила все так, что в класс меня вернули.

Иногда я, по-видимому, казалась ужасной врединой, но в собственных глазах я просто стояла насмерть за правду и справедливость, не желая мириться с происходящим или не замечать его. Вообще-то мама предостерегала, что мне надо научиться жить по чужим правилам, если я не хочу, чтобы моя жизнь состояла из сплошных конфликтов, но мамин совет уже тогда безнадежно запоздал. Нет, бунтарем я не была. Я просто не желала подчиняться ничьему авторитету, если не видела в нем правоты, зато за свою правоту была готова драться до последнего.

Друзья и интересы

Будучи единственным ребенком у работающей матери, я подолгу оставалась одна и привыкла придумывать себе занятия. В раннем детстве я с головой ныряла в мир собственных фантазий, и у меня даже была воображаемая неразлучная подружка по имени Глунар. Эта Глунар могла быть кем угодно — подругой, сестрой, дочерью — в зависимости от условий игры. Помню, я очень жалела, что у меня нет сестры-двойняшки, которая бы до конца меня понимала и с которой можно было бы всем делиться. Иногда мне очень хотелось иметь старшего брата, который заменил бы мне отца.

Должно быть, мне было очень одиноко, иначе я бы так не думала. Лет в десять моя подружка как-то сказала, что, по мнению ее матери, я очень одинока и нуждаюсь в друге. Это замечание задело меня за живое и надолго засело в уме.

В отличие от большинства моих сверстников, у меня в детстве не было телевизора. Время от времени я смотрела телепередачи, бывая в гостях у друзей, но практически весь телевизионный «фольклор» тех лет как-то прошел мимо меня. Мама решила не обзаводиться телевизором, не желая, чтобы я часами просиживала, уставившись в ящик, вместо того чтобы проводить время с большей пользой для себя. Не могу сказать, что жалею об этом. Я и по сей день недолюбливаю телевидение, и мне частенько становится не по себе буквально от нескольких минут, проведенных у экрана, когда и тело, и разум впадают в какое-то неприятное оцепенение.

В детстве я была форменным книжным червем. Я самозабвенно любила книги и вечно читала даже не одну, а несколько сразу. Лучшего места на свете, чем библиотека, для меня не было. Я ходила туда раз или два в неделю, долгими часами рылась в несметных книжных сокровищах и всегда выбирала несколько книг, которые прочитывала залпом. Мама обычно читала мне что-нибудь перед сном, для нас обеих это было любимой традицией. Я очень любила, когда, сама захваченная повествованием, она подолгу засиживалась со мной после урочного часа.

В раннем детстве моими любимыми книжками были «Мэри Поппинс» Памелы Трэверс (их несколько), «Заветный сад» и другие классические книги с привкусом волшебства.

Позднее я увлеклась книгами о животных, в числе которых был «Вороной скакун» и все остальные книги Уолтера Фарли, «Черный красавчик» и книги Маргарет Генри, в том числе любимый с детства «Король ветра». Затем я прочла кое-что из классики — «Джен Эйр» и «Грозовой перевал» и, конечно, множество исторических романов. Помню, как ночь напролет просидела над «Бальным платьем». В числе фаворитов была и романтическая история об индейской девушке-полукровке в старой Калифорнии «Рамона». Бралась я и за те книги, которые читала мать. Мне всегда были по душе юмористические истории, особенно «Скидка за дюжину» Франка Бэнкера Джилбрета, «Тетушка Мэйм» Патрика Денниса и «Не ешьте маргариток» Джин Керр, каждую из которых я прочла раз десять.

Я и сама охотно бралась за перо, сочиняя стихи и рассказы, а к восьми-деяти годам уже писала целые книги. Это были объемистые сочинения с большим числом глав, правда, ни одна книга так и не была дописана до конца. Речь в них, как правило, шла о девочке и ее лошади, хотя позднее я переключилась на более романтические сюжеты с персонажами обоего пола. В одной из книг, помню, рассказывалось о юной девушке, которая после кораблекрушения оказалась на необитаемом острове вместе с шестью молодыми парнями! Я очень жалею, что она не сохранилась, потому что фантазии там было хоть отбавляй.

В более поздних моих сочинениях появились магические или мистические нотки, — был, к примеру, рассказ об одном юноше из консервативной семьи, которому на заднем дворе то и дело являлась загадочная темноволосая девушка.

Я решительно хотела стать писательницей, когда вырасту, и даже рисовала себе в мечтах целую библиотечную полку, забитую книгами моего сочинения. Само собой, я собиралась писать только романы и повести. Мне тогда и в голову не приходило, что я когда-нибудь стану писать на метафизические темы.

Как ни странно, но чтение и сочинительство я забросила еще в школе и начисто забыла о намерении стать писателем. Только после того, как многие годы спустя была опубликована «Созидательная визуализация», я вспомнила о своих детских амбициях и осознала, что моя детская визуализация обрела вполне реальную форму.

Как и все дети, я много рисовала. У меня был свой «лошадиный» период, когда я, что называется, набила руку в изображении лошадей, причем лучше всего мне удавалось движение. Всего несколькими штрихами я умела передавать их красоту и стремительность.

Я часто представляла себя почтенной матерью двенадцати ребятишек (явно под впечатлением любимой книги «Скидка за дюжину»). Помню, я даже составила список имен, которыми назову своих будущих детей, и нарисовала план просторного дома с тринадцатью спальнями для всего семейства. Вслед за этим появился план конюшни для всех наших лошадей, которым, само собой, тоже были подобраны соответствующие имена.

Больше всего на свете я любила животных и водила с ними самую нежную дружбу. Первым словом, которое я произнесла, было имя нашего коккер-спаниеля — Мафф — и первый свой шаг я сделала именно к ней. В детстве у меня в доме не переводились птицы, рыбки, черепахи и тому подобная живность. Первым моим мохнатым зверьком была морская свинка Спайс, которую я просто обожала. А когда пару месяцев спустя она привела еще и четверых очаровательных детенышей, моему восторгу не было предела.

Я всегда мечтала иметь собаку, так что, когда мне исполнилось восемь лет, родители преподнесли мне ко дню рождения щенка чистокровной немецкой овчарки по имени Принц Вэлиант. Довольно скоро он вырос в огромного, сильного, энергичного пса. Принц решительно привнес в наш безмятежный, сугубо женский дом мощное мужское начало. Он частенько удирал из дому, не давая житья соседской собачьей мелочи, а когда я шла выгуливать его на поводке, он обычно тащил меня за собой куда хотел. Вильнув своим огромным хвостом, он запросто смахивал все, что лежало на нашем кофейном столике. Я была от него без ума, а он стал для меня тем защитником/приятелем/братом/другом, которого мне так не доставало.

К сожалению, когда мы перебрались в Санта-Крус, в нашем новом доме для него не нашлось двора, и я отдала его знакомой семье на ранчо, где он мог резвиться вдоволь. Там ему наверняка было лучше, но мне от этого легче не было. Чтобы заполнить образовавшуюся пустоту, папа подарил мне крошечную сиамскую кошечку Фа-инь, названную по имени сиамской принцессы из книги «Анна и сиамский король». Фа-инь стала моей закадычной подружкой, и мы с ней прожили душа в душу почти десять лет.

Само собой, я всегда жаждала иметь собственную лошадь. Особенно меня привлекали арабские кони, и я часто воображала себя хозяйкой такого красавца. Я не только постоянно читала, писала о лошадях и рисовала их, но и вела себя как норовистая лошадка. Я никогда не ходила и не бегала, как все дети, а вечно носилась то рысью, то галопом, то вскачь, встряхивая буйной гривой волос и оглашая окрестности криками, похожими на ржание. Останавливаясь, я непременно фыркала и ударяла ногой оземь. Возиться с куклами я не любила, зато у меня был целый табун игрушечных

лошадок, которые для меня были как живые — у каждой свое имя и свой нрав. Я ездила верхом при любом удобном случае и каждый год посещала выставку арабских лошадей в Коровьем Дворце в Сан-Франциско. Как ни жаль, но собственной лошадию я так никогда и не обзавелась.

С самого юного возраста я отличалась сильным чувством ответственности. Помню, лет с восьми я сама поднималась спозаранок, стелила постель и будила маму, после чего заботливо ухаживала за птичками, тропическими рыбками, морской свинкой и собакой, и только после этого одевалась и шла в школу.

Хоть я и была единственным ребенком и часто переезжала с матерью с места на место, я легко заводила друзей, а в школе у меня и вовсе не было недостатка в сверстниках для игр. По какой-то необъяснимой причине в четвертом классе я вдруг стала самой популярной девочкой — другие девочки чуть не дрались за право держаться со мной за руки, когда мы парами выходили на перемену. Моей главной соперницей была хорошенькая игривая кокетка по имени Николь. Если я с подружками играла на перемене в лошадок, то Николь со своей компанией кувыркались и прыгали, сверкая нижними юбками. Мне они казались несносными дуручками. Нам с Николь нравился один мальчик — юный щеголь по имени Аллан, который ни одной из нас не отдавал предпочтения, умело держа обеих на крючке.

На следующий год Николь уехала, и мое первенство в классе растаяло так же внезапно, как и появилось. Друзей у меня не убавилось, но я перестала быть центром всеобщего внимания. Никто уже не дрался ради того, чтобы держать меня за руку, и я чувствовала себя всеми покинутой и преданной. Я так и не поняла, почему все это произошло, и в душе надолго осталась смутная недосказанность — чем я им так нравилась, да и нравилась ли вообще.

Музыка

Лучшей моей подругой в то время была девочка по имени Кэрл Джекобсен. Она играла на виолончели и росла в очень музыкальной семье. Ее родители дружили с моей мамой, и мы часто проводили вечера у них в доме. Там всегда устраивались домашние концерты камерной музыки, так что, оставаясь ночевать у Кэрл, я засыпала под нежные звуки живой классической музыки, плывущие из гостиной. Я любила ощущать себя частицей этого теплого дома, где всегда было полно народу и музыки.

Около года я брала уроки игры на фортепиано. Недавно мама рассказала, что первое время я без устали занималась долгими часами и все заканчивалось потоками слез. По-видимому, я возомнила, будто могу научиться всему сразу, и была страшно разочарована, когда выяснилось, что это не так! В конце концов я забросила фортепиано и занялась скрипкой.

Игрой на скрипке я занималась целых десять лет и пару лет даже играла в Калифорнийском молодежном симфоническом оркестре. Мне это очень нравилось, но с поступлением в колледж появились новые увлечения, и я перестала играть. Но мечта вернуться когда-нибудь к музыке и попробовать силы на электрогитаре или электроскрипке осталась.

Примерно в то время, как я увлеклась скрипкой и классической музыкой, конец пятидесятых годов огласил своим оглушительным ревом рок-н-ролл. Помню, как сотрясались от бешеного грохота приемники, которые ребята приносили в школу, помню жаркие обсуждения новейших хитов. Я же крепко держалась за созданный себе образ юной интеллектуалки и считала себя выше всего этого — рок-н-ролл в моем представлении был музыкой низов.

Ко времени переезда в Санта-Крус я училась в шестом классе и во мне начали пробуждаться новые интересы. Начиналось отрочество, гормоны разыгрались весенними ручьями, и рок-н-ролл захватил меня с головой. В седьмом классе я уже была стопроцентным фанатом рока.

Теперь моей лучшей подругой стала Робин Симпсон. Я часто приходила к ней после школы и по выходным. Когда я оставалась у нее ночевать, мы вместе слушали радио или пластинки, без конца болтали о жизни, о мальчишках и отчаянно мечтали встретиться с Элвисом.

В Элвиса я была влюблена по уши. Поначалу я еще сопротивлялась, но потом совершенно потеряла голову. Его чувственный голос — разговорный и певческий — его обаяние, неукротимое мужское начало в сочетании с легким оттенком женственности, — все это поразило меня насмерть. У меня до сих пор хранятся пластинки с его ранними записями, и я с удовольствием их слушаю. Мне кажется, он был очень мощным энергетическим каналом.

В пятидесятые годы вся западная культура стояла чуть ли не на грани исчезновения из-за беспощадного подавления эмоциональной, инстинктивной, сексуальной энергии. Наши жизненные соки замерли в неподвижности, и все мы, казалось, вот-вот иссохнем и унесемся с ветром, как перекатиполое. Благодарение Богу, что жизненная сила все же хранилась и поддерживалась негритянской культурой в нашем же обществе. Отправившись в Африку, казалось бы, с самой низкой целью — за рабами, — наши невежественные и дикие американские предки привезли с собой чернокожий народ, не утративший связи с землей и своей душой, который в конечном счете спас всех нас от гибели. Взглянуть в лицо теневой стороне собственной сущности белые люди, конечно,

не могли, и в течение многих поколений они усердно возводили стены предрассудков и отчуждения, всячески отгораживая себя от избытка жизненных проявлений.

Спасение должно было прийти с музыкой — и оно пришло. Причем донести его до нас должен был белый, потому что белая культура ни за что не восприняла бы ни чернокожего мужчину, ни. Боже сохрани, негритянку. И тогда огромная душа Элвиса воплотилась и проявила себя в белокожем теле. Были, разумеется, еще многие другие — белые и черные, — сыгравшие в этом процессе не менее важную роль. Но он стал лидером, символом, первым мощным каналом, через который трубный глас рок-н-ролла пробудил нас к жизни.

Вряд ли можно назвать случайным то, что многие любят его до сих пор и поклоняются, словно божеству. Мне кажется, он был очень сильной личностью, поставившей себя на службу всем нам и, подобно многим другим, наделенным модной силой, он не знал, что с ней делать, не понимал ее и в конечном счете сам оказался ее жертвой.

Несколькими годами позже я прошла через такое же увлечение Битлами. Я влюбилась в Джона Леннона — еще один мощный канал, сокрушенный собственной энергией. В мире рок-н-ролла было очень много выдающихся личностей, и я признательна всем за их талант и готовность дать выход нашей вечно загнанной в подпол теневой стороне, которую мы всеми силами стараемся не замечать, но без которой не можем жить.

В поисках любви

Мама так и не вышла больше замуж, хотя пару раз подступала к самой грани повторного брака. Близких друзей у нее было немало, а однажды даже состоялась помолвка, но до замужества дело так и не дошло. Когда я была малышкой, некоторые из этих мужчин сильно ко мне привязывались, охотно беря на себя роль отца. Я чувствовала их любовь и платила им тем же. К сожалению, рано или поздно их отношениям с матерью приходил конец и больше я их не видела. Так что сформированная с детства модель любящего отца, который внезапно покидает семью, с годами все больше закреплялась.

Ни брата, ни деда у меня не было, а единственный дядюшка жил в Техасе, поэтому в моей жизни ощущался явный недостаток мужской энергии. В результате меня влекло неудержимое любопытство к загадочному мужскому полу и обурежала жажда мужского внимания и любви.

Мне кажется, я вечно была в кого-нибудь влюблена. Живое помню, как еще пятилетней девчушкой я была с мамой на рождественской вечеринке в доме у ее шефа и встретила там с его сыном, моим ровесником. Это была любовь с первого взгляда, и мы весь вечер ходили, держась за руки. Я была в совершенном восторге, что казалось вполне естественным. В школе я постоянно влюблялась то в одного, то в другого одноклассника. Не сомневаюсь, что очень часто мне отвечали взаимностью, просто мальчишки старались не выражать свои чувства открыто.

В одиннадцать лет я поехала отдыхать в летний лагерь, где по уши влюбилась во «взрослого» мальчика лет четырнадцати — его звали Карл. Он перебрасывался со мной шутками, оказывал некоторое внимание, но дальше этого дело не шло. Весь следующий год я любила его до беспамятства. Но какой жестокий удар я испытала, когда на другое лето вновь приехала в лагерь, полная самых радужных надежд, а у него был в самом разгаре роман с ровесницей очень сексуального вида по имени Джудит (как же я ее возненавидела!).

Следующим летом я влюбилась в своего дальнего родственника на каком-то семейном празднике и весь год безуспешно пыталась привлечь его внимание. Время от времени я бегала на свидания и впервые в жизни поцеловалась с ничем не примечательным молодым человеком.

Мне было четырнадцать, когда мы переехали в Сакраменто, и в девятом классе на меня громом среди ясного неба обрушилась первая настоящая любовь. Я играла на скрипке в Калифорнийском молодежном симфоническом оркестре и, как один из самых неумелых новичков, сидела далеко в задних рядах скрипичной группы.

Первой скрипкой и настоящей звездой оркестра был высокий белокурый девятнадцатилетний бог по имени Робин. Мы играли симфонию, в которой он исполнял очень драматическую и сложную сольную партию, и я перед ним просто преклонялась. По странной воле случая моя мама начала встречаться с его отцом, и они устроили так, что я стала брать у Робина уроки игры на скрипке.

К середине первого урока ноги подо мной стали подкашиваться, и я совершенно не могла сосредоточиться на музыке. С ним явно творилось то же самое, и вскоре наши скрипичные уроки превратились в серьезные разговоры о жизни вперемежку со страстными поцелуями. Несколько недель мы появлялись на людях вместе. Он брал меня на вечеринки к друзьям-интеллектуалам, которых мое появление донельзя позабавило. Будучи интеллектуально развитой не по годам, я тем не менее оставалась прежней наивной четырнадцатилетней девчонкой, а он был девятнадцатилетним умником. Я витала в романтических облаках и понятия не имела, что он видит во мне. Как бы то ни было, со временем он явно одумался и резко оборвал все встречи и звонки. Звонить ему самой мне было неловко. Концертный сезон закончился, и больше я его не видела.

На этой новой для меня любовной арене явственно начала прорисовываться все та же модель

любви и разлуки. Эффект оказался сокрушительным, и я впала в депрессию чуть ли не на грани самоубийства. Острая эмоциональная боль вплеталась в недавно открытую экзистенциалистскую философию, и я начала всерьез сомневаться в смысле жизни. Не найдя такового, я погрузилась в бездну отчаяния и безнадежности. Впервые в жизни я утратила интерес к школьным занятиям. Я сидела в классе, тупо уставившись в пустоту, или неприкаянно бродила по дому. Встревоженная моим состоянием мама отправила меня к терапевту, который включил меня в группу таких же проблемных подростков. Там было довольно интересно, и кому-то группа, возможно, даже помогла, но моя депрессия продолжалась несколько месяцев и периодически обострялась в последующие годы. Желание непременно быть отличницей ко мне так и не вернулось. Я по-прежнему получала хорошие оценки, так как учеба давалась мне без особого труда, но выкладываться так, как прежде, уже не хотелось.

Отчасти причиной всему этому была обычная подростковая меланхолия, отчасти — всплывшая на поверхность неутоленная детская боль (которая, возможно, таится в основе всякой подростковой меланхолии).

На другом уровне я переживала подлинный духовный кризис. Эмоциональное отчаяние принуждало меня взглянуть в лицо пустоте той жизни, какой я жила, — жизни, сосредоточенной на интеллектуальных и чисто внешних устремлениях и мало связанной с высшей сущностью. Без этой внутренней духовной связи жизнь кажется лишенной смысла, и мы пытаемся бежать от этого ощущения, еще усерднее занимаясь тем, что может дать нам удовлетворение. К тому времени я уже начинала видеть, что вещи, казавшиеся прежде значительными, сами по себе никогда не приведут меня к самореализации. Любовные связи, успех, преклонение окружающих, деньги, образование и даже творчество и служение людям, — как бы замечательны они ни были, не могли придать моей жизни ни смысла, ни цели. В то время я не знала, чего мне недостает. Я просто знала, что если в жизни больше ничего нет, то жить дальше не стоит.

Несмотря на все попытки отвлечься от мрачных мыслей, отчаяние несколько лет упорно держалось на поверхности сознания, подталкивая меня к новым открытиям.

Теперь я знаю, что каждый человек рано или поздно так или иначе должен пройти через такой кризис. В восточной философии это называется «разрыв пелены иллюзий». Мы должны заглянуть за пределы мира форм, чтобы открыть для себя всю полноту мира духа. В процессе этого перехода мы как бы погружаемся в кромешный мрак — мрак страха перед тем, что за пределами наших физических ощущений нет ничего. Отважившись заглянуть в глубины этого страха, мы в конечном счете приходим к лицезрению могущества, красоты и любви великого духа, который живет во всем сущем.

Отрочество

Для своих лет я всегда отличалась довольно высоким ростом (к двенадцати годам я вытянулась почти до своих нынешних пяти футов девяти дюймов), так что большинство мальчишек-ровесников были ниже меня. Поэтому, поступив в среднюю школу (которая в Сакраменто начиналась с десятого класса), я несказанно обрадовалась при виде подросших за лето сверстников. В школе училось много ребят старшего возраста, так что рослых парней в коридорах было полным-полно.

Моя сердечная рана в конце концов зажила, когда я начала встречаться с Риком, смысленным симпатичным мальчиком моих лет, который всегда мне нравился. Так завязался мой первый длительный роман. У нас было много общего, и мы по-настоящему любили друг друга. Нам было по пятнадцать лет, водительских прав у нас еще не было (предмет бесконечных огорчений — мы страстно желали заполучить этот высший символ взрослой самостоятельности), поэтому мы ездили друг к другу на велосипедах и ходили в кино, или (Боже сохрани!) даже удирали подальше от родительского ока. Его родители чувствовали глубину наших взаимных симпатий и были обеспокоены возможностью возникновения чрезмерной эмоциональной или сексуальной связи. Мы обменивались страстными ласками, но в те времена как-то было не принято начинать сексуальную жизнь в столь раннем возрасте, поэтому до секса дело так и не дошло. В конце учебного года мы расстались, потому что были слишком молоды, чтобы поддерживать прежнюю силу наших чувств. На другой год я стала встречаться с очень милым парнишкой из местного колледжа, который, после того как мы расстались, в конце концов женился на моей лучшей подруге.

Подружки значили для меня ничуть не меньше, если не больше, чем друзья. Я крепко подружилась с четырьмя другими девочками — Ивонной, Бев, Сэнди и Кэти, — и из нашей пятерки получилась замечательная команда. Большую часть времени мы проводили вместе, делясь всеми тайнами. По выходным мы часто ночевали у одной из нас, болтая ночь напролет и громко хохоча до колик в животе. Иногда мы затевали разные безумные выходки — тайком выбирались из дома среди ночи и устраивали дикие пляски в парке, словно бешеные вакханки. Само собой, мы без конца

обсуждали своих ухажеров и все, что узнавали и испытывали с ними. Мы говорили обо всем на свете, особенно о смысле жизни и о том, как сложится дальше наша жизнь. Эти мои подруги были совершенно особенными девушками, и я всегда вспоминаю нашу закадычную дружбу с невыразимой нежностью. Сэнди, впоследствии сменившая имя на Сонору, лет до тридцати оставалась моей ближайшей подругой.

Огромное влияние на мою жизнь оказали несколько любимых учителей. Одним из них был м-р Лэйхи, мой консультант и учитель английского языка, который сумел разглядеть во мне интеллект и творческую жилку и очень поддержал меня в тот момент, когда я отчаянно нуждалась в поддержке. Он сказал, что у меня «легкое перо» (то есть я легко и хорошо пишу), и всячески поощрял мое самовыражение в сочинительстве. Он был истым католиком и однажды, когда в душе моей царил полное смятение и отчаяние, сказал, что мне необходимо найти Бога. В то время этот показавшийся нелепым совет вызвал во мне только бурю негодования, но впоследствии я не раз признавала в нем глубокую изначальную истину. Как бы мне хотелось, чтобы он узнал, насколько тогда был прав.

Другим моим любимцем был м-р Гилл, учитель латыни. Я изучала латынь все три года, проведенные в старших классах, так что каждый год попадала в его класс. Это был молодой рыжеволосый здоровяк-ирландец, который поначалу готовил себя к карьере священника, но потом решил жениться и стал учителем в средней школе. Сразу было видно, что он любит детей, и с ним было очень весело. Мы как можно быстрее разделялись с латынью и большую часть урока обсуждали последние события, спорили на политические и философские темы.

Все это происходило в 1963—66 годы, когда разгоралась и набирала обороты вьетнамская война, порождавшая в обществе массу противоречий. Я придерживалась резких антивоенных взглядов, участвовала в демонстрациях и писала письма редактору городской газеты. М-р Гилл считал войну правильной и необходимой, поэтому у нас с ним дня не проходило без жарких споров, в которых одни ученики принимали участие, а другие, должно быть, считали, что мы просто свихнулись, и с нетерпением ждали звонка. Я обожала его уроки и до сих пор благодарна ему за предоставленную возможность обсуждать важные проблемы и высказывать свои чувства и мнения. Подавая заявление о приеме в колледж, я попросила его написать рекомендательное письмо и была совершенно потрясена, узнав, что в этом письме он усмотрел во мне задатки «одной из самых великих женщин нашего века». Даже сейчас, когда я пишу эти строки, у меня слезы наворачиваются на глаза. Спасибо вам, мистер Гилл, за такую высокую оценку.

Когда мне пошел семнадцатый год, я в самом начале выпускного класса решила, что пришла пора расстаться с девственностью. Одна из моих подружек успела совершить этот прыжок, и мне не хотелось от нее отставать. И я начала встречаться с молодым человеком девятнадцати лет, служившим на флоте, чья часть была расположена по соседству. Джим был умным веселым парнем, немного бунтарского склада (он от души ненавидел флот), и я ему по-настоящему нравилась. Он-то и показался мне хорошим помощником в достижении поставленной цели.

По-видимому, чисто интуитивно мама как раз в эту пору решила меня приструнить и ввела строгий комендантский час — во что бы то ни стало я до полуночи должна была являться домой, даже по выходным. Вот тут я и устроила свой первый бунт. Я послушно возвращалась до полуночи, ждала, пока мама уснет, после чего вылезала через окно прямо в объятия поджидавшего с машиной Джима. Само собой, поздней ночью пойти было некуда, поэтому мы колесили в машине по окрестностям, парковались где-нибудь в укромном местечке и пускались во все тяжкие. Вот такой был антураж моего первого сексуального опыта — заднее сиденье машины. Как и всякий первый опыт, особого удовольствия он не доставил, но мне было приятно осознавать уже одну дерзость этого поступка.

Мы с Джимом продолжали встречаться, и по мере накопления опыта секс получался все лучше. К сожалению, с типичной для юной девушки наивностью я умудрилась забеременеть уже на второй месяц наших свиданий.

Беременность

Я все еще боролась с затаенным экзистенциальным отчаянием и понемногу начала задумываться, а стоит ли следовать по намеченному жизненному плану, который открывался передо мной широкой дорогой, — поступить в хороший колледж, получить какую-нибудь профессию и строить карьеру. Забеременев, я стала мечтать не о колледже, а о том, как выйду замуж за Джима и стану матерью семейства. Эта полная перемена жизненных планов очень меня привлекала.

В этот момент мама догадалась о моей беременности, и у нас состоялся долгий разговор. Она уговаривала меня хорошенько подумать, и в конце концов я решила, что пока не готова заводить ребенка. В те времена аборт в США все еще были запрещены, и я рисовала в воображении жуткие картины подпольных операций где-нибудь на задворках. Однако в Швеции и Японии аборт был совершенно законным делом. Мама посоветовалась с друзьями, и одна ее подруга-японка предложила устроить для меня вполне легальный аборт через ее сестру, жившую в Японии. Мы с мамой решили, что лучше мне отправиться туда и пройти через легальную операцию, чем рисковать здоровьем, делая

подпольный аборт здесь. Сама по себе операция почти ничего не стоила, но перелет туда и обратно был очень дорог. Мама могла оплатить билеты только для меня одной.

Джим расстроился, потому что собирался на мне жениться и обзавестись ребенком. Я же чувствовала, что это его желание отчасти было обусловлено отчаянным стремлением иметь уютную отдушину, позволявшую как-то скрасить унылую жизнь военного моряка, и мне совершенно не хотелось вваливать на себя эту ношу. И вот, с наступлением весенних каникул я объявила всем, разумеется, кроме моих закадычных подружек (они-то знали все), что еду в Японию навестить родных, и уехала.

В токийском аэропорту меня встретила сестра маминой приятельницы, пожилая японка, немного говорившая по-английски, и отвезла меня в частную клинику молодого японского акушера-гинеколога.

Доктор английского не знал. Клиника не отапливалась и вообще выглядела довольно примитивно. Вся ситуация настолько не походила на то, что рисовалось в моем воображении (а я представляла себе большое белое здание), что я запаниковала.

Извинившись, я вышла в ванную комнату. Туалет в ней оказался устроенным на азиатский манер, с отверстием в полу, над которым надо было приседать. Словом, все было донельзя странным и чужим. Последней каплей стала заклиенная дверь, которая никак не выпускала меня из ванной. Я заколотила в нее кулаками и разревелась в голос. Мне казалось, что вот здесь, в этом чужом месте, я и умру, а вокруг меня не будет ни одного родного лица.

Из ванной меня в конце концов вызволили, и я тотчас позвонила маме. Представляю, как должно было ее встревожить мое взвинченное состояние, но она сумела взять себя в руки и заговорила со мной спокойным, ободряющим тоном. И я понемногу успокоилась. Доктор и переводчица уговорили меня хорошенько выспаться.

На другое утро врач сообщил, что мне предстоят две операции — одна утром, другая вечером. Он сделал мне общую анестезию и выполнил первую процедуру. Весь день я чувствовала себя просто ужасно. Вечером была сделана вторая операция, после которой мне стало гораздо лучше. Я до сих пор понятия не имею, почему все было сделано именно так.

Несколько дней я провела в клинике, постепенно приходя в себя, и за это время просто влюбилась в доктора и его семью. Все они были очень добры со мной, по-видимому жалея молоденькую американку, оказавшуюся без родных так далеко от дома. Его жена готовила для меня всякие вкусные вещи, стараясь кормить меня американскими блюдами, хотя мне больше нравились японские. Две его маленькие дочки ежедневно навещали меня после школы. А перед самым отъездом он пригласил нас с опекуней на чашку чаю к своим престарелым родителям, которые жили вместе с ним в домишке из рисовой бумаги по соседству с клиникой. Никогда не забуду, как стояла перед кланявшимися до земли низкорослыми японцами (правила вежливости требуют быть ниже собеседника), чувствуя себя чуть ли не великаншей. Я глубоко благодарна этим людям за доброту, и, когда я уезжала, мое сердце переполняла любовь к ним.

Мама рассудила, что коль скоро деньги за поездку в Японию и так заплачены, то заодно я вполне могла бы развлечься и обогатить свой культурный запас. Она устроила для меня трехдневную экскурсию вместе с другими американцами в прекрасный древний город Киото. Мои гормоны понемногу возвращались в прежнее русло, и настроения сменяли друг друга, словно океанские волны, — от эйфории до бездонного отчаяния. Рассказывать, что меня на самом деле привело в Японию, было нельзя, и от этого было как-то не по себе. Но Киото мне очень понравился. Изящная красота садов и храмов нашла глубокий отклик в моей душе. Все вокруг казалось давно знакомым, и мне ужасно захотелось приехать сюда еще раз.

На обратном пути из Японии я на несколько дней остановилась в Гонолулу. Наш туристический агент зарезервировал для меня самый недорогой номер в отеле, расположенном прямо на пляже Вайкики, где в те времена было всего несколько отелей и царил безмятежный покой. Номер тогда стоил всего восемь долларов в сутки! Я прибыла туда в пасхальное воскресенье, последний день весенних каникул. Отель был полон, но большинство постояльцев в то утро уехали, он сразу опустел, и администратор дал мне один из лучших номеров за ту же цену! Номер находился на самом верхнем этаже, балконы выходили на обе стороны, на полулежал изумительный бирюзовый ковер точь-в-точь как морская вода, но венцом всему была громадная золотая кровать. Мое потрясение не уступало по силе удовольствию.

Короткое пребывание на Гавайях благотворно повлияло на мое тело и душу. Нежный, напоенный теплом воздух, яркое приморское солнце проникали в каждую клеточку. Там я познакомилась с Эдди, симпатичным биржевым маклером из Нью-Йорка, который, должно быть, почувствовав мою неприкаянность, взял меня под свое крыло, показывал окрестности, не пытаясь забраться ко мне в золотую постель и на прощание одарил меня непорочным романтическим поцелуем.

Вообще говоря, вся эта поездка оставила в душе образ одинокой беззащитной девушки, пустившейся странствовать по свету и увидевшей заботу и душевную теплоту тех, с кем довелось встретиться. Это был очень сильный опыт веры в себя и других людей. Я знала, что никогда не смогу отблагодарить тех, кто пришел мне на помощь, но дала обет оделить таким же теплом тех, кто в ней

нуждается.

Колледж

Лучшие мамини друзья Том и Дельфина Фрейзер, бывшие для меня все равно что дядей и тетушкой, окончили колледж Рид в Портленде, штат Орегон, и я давно мечтала поступить именно туда. Рид не только отличался самыми высокими в стране академическими стандартами, но и задолго до того, как в конце 1960-х волна радикализма захлестнула все студенческие городки, был широко известен как творческое, радикальное и нетрадиционное учебное заведение. К моей великой радости я была принята и осенью 1966 года уехала в колледж.

Рид — это небольшой (в то время там было 900 студентов) частный колледж, расположенный посреди утопающего в зелени удивительно красивого студенческого городка в жилом районе Портленда. Первый год я прожила в замечательном старинном каменном общежитии на территории городка. Учиться в Риде было очень интересно, так как все его обитатели — от профессоров до студентов, были на удивление талантливы. Несмотря на сугубо академическую ориентацию, ученые звания никогда не возводились во главу угла и всячески поощрялись свобода духа, творческое мышление и действие. Там было немало выдающихся личностей — как преподавателей, так и студентов. Моя жажда знаний, несколько подавленная в школе, пробудилась с новой силой. Я была в восторге оттого, что начинаю взрослую жизнь в таком замечательном месте.

Не обошлось, правда, без синяков и шишек. До этих пор я привыкла, что меня, такую умницу, все время гладят по головке. Я привыкла всегда быть на первых ролях и, чем бы ни занималась, неизменно была в числе лучших. В Риде все были, как минимум, такими же умниками, а многие даже превосходили меня по уму и образованности. Многие студенты учились в частных школах на восточном побережье и вышли из их стен с налетом этакой старосветской интеллигентности, до которой мне было как до небес. В скором времени я обнаружила, что не могу просто так написать курсовую работу и автоматом получить пятерку. Для этого требовалось основательно потрудиться, да и то не всегда получалось хорошо. Все мое представление о себе как о блестящей интеллектуалке было поколеблено до основания.

Учеба в колледже началась с неприятного инцидента. Как я уже говорила, Рид был форменным рассадником радикализма, а 1966 год как раз ознаменовался его резкой вспышкой. Я не замедлила вступить в студенческую группу противников вьетнамской войны и стала активно ходить на демонстрации. Однажды вечером было назначено особенно многолюдное выступление. Тогдашний вице-президент США Губерт Хэмфри должен был присутствовать на банкете, устроенном портлендской верхушкой для сбора средств на избирательную кампанию. Перед зданием, где проходил банкет, мы затеяли демонстрацию, которая началась довольно мирно, но приобрела угрожающие формы, когда на нас стеной двинулись полицейские в касках. Поднялась страшная сумятица. В какой-то момент молодой парень, участник демонстрации, рухнул на землю прямо передо мной, а коренастый полисмен принялся бить его ногами. У меня в руках был плакат, и чисто рефлекторно я с силой опустила его на голову полисмена. Плакат был картонный, а на полисмене была каска, так что удара он и не заметил, но видевший это другой полицейский подбежал ко мне из-за спины, схватил и поволок к арестантскому фургону.

Пожалуй, в революционные героини я не гожусь, потому что, к своему стыду, до смерти перепугалась и бессвязно залепетала что-то вроде «Я не хотела, я не хотела!» (А я действительно не собиралась бить полисмена, моя реакция была чисто интуитивной.) Никогда не забуду брошенной в ответ злой фразы: «Хотела, хотела, ты, идиотка!» И с этими словами он затолкал меня в фургон.

Целую компанию таких, как я, засадили в тюрьму. Когда выяснилось, что мне еще нет восемнадцати, меня перевели в тюрьму для несовершеннолетних, где стало совсем уже страшно, так как до утра я просидела совсем одна. Все полисмены и надзирательницы держались сурово и холодно, отчего было еще страшнее. Я знала, что в конечном счете меня отсюда вызволят, но не могла не задуматься о том, каково здесь приходится какому-нибудь подростку-мексиканцу, которому нигде искать защиты. Что и говорить, было от чего отчаяться.

В третьем часу ночи в участок приехал декан и забрал меня. Это был очень славный человек, а мне он и вовсе показался ангелом. Позднее мама рассказала, что надзирательница тюрьмы для малолеток позвонила ей среди ночи в Калифорнию и сообщила, что ее дочь напала на полисмена, что того госпитализировали и неизвестно чем все это для него закончится! Мама не растерялась, потребовала рассказать все в деталях и наконец сказала: «Так вы пытаетесь мне внушить, что тощая семнадцатилетняя девчонка ударила картонным плакатом полисмена в каску и вы не знаете, выживет ли он?» — после чего надзирательница повесила трубку.

Поднаторевшие в таких делах друзья заверили меня, что поскольку я еще несовершеннолетняя, то мой арест нигде не будет зарегистрирован, и у меня просто камень свалился с души. С тех пор мне ни

разу не напоминали об этом инциденте.

Вскоре я свыклась с университетской жизнью. Обе соседки по комнате стали моими закадычными подругами. У меня появился славный приятель, учеба была в радость. В порядке занятий физкультурой я записалась в балетный класс. Балет мне всегда нравился — еще в раннем детстве, когда мама водила меня на спектакли балетной труппы Сан-Франциско, я не могла усидеть на месте от восхищения. Я часто воображала себя балериной, но никогда не стремилась к этому всерьез, хотя и занималась современными танцами в школе, получая от уроков громадное удовольствие. Постепенно балет захватил меня с головой, и я старалась не пропускать ни одного занятия.

На второй год учебы в Риде я начала разочаровываться в этом колледже. Рид до предела обострил мою склонность к интеллектуализму, и я была сыта им по горло. До сих пор помню ощущение, будто девяносто процентов моей жизни я живу головой, но ведь выразить себя стремились и другие части моего существа. Там же для этого почти не было возможностей, поскольку большая часть времени посвящалась учебе. Я решила бросить все силы на психологию, которая по-настоящему меня заинтересовала, но базовые лекции отличались бихевиористской ориентацией и в основном сводились к экспериментам с крысами и накоплением статистической информации — и то, и другое я ненавидела всей душой. Моя экзистенциальная хандра снова набрала прежнюю силу, и снова я стала задумываться, какой, собственно, во всем этом смысл.

Перемены

К тому времени в моей жизни появились три фактора, которые начали изменять мое сознание и смещать восприятие реальности.

Первым были наркотики. Марихуана и ЛСД тогда только входили в массовое употребление в студенческих городках, среди которых Рид держал передовые позиции. Кое-кто из моих друзей и раньше баловался наркотиками, но я была более осторожна. Я не курила, не пила спиртного и не принимала почти никаких таблеток, кроме аспирина. На первом курсе я было сделала пару затяжек марихуаной, но так как курить я не умела, то ничего из этого не вышло.

На втором курсе я повторила попытку и, наконец, освоилась достаточно, чтобы добиться нужного эффекта, который оказался очень даже приятным. Я начала время от времени прикладываться к сигаретам с травкой, наслаждаясь возможностью видеть окружающее в ином свете.

В конечном счете я несколько раз попробовала ЛСД, испытав при этом фантастически прекрасные ощущения. Он давал чувство безграничной свободы и возможность воспринимать физический мир на энергетическом уровне. Я увидела, что все физические предметы на самом деле состоят из энергии, и научилась настраиваться на ее вибрации. Но, хотя знакомство с психоделиками было для меня скорее приятным, я, в отличие от некоторых моих друзей, так и не пристрастилась к ним основательно. Вообще говоря, я не питаю особых пристрастий ни к еде, ни ко всевозможным одурманивающим веществам. Во мне очень сильна потребность в равновесии, здоровье и природная склонность держаться подальше от излишеств. К тому же я выросла в семье трезвенников и некурящих. Я даже думаю, что факт моего рождения без анестезии помог мне легко избавиться от привычки к наркотикам, насквозь поразившей мое поколение.

К концу второго курса в моей жизни зародилось второе по-настоящему серьезное чувство, ставшее поворотным моментом. У меня возникла прочная связь с молодым профессором психологии, пригласившим меня участвовать в своем эксперименте с «группой встречи», состоявшей из преподавателей факультета и нескольких студентов. Такие группы были относительно новым явлением, и никто из нас прежде в таких занятиях не участвовал.

Десятка два человек собрались в гостиной дома у одного из профессоров. Руководитель начал с того, что предложил нам всем представиться и вкратце рассказать собравшимся о своих проблемах и трудностях. Затем он велел нам выполнить несколько упражнений с партнерами, глядя друг другу в глаза, задавая и отвечая на определенные вопросы. На меня обрушивались разные эмоции — иногда печаль, иногда любовь. Другие тоже приходили в эмоциональное возбуждение. Кое-кто начинал плакать, давая выход тем чувствам, которые в повседневной жизни обычно загонялись внутрь.

Мы провели вместе три дня. Все это время каждый из нас выражал все больше и больше своих эмоций. Когда кого-то охватывал гнев, руководитель помогал ему выплеснуть его наружу. И чем больше мы делились друг с другом, тем больше сближались. К концу занятия мы превратились в одну большую дружную семью.

Я была на вершине блаженства. Никогда прежде я не испытывала столь сильного чувства любви. После этого я несколько дней летала, как на крыльях, — такого ощущения полета не давал ни один наркотик. Сердце было распахнуто настежь, и я поняла, что хочу испытать это снова.

Танец

Третьим мощным фактором перемен в моей жизни стал танец. В тот год у нас появился новый преподаватель, который вместо балета начал заниматься с нами современным танцем. Меня восхитило ощущение той раскованной силы, которое придавал телу новый танцевальный язык. Он

давал моему интеллекту то равновесие, в котором я так отчаянно нуждалась, и я начала осознавать, что это единственные занятия, которые приносят мне подлинную радость. К концу учебного года я всерьез увлеклась танцами и решила пойти на шестинедельные летние курсы танцевального мастерства, организованные в калифорнийском колледже Лонг-Бич.

Для меня эти курсы прошли как в сказке. Я жила в общежитии вместе с сокурсниками, мы занимались танцами по шесть часов в день шесть дней в неделю. Остальное время мы разговаривали, ели и дышали танцем. У нас были превосходные преподаватели, и мы занимались классическим балетом, разнообразными формами современного танца, джазом и хореографией. Не говоря уже о безоглядной любви к танцам, мне очень по душе пришлась сосредоточенность, строгая дисциплина и аскетический образ жизни, которую я там вела.

Когда я вернулась к началу третьего курса в Рид, со мной произошла странная вещь. Я вошла в офис, чтобы записаться на различные курсы лекций, и вдруг поняла, что ничего такого не сделаю. Я просто развернулась и вышла.

В этот решающий момент я повернулась спиной к моей прежней сущности и той жизни, на которую я была запрограммирована с рождения. На мой взгляд, это был самый решительный шаг в моей жизни.

Танцы и открытия

Благодаря танцу я впервые сбросила кандалы самоконтроля и всецело отдала себя во власть жизненной энергии. Я отпустила на волю разум и позволила жизненной энергии плясать с помощью моего тела. Я ощутила энергию Вселенной, пронизывающую мое тело и доводящую до экстаза.

Моя жизнь изменилась навсегда. О возврате к прежнему рациональному существованию уже не было и речи. Моя давнишняя сущность и приоритеты исчезли, растаяли без следа, и я уже не знала ни кто я, ни куда держу путь.

Остаток года я прожила в Портленде, сняв небольшой домик по соседству со студенческим городком вместе с моим тогдашним приятелем, молодым человеком довольно мистического склада, с которым я познакомилась в Сан-Франциско и пригласила к себе в Портленд. Я устроилась на работу и стала преподавать танцы в детских группах при отделе муниципалитета и заодно продолжала заниматься танцами в Риде. До сих пор благодарна моему учителю, который каждую неделю терпеливо втолковывал мне, чему учить детей. Я-то понимала, что опережаю их всего на один прыжок, и очень из-за этого переживала. Но, по-видимому, дела у меня шли неплохо, так как на общегородском концерте в конце года мои ребята показали себя с самой лучшей стороны, чем я очень гордилась.

Год, проведенный вне колледжа, дал мне время свыкнуться с происшедшими во мне переменами и найти новое направление в жизни.

Я решила полностью посвятить себя танцам, рассудив, что заниматься ими могу, только пока я молода — для всего прочего еще придет время, и решила увенчать высшее образование дипломом по танцевальному искусству. Поскольку Рид не специализировался в этой области, я перевелась в университет штата Калифорния в Ирвине, где был очень сильный факультет балетного искусства. Переезд из Рида в Ирвин стал для меня довольно крутой переменной. Ирвин расположен в округе Орандж южнее Лос-Анджелеса, бывшем подлинным оплотом консерватизма. Ирвин оказался полной противоположностью Рида — это был новенький с иголки, огромный и совершенно безликий студенческий городок для среднего сословия. В нем я старалась игнорировать все, кроме уроков танца.

Балетный факультет Ирвина вечно оспаривал пальму первенства у известного танцевального факультета Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA). Из стен последнего вышли многие талантливые танцоры и балетмейстеры либо преподаватели, но не профессиональные артисты балета. Факультет в Ирвине под руководством Юджина Лоринга прививал своим студентам достаточное техническое мастерство, чтобы стать профессиональными танцорами. Поэтому главный упор здесь делался на технику — балет, модерн и джаз с некоторыми элементами хореографии. Уровень требований был очень высок, высокие оценки давались ценой огромного труда, не говоря уже об острой конкуренции.

Я сразу оказалась в невыгодном положении, так как начала танцевать всего три года назад, тогда как большинство студентов занимались балетом с детства. Я работала, не жалея сил, радуясь сосредоточенности и суровой дисциплине, и сумела все-таки заложить прочные технические основы, чем горжусь по сей день. Основной упор на технику меня устраивал, так как мне явно не хватало технической подготовки, но атмосфера соперничества изматывала донельзя. Мне очень нравилась хореография, и я нередко видела себя балетмейстером. Позднее я жалела, что не получила достаточной поддержки в развитии творческого подхода к танцу, в чем, мне кажется, сумела бы достичь определенных высот.

На первом курсе в Ирвине — в первый раз с пятнадцати лет — у меня не было постоянного друга. Я жила в доме на Бальбоа Айленд вместе с двумя другими студентками и занималась почти исключительно танцами.

Примерно в это же время у меня зародился интерес к здоровому питанию, и я стала осознанно подходить к приготовлению и подбору пищи. Моя школьная подруга Соно-ра начала практиковать хатха-йогу и рассказала мне о ней. Мне это показалось интересным, и я стала ежедневно брать уроки йоги. Я посвятила свою жизнь развитию здоровой и прочной взаимосвязи с собственным телом. Одиночество давало достаточно времени для созерцания, благодаря которому я начала устанавливать контакт с моей сокровенной сущностью. Я и сегодня не без грусти вспоминаю ту замечательную пору относительной простоты и строгой физической дисциплины.

На эмоциональном уровне я была совершенно одинока. Отсутствие близкого человека оставляло в душе странное болезненное ощущение пустоты. И только на третий год учебы в Ирвине я влюбилась в Лоуренса. Мы нашли славный уютный коттедж далеко за городом и перебрались туда. Лоуренс работал в компании, занимавшейся химчисткой ковров. Поскольку мне нужна была работа, не мешающая учебе в колледже, мы решили открыть собственную химчистку. Я сделалась агентом и разъезжала по домам составлять сметы и заключать сделки, а Лоуренс занимался чисткой. Оказалось, что общение с людьми доставляет мне удовольствие и я не лишена предпринимательской жилки. Все дело было в простом умении тепло и душевно общаться с людьми и дать им понять, что они тебе безразличны.

Наш бизнес процветал, и в конце концов мы вернулись в город и обзавелись большой современной квартирой, отведя в ней комнату под офис, и наняли пару телефонных рекламистов, чтобы пробиться на местный рынок. («Добрый день, это химчистка ковровых изделий Мираклин. Мы начинаем работать в вашем районе. Предварительную оценку делаем бесплатно...») Деньги рекой не потекли, но на жизнь вполне хватало. (Позднее, после моего отъезда, Лоуренс продал компанию и, как я слышала, она до сих пор процветает.)

Восточная философия всегда вызывала во мне смутный интерес, и я даже успела прочесть пару книг Алана Уотса¹. Старый доктор Рейнольдс, замечательный профессор истории искусств в Риде, питал некоторую склонность к восточному мистицизму и частенько показывал нам слайды с образцами восточного искусства, бормоча какую-то невнятицу о «космической пустоте». Звучало это довольно интригующе, хотя я и не могла взять в толк, о чем он говорит. Он внушал нам, что для того, чтобы развить в себе умение должным образом ценить искусство, надо сесть перед картиной или другим произведением и постараться очистить разум от всех посторонних мыслей, суждений и толкований, после чего просто открыть себя восприятию того, что, возможно, пытается донести до нас то или иное произведение. Я честно старалась следовать его советам, но это было очень непросто, если учесть, что я привыкла жить головой. Еще доктор Рейнольдс учил нас каллиграфии; он просил нас писать курсовые работы по истории искусств от руки, постепенно оттачивая их содержание и внешний вид.

Теперь же, начав регулярно заниматься йогой, я заинтересовалась идеей медитации. Лоуренс тоже проявлял интерес к духовному росту, и мы начали читать разные метафизические книги. Первой такой книгой, оказавшей на меня сильнейшее воздействие, стала *«Автобиография йога»* Йогананды. Продолжая скептически относиться ко всему иррациональному, я была совершенно захвачена описаниями иных реальностей. Была в ней какая-то завораживающая сила, нашедшая глубокий отклик в моей душе. Я познакомилась с несколькими людьми, которых также интересовали эти идеи, и у нас вошло в привычку подолгу обсуждать их. Иногда эти дискуссии дополнялись парой затяжек джойнта, позволявших уплыть в космические просторы нелинейной реальности.

Мой интерес к йоге разделила и мама, которая к тому времени жила уже в Вашингтоне и работала на федеральное правительство. Она тоже начала посещать занятия йоги и ежедневно практиковать ее, чтобы расслабиться и полечить больной позвоночник. После нескольких месяцев занятий йогой она практически вылечила спину (и это после пятнадцати лет непрерывных болей) и в пятьдесят лет чувствовала себя здоровой как никогда.

В июне 1971 года я окончила колледж. К сожалению, моя первоначальная страсть к танцам оказалась погребенной под толстым слоем разочарования. Я слишком много времени потратила на усилия довести себя до чьих-то технических стандартов, вместо того чтобы найти пути выражения собственных творческих устремлений. Меня до сих пор донимает злость и обида, когда я думаю о напрасно растратченном юношеском вдохновении и энтузиазме. То же самое мне приходилось слышать и от многих других о формальном образовании, особенно в сфере искусств. Техническая

¹ См. изданные «Софией» книги Алана Уотса: *«Путь Дзэн»*, *«Дао — Путь Воды»*, *«Книга о табу на знание о том, кто ты есть»* и, наконец, только что вышедшая *«Природа, мужчина и женщина»* (1999 г.). — Прим. ред.

сторона важна, спору нет, но не следует ставить ее во главу угла. Техника вырабатывается ради служения духу, а не для его подавления!

Что делать дальше, я не знала. Я получила степень бакалавра танцевального искусства, но что толку, если я понятия не имела, в каком направлении двигаться дальше, чтобы продолжать танцевальную карьеру.

Дела в химчистке шли неплохо, но она мне успела надоесть, и, уж само собой, я отнюдь не собиралась заниматься этим делом до конца дней. Отношения с Лоуренсом тоже оставляли желать лучшего. У нас с ним накопилось много невысказанных обид, и я начинала чувствовать, что меня недооценивают и принимают лишь как должное. Словом, все как-то повисло в воздухе.

В этот момент позвонила мама и сообщила, что в сентябре хочет на три недели выбраться на Сардинию. В ту пору она восстанавливала душевное равновесие после продолжительного и бурного романа и предложила оплатить мне дорогу, если я составлю ей компанию. Разрыв дался ей очень болезненно, и, по ее словам, я очень была ей нужна. Я и сама чувствовала, что путешествие позволит мне чуть по-иному взглянуть на жизнь, и отправилась в дорогу.

Сардиния

Сардиния — это большой остров, раскинувшийся вдоль итальянского побережья немного выше Сицилии. Среди европейцев она считается очень популярным местом отдыха, но по неведомой причине почти неизвестна в Америке (я редко встречала побывавших там соотечественников). На острове есть небольшой городок Коста-Смеральда, превращенный в дорогой курорт для международного бомонда, но в остальном он по тем временам оставался в первозданном виде. Там царила сказочная красота — роскошные пляжи, очаровательные городишки и суровые острозубые горы. Далеко в горах даже сохранились немногие городки, где жители носили яркие традиционные костюмы. Сардиния всегда была перекрестком европейской и североафриканской цивилизаций, и на острове сохранилось множество интересных памятников древней архитектуры и искусства, уходящих корнями в глубину финикийской цивилизации, древнего Карфагена, Рима, испанской культуры и так далее. Сардиния говорит на собственном языке, ближайшем живом родственнике древней латыни, хотя официальным языком является итальянский.

Мы с мамой всей душой влюбились в Сардинию. К тому времени я уже как-то начинала воспринимать идею реинкарнации и испытывала настолько сильное чувство связи с этими краями, что стала задумываться, не жила ли я здесь в прежней жизни. Мама чувствовала примерно то же самое, и мы увлеченно говорили с ней о том, что, возможно, даже жили здесь вместе.

Сардиния была очень тихим, немного старомодным краем, а местные жители относились к нам с подлинной душевной теплотой. Мы исколесили весь остров, переезжая из одного места в другое. Почти всю последнюю неделю мы провели в Вильясимусе, курортном местечке с отелем и великолепным пляжем, где познакомились с двумя англичанками — матерью и дочерью, — которые тоже вместе проводили отпуск. Дочь по имени Джеральдина оказалась моей ровесницей, и мы быстро подружились.

В отеле был инструктор по водным лыжам — молодой красивый итальянец по имени Карло. Все время Карло проводил если не на водных лыжах, то в седле мотоцикла, полностью отвечая в моих глазах образу сексуального романтического итальянца. Он и его приятель пригласили нас с Джеральдиной на прогулку, что привело нас в полный восторг. Карло отлично говорил по-английски, и нам с ним было о чем поговорить. Он был умен, чувствен и совершенно меня очаровал. Когда пришла пора уезжать, мы пообещали писать друг другу и вернуться сюда при первой возможности.

У нас с Джеральдиной сформировалась такая сильная связь друг с другом и с Италией, что, покидая Сардинию, мы заключили договор, что вернемся домой, накопим денег и снова встретимся в Италии будущим летом друг с другом и с нашими итальянскими возлюбленными.

Когда я вернулась в Калифорнию, оказалось, что мое долгое отсутствие смягчило сердце Лоуренса и он ждет меня не дожидаясь, чтобы начать жизнь сначала. Когда я рассказала ему о романе с Карло, он взбесился от ревности и вдребезги разбил мою фотографию, которую до того увеличил и заботливо вставил в рамку. Я чувствовала себя виноватой, смущенной и буквально разрывалась на куски. Наконец я решилась на разрыв и, как ни было больно, собрала вещи и переехала в Вашингтон к матери с намерением подыскать работу и накопить денег на поездку в Европу.

Вашингтон

Я устроилась работать секретарем в приемную южновьетнамского посольства. Все это было незадолго до окончания вьетнамской войны, когда Южный Вьетнам еще имел свое посольство в Вашингтоне. В силу моих антивоенных настроений я не без внутреннего сопротивления взялась за эту работу, опасаясь, что этим поступаю своими принципами. Но работа казалась такой интересной, что я не устояла.

Это была единственная в моей жизни нормальная работа с девяти до пяти, которая вдобавок оказалась приятной и интересной. Посольство располагалось в роскошном старинном особняке на

Эмбасси-Роу, отделанном и меблированном в превосходном восточном стиле. Я сидела в приемной, отвечала на телефонные звонки, встречала посетителей и направляла их в соответствующие отделы. Главным образом, приходилось иметь дело с вьетнамками, вышедшими замуж за американцев, которые приходили за продлением паспортов и т. д. Иногда для встреч с вьетнамскими дипломатами приходили высокопоставленные американские политики. Я любила эту работу за возможность что-то узнать о вьетнамской культуре и народе. Лучшее всего было то, что личный шеф-повар посла ежедневно готовил ланч для всех нас. Всего за полтора доллара в день я наслаждалась самыми вкусными блюдами в жизни (вьетнамская кухня до сих пор нравится мне как никакая другая).

Жизнь в Вашингтоне захватывала с головой — вся обстановка разительно отличалась от той, к которой я привыкла в Калифорнии. Я ни разу в жизни не видела морозной зимы (разве что в младенчестве) и нашла ее довольно бодрящей. Кроме того, меня очень привлекала напряженность политической жизни.

Все это время мама переживала сильнейшую депрессию после болезненного разрыва с ее возлюбленным. По-видимому, разменяв шестой десяток, она вынуждена была признать, что ее отношения с мужчинами чуть ли не обречены на неудачи. И так же как меня самое в четырнадцать лет, этот факт швырнул ее в омут безнадежного отчаяния.

Ей нужна была моя поддержка и общество, но попытки смягчить ее боль оказались для меня невероятно трудными. Чувствуя свою беспомощность, я попыталась сосредоточиться на собственных проблемах. От этого в ней лишь нарастала злость и ощущение заброшенности. Для нас обеих это было очень тяжелое время.

После нескольких месяцев переписки Карло словно в воду канул. Однако мы с Джеральдиной постоянно поддерживали связь и не собирались отказываться от своих планов. Большую часть жалования я откладывала на июньскую поездку в Италию.

А тем временем я начала встречаться с молодым вьетнамцем, студентом колледжа, подрабатывавшим в посольстве. Меня всегда влекли к себе совершенно не похожие на меня мужчины, особенно принадлежащие к иной культуре. Тэм был физически красив, нежен и совершенно загадочен. Он говорил по-английски со смешанным вьетнамско-французским акцентом, который я находила очень романтичным и была очарована необычным образом его мышления и поступков. К тому же в Штатах он был один как перст и ужасно тосковал по своей большой семье во Вьетнаме, с которой боялся никогда больше не увидиться (так оно и вышло), что пробудило во мне сильный материнский инстинкт.

Меня вдруг осенило, что если я выйду за него замуж, то он получит вид на постоянное жительство в Штатах и его положение здесь упрочится. Отчасти из чувства вины, — я ведь совсем было собралась его бросить, — а отчасти из-за неуверенности в успехе предстоящих поездок и необходимости найти хоть какую-то точку опоры, я вышла за него замуж.

Никогда не забуду нашего бракосочетания в чиновничьем кабинете. Я была стройной двадцатидвухлетней девушкой в мини-юбке; Тэм, которому стукнуло двадцать восемь, выглядел не старше восемнадцати, — красивый юный азиат в очках. Чиновник велел нам повторять вслед за ним слова брачной церемонии, но Тэм понимал далеко не все из того, что тот нам читал, и просто бормотал нечто приличествующее случаю. Я изо всех сил старалась сделать серьезное лицо, слушая, как мой будущий супруг бормочет какой-то вздор вместо брачных обетов.

Маме я о замужестве не рассказывала, решив, что ей и без того невесело. Несколько недель спустя я отправилась в Европу. С тех пор я виделась с Тэмом всего три раза — через несколько месяцев он навестил меня в Европе, затем вскоре после возвращения в США через Вашингтон и наконец, спустя много лет, когда он перебрался в Лос-Анджелес. С разводом мы не торопились и официально состояли в браке еще целых четырнадцать лет! И только несколько лет назад мы наконец развелись. Надеюсь, история моего замужества не стала иллюстрацией моей тогдашней способности любить и ответственности по отношению к близкому человеку, но боюсь, что именно так оно и было.

Италия

Как и было запланировано, мы с Джеральдиной снова встретились в Риме. Мы остановились в молодежном отеле и, прежде чем отправиться на Сардинию, целую неделю осматривали город. Связь с нашими итальянскими приятелями была потеряна, но Джеральдину это не волновало, так как она вовсе не была влюблена в своего Массимо. Я же предчувствовала, что непременно снова увижу Карло. А тем временем нас окружала несметная рать других привлекательных мужчин, и мы были готовы пуститься во все тяжкие.

До чего же забавно было оказаться предметом внимания напористых итальянцев. Инстинктивно не теряя чувства юмора, я наслаждалась этим вниманием от души и ничего не принимала всерьез. Мы

были молоды, свободны, как ветер, и готовы на все.

Джеральдина была очень своеобразной личностью, чем-то напоминая мне героиню викторианского романа. Она была очень хорошенькой девушкой с таким легким оттенком простодушной невинности. Это была типичная, чуточку чопорная внешне англичанка, но глубоко внутри таилась необузданная, жадная до мирских радостей натура с весьма романтическим взглядом на мир. Позже, пропутешествовав с ней несколько месяцев, я обнаружила, что без очков она слепа, как крот, но почти никогда их не носит, так как не хочет четко видеть ни людей, ни предметы. «Не люблю видеть чужие ошибки, — говорила она. — Люди куда лучше выглядят, когда видишь их сквозь дымку». Первое время после приезда в Италию Джеральдина была белокожей румяной толстушкой. Позднее она похудела, загорела и стала выглядеть очень сексуально. При всем несхождении характеров мы удачно дополняли друг друга — я была динамичным лидером, она — послушным ведомым. Обе мы жаждали приключений, развлечений, но больше всего — стряхнуть с себя изрядно надоевшую старую личину.

Ночным теплоходом мы отправились из Рима на Сардинию и на заре ступили на берег нашего обожаемого острова. С собой у нас были объемистые рюкзаки и достаточно денег, чтобы при разумной экономии продержаться несколько месяцев. Мы ездили автостопом и останавливались в дешевых пансионатах (ночлег и завтрак) или в молодежных общежитиях, а то и вовсе на пляже. Проведя в одном городке несколько дней, мы добирались на попутной машине до следующего. В каждом таком городке мы встречались с местными ребятами, ходили с ними на пляж, на ужин, на танцы.

Культура Сардинии была по сути глубоко консервативной и старомодной, лет на пятьдесят отставшей от современных итальянских городов. Например, в Кальяри, крупнейшем городе Сардинии, ни одна женщина (кроме нас с Джеральдиной) не показывалась на улице после девяти вечера. Две молодые иностранки, разъезжающие по острову на попутках и начисто забывшие о всяких приличиях, должно быть, здорово шокировали местных жителей. Мы же пребывали в блаженном неведении на этот счет и почему-то чувствовали себя в полной безопасности.

Считалось, что горы Сардинии служат прибежищем для всевозможных банд. Когда водители попутных машин подбирали нас на дорогах и спрашивали, чем мы занимаемся, мы в ответ шутили, что ищем бандитов. Но, несмотря на наше вызывающее поведение, с нами случилось всего лишь две неприятности. Один раз компания рыбаков взяла нас собой на ночную ловлю в надежде поразвлечься (они, правда, не особенно к нам приставали, и все обошлось), а в другой раз одна настырная мамаша заперла Джеральдину в комнате, пытаясь убедить ее выйти замуж за ее сыночка. (Но в конечном счете отпустила.)

Еще в Вашингтоне я изучала итальянский, готовясь к поездке. На Сардинии почти никто не знает английского языка, так что у меня было вдоволь практики, и вскоре я уже без труда понимала и сносно объяснялась на итальянском языке. Джеральдина не утруждала себя грамматикой и ограничилась лишь скромным набором слов, достаточным, чтобы ее понимали. Она всегда говорила по-итальянски без всякой грамматики, но была такой хорошенькой и очаровательной, что никто этого не замечал.

В конце концов мы добрались до Вильясимиуса, где встретились с ней в прошлом году. Я надеялась разыскать Карло, но этим летом он там уже не работал. Это было фантастически красивое место с роскошным пляжем, и мы решили провести там некоторое время, отдав на этот раз предпочтение дешевому пансиону.

Лучано

Однажды вечером мы ели пищу в небольшой забегаловке под открытым небом недалеко от пляжа. Местные ребята играли и пели — словом, было весело. Невестя почему подняв глаза от стола, я увидела одно из самых красивых мужских лиц в моей жизни. Молодой человек сидел за столиком напротив. Он был примерно моих лет, с густыми вьющимися черными волосами, золотистой кожей, высокими скулами, резко очерченным носом и лбом, густыми бровями, карими бездонными глазами и красивой линией рта. Его лицо дышало такой классической красотой и силой, что буквально заворожило меня. Я старалась не смотреть в его сторону, но ничего не могла с собой поделать. Обменявшись кивками и парой любезностей по-итальянски, мы продолжали ужинать. Несколько минут спустя он встал и вышел.

Целыми днями я только о нем и думала, разговаривала о нем с Джеральдиной и гадала, кто бы это мог быть.

Однажды ближе к вечеру я шла по дороге, ведущей с пляжа в город, когда рядом со мной притормозила машина. Это был он. Открыв дверцу, он спросил, не хочу ли я с ним прокатиться. Никогда не забуду ощущения, с каким я уселась в машину. Его присутствие ощущалось с такой силой, что я просто таяла на глазах. На подъезде к городу он пригласил меня провести вечер вместе, и в ответ я лишь слабо кивнула и промямлила «Si». На большее у меня просто не хватило сил.

Как ни странно, но подробностей нашего первого свидания я почти не помню, как, впрочем, и

бесконечной череды следовавших за ним. Я только помню, как мне было с ним хорошо, и то, что я была страстно, безоглядно в него влюблена. Его звали Лучано, он был уроженцем Калабрии, что на юге Италии, но вырос в северном Турине. Летом он работал официантом в отеле Вильясимиуса и, так как сезон был на исходе, собирался через неделю возвращаться в Турин.

Трудно сказать, что в нем было такого, что так сильно на меня повлияло. Он обладал очень мощной мужской энергией, порождавшей во мне бешеный взрыв энергии женской, — необычное для меня, сладкое и немного путающее ощущение. Он был необуздан и непредсказуем, ласков и романтичен, а еще невероятно весел и забавен. Была в его натуре и мрачная, задумчивая, загадочная сторона, которая и пугала, и интриговала.

Он не был красавцем в привычном понимании, словно модель с обложки журнала. Напротив, он был коренаст и даже с небольшим брюшком, что мне ужасно нравилось. И все же его физическая красота пронзила меня до самого сердца, пробудив в сознании образы (и воспоминания?) древних греков, римлян, индусов и цыган. Помню, однажды я проснулась среди ночи, зажгла свечу и часами любовалась его прекрасным лицом. Я чувствовала себя Психеей из мифа об Амуре и Психее. Она никогда не видела своего супруга, который являлся ей только по ночам. И, несмотря на всю его любовь и нежность, ей внушили, будто он на самом деле страшное чудовище. И вот однажды ночью она решилась на запретный шаг — дождавшись, пока он уснет, зажгла свечу, чтобы подтвердить свои самые ужасные подозрения. К своему изумлению, она увидела спящего прекрасного юношу и вперила в него полный обожания взгляд.

Лучано свободно говорил по-итальянски и по-французски, но английского не знал, так что наше словесное общение ограничивалось элементарными итальянскими фразами. Временами это досаждало до невозможности, а иногда придавало всему некую романтическую загадочность, ну и, разумеется, мы не испытывали недостатка в других способах общения. Иногда языковой барьер заставлял нас хохотать до слез, когда мы безуспешно пытались объяснить. Лучано любил американский рок-н-ролл и помнил некоторые слова песен, не зная их значения. Никогда не забуду, как он спросил меня, глядя своими большими невинными глазами: «А что значит *shake-iy-up-baby-pow?*» В другой раз я подслушала, как он напевает песню Джона Леннона «*Imagine all the peefles...*».

Около недели мы предавались безудержной страсти, но затем ему пришлось время уезжать. Он держался немного таинственно, а я не настолько хорошо понимала по-итальянски, чтобы уяснить причину его отъезда. Однако он явно тревожился за свое будущее, и я решила, что он так рвется домой, чтобы получить хорошую работу. Мы пообещали не терять друг друга из виду и при первой возможности увидеться снова. Отпускать его было очень тяжело, но я не сомневалась, что вскоре его увижу.

Наступил октябрь, летний сезон закончился, да и у нас с Джеральдиной деньги были на исходе. Джеральдина решила вернуться в Англию, чтобы найти себе работу на зиму и накопить денег на следующее лето, и пригласила меня погостить у нее.

Мы вернулись в Англию. Джеральдина жила вместе с матерью в окрестностях Оксфорда в старинном доме, насчитывавшем не одну сотню лет, который внутри был приятно модернизирован. Все вокруг дышало невероятным покоем и очарованием.

Тетка Джеральдины держала дом для богатых престарелых дам, расположенный в старинной каменной усадьбе прямо на территории Бленхеймского дворца, родового замка герцогов Мальборо. Она-то и предложила мне работу, состоявшую в том, чтобы помогать ей содержать дом и ухаживать за старушками, за что я получила жилье, питание и небольшое жалованье. Погода стояла холодная, сырая и туманная, а в доме не было центрального отопления. Зато повар готовил отменные отбивные, на столе не переводились свежие или вареные овощи прямо с огорода, а также всевозможные яблочные пироги, пудинги и тому подобные лакомства. В число моих обязанностей входило выгуливание не в меру энергичного теткинго пса по прекрасному дворцовому парку, где паслись стада овец и коров, над ручьями горбились маленькие мостики, а в тумане разгуливали дикие фазаны. Все это было очень живописно — интересный и полный очарования образ английской деревни.

Однако чувство одиночества и тоска по Лучано цепко держались в душе. Я написала ему, но прошел месяц-другой, а в ответ ни слова. Наконец пришло письмо, где говорилось, что он нашел работу в Турине и очень хочет меня видеть. Мне до смерти надоели английские холода, и я решила вернуться в Рим, чтобы подыскать работу там. Несколько дней я провела в Париже, где воспользовалась случаем полюбоваться шедеврами Музея Импрессионизма. Наконец в самый канун Рождества я села в ночной поезд до Турина, где в рождественское утро меня встретил Лучано. Я была вне себя от радости, а он тут же повез меня знакомиться с семьей.

Его мать была классической итальянской мамой — толстенькой, очень милой, душевной и ангельски доброй. Он явно ее обожал. Еще у него были две замужние сестры-двойняшки. Одна из сестер с мужем поселила меня в своей квартире. После стольких месяцев кочевой жизни и одинокого житья-бытья в Англии теплый прием в его семье очень многое для меня значил.

Рим

Нам с Лучано было очень хорошо, но он был слишком занят своей работой, да и мне надо было подыскивать себе какое-то занятие, так что несколько дней спустя я отправилась в Рим. В Риме я устроилась присматривать за детьми в одну семью. Это были богатый психиатр, его жена и четверо детей, жившие в просторной элегантной квартире. У меня была своя комната, питание и небольшое жалование. По утрам я водила детей в школу, несколько часов была свободна, но после полудня и вечером снова была с ними. Никто в семье не говорил по-английски, так что мой итальянский совершенствовался буквально на глазах.

Я нашла преподавательницу танцев, американку, дававшую замечательные уроки современного танца, и по утрам начала посещать ее занятия. Я была рада вернуться к танцам, рада жить в Риме. Летом Рим изнывал от жары и толп туристов, но зимой там было прекрасно. Я очень любила древний дух этого города — достаточно было свернуть за угол, чтобы оказаться перед какой-нибудь стеной, стоящей на этом месте добрых пару тысяч лет. В Риме я чувствовала себя как дома и, должно быть, именно так и выглядела со стороны, потому что меня частенько стали принимать за итальянку.

Единственным темным пятнышком в этом благостном состоянии было одиночество и отчаянная тоска по Лучано. Он писал мне любовные письма, мы навещали друг друга при первой возможности, и вместе с ним я была на вершине блаженства. Но ни у кого из нас не было ни лишнего времени, ни денег. Лучано вечно был погружен в собственные проблемы, чего я никак не могла взять в толк. Может быть, это было вполне объяснимое смущение двадцати четырехлетнего мужчины, не желавшего всю жизнь оставаться официантом, но не видевшего для себя особых перспектив.

При каждой нашей встрече у Лучано всегда находилось какое-то важное дело, в котором мне места не было. И я долгими часами дожидалась, пока он уходил и занимался своими делами. Впрочем, довольно скоро выяснилось, что это вполне типичное поведение для итальянских мужчин и на самом деле он коротал время с приятелями где-нибудь в кафе. Но зато когда мы были вместе, все его внимание было сосредоточено на мне, что с лихвой искупало все остальное.

Жизнь в Италии вызвала во мне странную перемену. Говоря почти все время по-итальянски, я и думать начала на этом языке. Моих познаний хватало на то, чтобы думать и выражать сравнительно простые понятия, и мой интеллектуализм постепенно начал таять. Итальянская культура благоприятствовала повышенной эмоциональности, к чему я не привыкла. К примеру, Лучано страшно меня ревновал и того же ожидал от меня (и так оно и было!). Яркое выражение наших чувств считалось нормой, данностью. Так что для меня было вполне естественным разразиться припадком ревности при малейшем подозрении, что он заглядывается на другую женщину. Все это давало мне огромную свободу. Мало-помалу я высвобождалась от своей прежней оболочки свободомыслящего интеллектуала. Я становилась земной, живущей земными страстями женщиной, и тем была счастлива.

В какой-то момент мне снова безумно захотелось увидеть Карло. Он все еще жил в потаенном уголке моей памяти. Я знала, где живет его семья, и однажды отправилась туда, чтобы узнать, где живет Карло. Жили они в небольшом городке в окрестностях Турина, и вот однажды в очередной приезд к Лучано я что-то наврала ему (в чем позднее созналась) и поехала повидаться с Карло. Он совершенно ошеломлен, увидев меня, и было ясно как день, что он все еще испытывает ко мне сильное чувство, однако он старался держать дистанцию и был довольно замкнут. И я окончательно поняла, что никто, кроме Лучано, мне не нужен.

Я попыталась заинтересовать Лучано идеей странствий по свету вместе со мной в поисках приключений, но он никак не хотел смотреть на это всерьез. Тогда я стала фантазировать, как стану его женой и остаток жизни проживу в Италии.

Однажды вечером Лучано приехал ко мне поездом на выходные. В тот приезд он разоткровенничался со мной как никогда, пустившись в серьезное обсуждение наших с ним отношений. И я почему-то запаниковала, почувствовав ловушку и как-то сразу засомневавшись в своих чувствах. Он тотчас уловил мое настроение и снова спрятался в свою скорлупу.

Впоследствии, не раз проигрывая в памяти наш разговор, я жалела о том, что не среагировала иначе, или о том, что мне не хватило времени разобраться в своих чувствах прежде, чем он отошел в сторону.

Не знаю, случайно это было или нет, но вскоре после этого он очень отдалился от меня. Я пыталась узнать, в чем дело, но он не слишком стремился быть понятным, а при наличии языкового барьера невозможно понять друг друга без взаимного желания. Когда же я поехала к нему, чтобы выяснить наши отношения, он повел себя и вовсе странно — я все время проторчала в гостинице, а он так и не появился. В конце концов он оставил мне записку у администратора, где писал, что очень сожалеет, но встречаться со мной больше не может.

Меня словно громом ударило. Я осталась совершенно одна, покинутая и заброшенная. Я всеми силами старалась как-то пережить все это, но в конце концов сломалась. Я просто умирала. Глубина моей любви к нему и боль разлуки — все это было выше моих сил.

К тому времени я прожила в Италии почти год и планировала остаться на дольше, но мама

предложила оплатить мне дорогу, если я захочу погостить дома. Так что я села в самолет и всю дорогу домой просидела, тупо уставившись в пустоту за иллюминатором. Больше мы с Лучано никогда не виделись, но мне никогда его не забыть.

Странствия по свету

Еще в Италии я получила очень интересное письмо от мамы с рассказом о ее занятиях на семинаре под названием «Силва — Контроль разума». Там она обучилась методике воображения желаемого с последующим воплощением его в реальности. Подобное заявление из уст моей в высшей степени рациональной мамы было совершенно немыслимым. До сих пор помню, как при чтении этого письма забилося мое сердце. В глубине души я с детства знала, что существует такая вещь, как магия, и вот теперь мама рассказывает мне о магии! Она была в таком восторге от своих открытий, что предложила оплатить мне дорогу до Калифорнии, где она теперь жила, и тоже пройти курс занятий на этом семинаре. Что я и сделала.

Курс был рассчитан на неделю — пять дней по вечерам и два выходных с утра и дотемна. Начался он очень рационально и научно. Учитель объяснял, что мы пользуемся лишь малой частью потенциальных возможностей нашего разума, и рассказывал об исследованиях в области их расширения. Нас обучали некоторым методам усовершенствования памяти, умению засыпать и просыпаться, сохраняя в памяти сновидения, а также простым методам визуализации. Все это звучало достаточно логично для образованной рациональной личности вроде меня и помогло мне расслабиться, отпустить страхи и сомнения и открыться навстречу новым возможностям. Постепенно они начали вводить новые сенситивные методы, а в конце курса нам велели выполнить такое упражнение:

Мы разделились на пары. Один из партнеров получал карточку с фамилией и подробными сведениями о реальном человеке, страдающем определенным физическим недугом. Другой партнер погружался в медитацию. Первый произносил вслух фамилию, пол, возраст и место жительства указанного в карточке человека. Второй «настраивался» на нужную волну и пытался описать характер болезни. И довольно часто люди правильно угадывали ответ либо были близки к истине. Каждый из нас отработал таким способом несколько карточек.

Приобретенный опыт буквально ураганом вымел из разума все прежние понятия о том, что возможно и невозможно. С первой карточкой я работала, ведя активный ментальный поиск в течение нескольких минут, после чего получила правильный ответ. Затем мой разум как бы погрузился в некую сферу или настроился на определенный канал, по которому ко мне начала поступать необходимая информация. Мой партнер сообщал мне элементарные сведения о человеке, а в мозгу просто высвечивались слова вроде «фрак печени», «аллергия» и так далее. И всякий раз я оказывалась права. В конечном счете я обработала десять карточек и во всех попала в точку!

Позже мне объяснили, почему брались имена настоящих больных — важно было научить нас доверять собственному интуитивному сознанию. Жизненно важную информацию использовали потому, что ее уловить легче, чем в такой непредсказуемой игре, как отгадывание цвета карточки или изображенной на ней фигуры.

Результат изумил и потряс меня до глубины души. Оказывается, я наделена сильным сенситивным даром, но никак не могу в это поверить. Любопытно, что с тех пор я ни разу не повторила этого эксперимента — должно быть, просто боялась. И я никогда не старалась развивать свои сенситивные способности как таковые, хотя это все равно произошло в результате другой моей работы.

Меня настолько увлекло новое знание, что я тотчас отправилась в Сан-Франциско, где сам Хосе Силва вел продвинутые курсы. Главным, что я узнала на курсах Силвы, была методика визуализации и концепция того, что на все, происходящее с нами, мы сами оказываем влияние нашими мыслями, воображением и ожиданиями. Я начала ежедневно практиковать медитацию и визуализацию, и положительные результаты в таких делах, как легкие недомогания, финансовые проблемы, планы поездок и мелкие неурядицы, не заставили себя долго ждать. Довольно мне было зримо представить желаемый результат, и, как правило, дела складывались именно так, как я их вообразила.

Для меня это был огромный шаг вперед. От представления о жизни как о бессмысленном, чисто случайном опыте, просто «происходящем» со мной, который, насколько можно, надо обратить себе на пользу, я пришла к пониманию того, что способна осознанно контролировать и управлять тем, что создаю для себя. Я испытала огромный подъем вдохновения. Передо мною открылся совершенно новый мир.

Однако единственное, чего мне хотелось больше всего на свете — снова быть вместе с Лучано, — не поддавалось никаким попыткам визуализации. Даже в процессе визуализации я понимала, что это безнадежно и все равно ничего не получится. Вскоре я обнаружила, что, несмотря на всю силу визуализации, с ее помощью никогда нельзя осуществить того, чему осуществиться не должно.

Наоборот, чем отчаяннее мы хотим чего-нибудь, тем менее эффективна визуализация. Все дело в том, что в основе страстного желания кроется страх, который необходимо разглядеть и преодолеть, прежде чем откроется канал для сотворения или привлечения желаемого. Лишь многие годы спустя я осознала, что, прибегая к визуализации, я отнюдь не *заставляю* что-то произойти, а просто *убираю свое сопротивление* и даю возможность произойти тому, что мне на пользу.

Я ощутила сильное интуитивное побуждение вернуться в Италию, хотя там меня не ждала ни любовь, ни работа. Я унаследовала около тысячи долларов от умершей недавно бабушки по матери, и я потратила эти деньги на билет до Рима. Там я нашла работу переводчицы в какой-то конторе и снова начала посещать танцевальный класс. Все это меня вполне устраивало, и я планировала оставаться в Италии до бесконечности, однако, соскучившись по Сардинии, решила съездить туда на несколько дней.

Я села на ночной теплоход и, к своему изумлению, увидела на борту двоих рослых (оба под два метра) симпатичных американцев (американцы на Сардинии были большой редкостью). Это была их первая поездка на остров, и я вызвалась показать им тамошние красоты. Один из них — Клементе — был наполовину итальянцем и работал в американском посольстве в Риме, другой — его приятель Дэвид, приехавший к нему погостить. Клементе был заправским мотоциклистом, имел свой мощный БМВ, а Дэвидтоже собирался купить мотоцикл, чтобы вместе колесить по свету.

Оба они были на редкость привлекательными, умными и веселыми ребятами, и было просто замечательно вновь оказаться в компании соотечественников. С ними можно было болтать о чем угодно. В странствиях по острову время текло незаметно, и к приезду в Вильясимиус, этот мой вечный камень преткновения, у нас с Дэвидом начался бурный роман. (Не иначе, как это место заколдовано — в третий раз приезжаю и в третий раз влюбляюсь.)

После того как мы объездили всю Сардинию, Дэвид по дороге в Рим предложил мне вместе с ним и Клементе отправиться в Индию. Поначалу мне не очень хотелось. У меня не было никакого желания ехать в Индию, и приглашение прозвучало страшновато. С другой стороны, Дэвид мне очень нравился, да и делать мне все равно было нечего. Так что мы с Дэвидом купили старенький «фольксваген-фургон» за четыреста долларов, поставили в нем койку и походную плиту и отправились в Индию — мы с Дэвидом в фургоне, а Клементе на своем мотоцикле. (Думаю, Дэвид был рад в душе, что не едет на мотоцикле. Я избавила его от необходимости доказывать приятелю, что он не слабак.)

Путешествие на Восток

Дорога из Европы в Индию стала одним из самых замечательных приключений в моей жизни. Я бесконечно рада, что решилась тогда на это, так как сейчас все было бы далеко не так просто. По пути в Индию мы пересекли Грецию, Турцию, Иран, Афганистан и Пакистан, тронувшись в путь в конце сентября и прибыв на место к рождеству. Одного этого путешествия с лихвой хватило бы на целую книгу, так что ограничусь лишь несколькими воспоминаниями.

Самым сильным впечатлением было безбрежное небо над нескончаемой пустыней, простирающейся на тысячи миль вокруг, когда видишь небесный свод от горизонта до горизонта во всем его величии.

Волшебные, незабываемые образы, от которых захватывало дух.

Турция — седобородый старик едет верхом на ослике по пустынной дороге, а позади семенит женщина под чадрой.

Стамбул запомнился турецкими банями — огромный древний мраморный дворец, клубящийся внутри горячим паром, и толстухи-банщицы.

Иран — группы кочевников в богатых красных одеждах, плывущие по пустыне со стадами своих верблюдов.

Поразительные контрасты Тегерана — суперсовременные, роскошные небоскребы в западном стиле и самые чудовищные транспортные пробки, какие мне приходилось видеть. А всего в нескольких милях от города — деревеньки с круглыми глинобитными хижинами и местные жители, моющие посуду и стирающие одежду в речушке.

Афганистан — свирепого вида воины местных племен в просторных балахонах, шагающие по пустыне с винтовками за плечами.

Проезжая города, мы с Дэвидом искали (обычно) самый дешевый ночлег — от пятидесяти центов до доллара за ночь, а все остальное время ночевали в фургоне. Раз в несколько дней мы назначали встречу с Клементе. В промежутках между переездами мы частенько отклонялись от маршрута, чтобы взглянуть на местные достопримечательности. Подъезжая к назначенному месту randevu, мы неизменно находили Клементе и его мотоцикл в окружении десятков благоговейно взирающих на

него местных жителей. С его ростом, шикарной бородой и ярко-голубыми глазами он был ни дать ни взять героем-первопроходцем в современном варианте.

Вскоре после отъезда из Италии мы с Давидом как-то заночевали на склоне холма в Греции. Проснувшись поутру, мы обнаружили маленькую черно-белую собачонку, которая подыхала с голоду и буквально кишела блохами и клещами. Мы накормили ее, отмыли и без особого энтузиазма попытались пристроить в ближайшем городке, что нам так и не удалось. Да и делать это было уже поздно — мы совершенно в нее влюбились и решили, что она составит нам компанию в поездке.

Собачка была очаровательна — размером и статью похожая на лисицу, черная с белыми лапами, манишкой, носом и кончиком хвоста — и при этом редкостная умница. Мы решили, что это греческая богиня, приняв образ собаки, станет нашим проводником в этом путешествии, и назвали ее Дафной. Ей явно пришелся по вкусу наш цыганский образ жизни, и она с удовольствием разъезжала в фургоне, резво выпрыгивая при каждой остановке, чтобы обследовать окрестности. Что до нас, то мы вообще баловали ее, как ребенка.

Полюбили мы и свою машину, ставшую для нас настоящим домом на колесах. Поскольку на радиаторе у нее красовались буквы VW, мы дали ей имя Фанни Вондерласт. Она отважно катила по пустыням, наматывая на колеса тысячи миль. Время от времени она то не хотела заводиться, то у нее спускало колесо, и тогда Дэвид лез под капот и ковырялся там до тех пор, пока наша старушка не сменяла гнев на милость, либо отправлялся на поиски новой камеры, более или менее подходящей по размеру, и неведомо как пристраивал ее в дело.

Дэвид был высок, худощав и хорош собой. Он носил очки и симпатичную бороду. Родом он был из богатого интеллектуального бостонского семейства (его прадед был знаменитым изобретателем, а дед — известным ботаником), но родился и вырос в Панаме и свободно говорил по-испански. После проведенного в Центральной Америке детства, где игрушками ему служили всевозможные экзотические животные, он был отправлен в привилегированную частную школу для мальчиков в штате Массачусетс, откуда вела прямая дорога в Гарвард. Сам он чувствовал себя наполовину *W.A.S.P.* (белый, англосакс, протестант), наполовину латиноамериканцем, находя это сочетание несколько неловким. Любопытно, что он, как и моя мама, был городским архитектором, но в конце концов почувствовал такое разочарование и отупение от общепринятого образа жизни, что незадолго до нашей встречи бросил работу, жену и сынишку и пустился на поиски того, чего ему недоставало в жизни.

Он был замечательным попутчиком, ибо не только отличался умом, образованностью и умением удивляться всему новому, но и был одной из самых творческих личностей из всех, кого я знала. Дэвид находил огромное удовольствие в поиске изобретательных решений любой проблемы, с которой нам приходилось столкнуться (а недостатка в них у нас не было!). Он не только умудрялся держать фургон на ходу (что само по себе немалое достижение), но и готовил немыслимо вкусные блюда из всего, что удавалось купить у местных жителей (случалось, выбор был довольно скуден, но зато баклажанов было сколько угодно), вырезал из дерева столовые приборы и постоянно просвещал меня по части местных обычаев, религий, достопримечательностей и так далее.

Дэвид мог быть очень веселым и забавным. Мы часто называли себя семейством мешочников (имея в виду привычку скупать при первой возможности столько провизии, сколько могли унести) — мистер и миссис Мешочник и маленькая Дафна Мешочник.

Обычно мы ехали весь день, время от времени останавливаясь в интересных местах. Ближе к закату мы подыскивали подходящее место для ночлега и отправлялись на поиски любой провизии, какая подвернется под руку в местной деревушке (иногда за неимением магазина мы обращались прямо к местным крестьянам с предложением купить у них что-нибудь съестное). Затем Дэвид готовил ужин, я мыла посуду, и мы садились за шахматы, ставшие для нас настоящим увлечением. Дэвид играл стремительно и интуитивно, я же подолгу раздумывала над каждым ходом. Проигрывать никто из нас не любил, и проигравший потом весь вечер обиженно дулся, стараясь не подавать виду, а победитель чувствовал себя виноватым.

Несмотря на все очарование, поездка требовала огромной отдачи сил, и к тому времени, когда мы добрались до Афганистана, наши нервы были на пределе. Я в жизни не видела более экзотичной страны, чем Афганистан. Мы как бы перенеслись на пару тысяч лет назад. За исключением единственного узкого шоссе через пустыню, по которому изредка проносились фантастически разукрашенные грузовики, да винтовок в руках у местных жителей, не видно было ни одного признака современной жизни (кроме Кабула, где были кое-какие удобства). Эта страна отличалась какой-то дикой, пугающей красотой.

Санитарные условия были скверными всю дорогу, но все рекорды были побиты в Кабуле, где мы остановились в гостинице, позавтракали, а потом увидели, как грязную посуду моют в протекавшей прямо посреди улицы открытой канаве! Мы соблюдали крайнюю осторожность и ни разу серьезно не заболели, но расстройств кишечника избежать все же не могли.

Одним из самых интересных моих наблюдений была женская одежда в разных странах. В Турции жительницы Стамбула не носили паранджи и одевались по-европейски, но в провинции женщины часто прикрывали нижнюю часть лица. В Иране все женщины, выходя из дому, закутывались в

длинный до пят балахон. Так было даже в Тегеране, где многие женщины одевались по последней европейской моде. В Афганистане встретить женщину на улице было большой редкостью, а те немногие, которых мы видели, были закутаны с головы до ног. Даже глаза были скрыты за волосистой сеткой.

Добравшись до Пакистана, мы были вынуждены продать нашу любимицу Фанни Вондерласт, так как не могли ехать на ней в Индию. Продажа автомашины в Пакистане была делом незаконным, и нам это удалось только после долгих переговоров шепотом между Дэвидом и темными энергичными личностями, то и дело выныривавшими из-за кустов и ближайших домов. В конце концов мы продали ее за ту же цену, за какую купили. После печального расставания мы оставили ее в доме богатого пакистанца. Навьюченные рюкзаками и с малышкой Дафной на руках мы погрузились на поезд, шедший в Индию.

Индия

В Нью-Дели мы прибыли в середине декабря, до предела измотанные долгой дорогой. Да и в наших отношениях тоже постепенно нарастала напряженность. В Северной Индии было довольно холодно, а теплой одежды у нас не было. Без нашего дома на колесах было очень трудно присматривать за Дафной в поездах и отелях. Клементе поехал своей дорогой, а Дэвид нервничал, чувствуя себя виноватым из-за того, что оставил семью и ребенка, чтобы бродить по свету в поисках приключений, а вместо этого обзавелся другой женой (мною) и ребенком (Дафной).

Было совершенно ясно, что для Дафны надо найти пристанище, что мы и сделали. Ее приютила богатая индийская семья, которой собачка очень понравилась. Сердце у меня разрывалось на части, но другого выхода я не видела. (Пару лет спустя, во время пребывания в Индии, моя мама зашла навестить Дафну и рассказывала, что у нее все в порядке.)

В первый день Рождества мы сели в поезд, чтобы добраться до Тадж-Махала, а затем разорились на билеты на самолет и вылетели в Бомбей, поближе к теплу.

Я очень рада, что попала в Индию своим ходом. Не знаю, как американцам, прилетающим в Индию на самолетах, удастся справиться с культурным шоком. У меня было три месяца на этот переход, но и этого оказалось недостаточно для того, чтобы привыкнуть к Индии. Индия — это толпы людей, грязь и ужасающая нищета повсюду. Мне пришлось привыкнуть к запаху человеческих экскрементов, так как это — неотъемлемый атрибут индийских городов (у людей, живущих на улицах, нет ванных комнат). Я столкнулась с бесчисленным множеством человеческих пороков, а Дэвид даже пару раз видел на улице трупы.

И все же Индия — это также невероятная красота, которую я начала видеть и чувствовать все лучшей лучше. Чтобы узнать Индию, нужно как бы закрыть свои внешние глаза и открыть внутренние. Индийская культура построена на духовном и отрицает реальность формы, поэтому форма там в таком плохом состоянии! Западная же культура, основанная на форме, во многом отрицает дух, поэтому мы настолько же бедны духовно, насколько богаты технологически. И в первом, и во втором случае цивилизация лишена равновесия и находится под угрозой гибели. Именно поэтому Восток и Запад должны учиться друг у друга.

Для меня, западного человека, Индия стала потрясающим духовным учителем. Я почувствовала, как внутри меня что-то постепенно открывается и я начинаю чувствовать и воспринимать иную реальность. Прекрасная иллюстрация этого процесса — фильм «*Призрачная Индия*» Луи Маля. Сюжет этой шестичасовой документальной картины развивается так: западный режиссер прибывает в Индию и, поначалу испытывая ужас перед хаосом и нищетой, сосредоточивается на политической ситуации и возможных решениях социальных проблем. Постепенно он начинает расслабляться и воспринимать другие аспекты индийской реальности. Затем он впадает в состояние, напоминающее транс. Пешком путешествуя по Южной Индии с портативной кинокамерой, полностью переживает каждый момент и по-настоящему воспринимает красоту окружающего его мира. Вернувшись из путешествия, он выходит из этого состояния, но уже совершенно другим человеком.

Многие спрашивают меня, у каких гуру я училась в Индии. Вообще-то, в Индии я не была ни у одного из духовных учителей. Я считаю, что моим гуру был дух самой Индии.

Я пришла в Индию с рюкзаком, набитым вещами, но вскоре поняла, что их у меня слишком много. Я продала рюкзак и большую часть своей одежды, купив взамен небольшую брезентовую сумку, в которую я сложила зубную щетку, белье и блузку (я оставила себе только одну юбку и две блузки). Кроме этого, у меня осталось толстое одеяло, которое я носила скатанным в валик. Мне очень понравилось чувство свободы, которое появилось у меня с избавлением от лишних вещей, и ощущение того, что для выживания мне необходимо совсем мало. Я чувствовала, что мой дух свободен и я могу отправиться куда угодно и когда угодно. Это ощущение было естественным и очень знакомым, как если бы я уже когда-то жила такой жизнью. Может быть, в другой жизни я была странствующим *saddhu* — индийским святым, который избавляется от собственности и привязанностей и путешествует, полагаясь на провидение.

Передышка в Гоа

Немного осмотревшись в Бомбее, мы на корабле отправились в Гоа — небольшой индийский штат, который еще не так давно принадлежал Португалии. Гоа находится прямо на берегу океана — множество прекрасных тропических пляжей и небольшие деревушки в джунглях. Жители Гоа исключительно дружелюбны и открыты, так что эта часть Индии стала прибежищем для западных хиппи, которые жили на пляжах или в деревнях и повсюду ходили нагишом. За пять долларов в месяц здесь можно было снять неплохой домик, есть до отвала тропические фрукты и свежую рыбу и курить сколько угодно марихуаны и гашиша. Гоанцы относились ко всему этому очень снисходительно, отчасти, возможно, потому, что это приносило им неплохую финансовую прибыль.

Мы с Дэвидом сняли относительно большой дом за десять долларов в месяц. В нем была одна большая комната, кухня и большая веранда. Имелась также печь, но не было никакой мебели. Мы спали просто на цементном полу, постелив матрац, но, несмотря на это, и днем, и ночью нам было тепло и комфортно. В пяти шагах от нашего дома был прекрасный пляж, а в чайной неподалеку можно было прекрасно пообедать.

Это был рай. В Гоа абсолютно ничего не нужно было делать, как только расслабляться, поэтому мы начали отходить от тягот нашего путешествия. Эту идиллию изредка нарушало появление туристов-индусов из других частей страны (неизменно мужчин), которые в полном облачении, включая обувь, бродили по пляжу и фотографировали обнаженных белых девушек! Это действовало на нервы, но мы научились не обращать на них внимания.

В Гоа мы познакомились со многими соотечественниками и европейцами, которые жили в Индии уже в течение многих лет, проводя зимы в Гоа, а летом отправляясь в живописные горы Северной Индии. Некоторые из них были очень хорошо знакомы с индийской культурой и религиями, а также в совершенстве овладели наукой выживания, поэтому их советы нам очень пригодились.

Чтобы попасть в город из деревни, в которой мы жили, необходимо было пройти пешком несколько миль (дороги как таковой не существовало, поэтому ни одно транспортное средство не могло добраться до этой деревушки в джунглях), а затем переправиться через реку, которая впадала в океан. Когда мы приходили к реке во время прилива, нам приходилось ее переплывать. Если же это было на обратном пути из города, когда мы были нагружены припасами, приходилось несколько часов ждать отлива.

Здесь мне впервые пришлось приспосабливаться к ритмам природы, что мне очень понравилось — я почувствовала себя естественной и гармонично сочетающейся с остальной природой частью земли, а не каким-то отдельным существом, которым я ощущала себя большую часть своей жизни. С тех пор меня не покидает желание пожить в месте, где мне приходилось бы переправляться через реку.

В одном из моих часто повторяющихся снов целью моего путешествия является место, в которое можно попасть только вплавь. То есть туда я не могу взять с собой ничего. Это место из моих снов — прекрасное и волшебное, и там я чувствую себя дома.

Мне понравилось в Гоа, но наши отношения с Дэвидом ухудшались с каждым днем. Наша связь стала обременять его, что проявилось в раздражении, которое он начал испытывать по отношению ко мне. В конце концов мы решили, что нам следует расстаться на некоторое время. Я оставалась в Гоа, а он отправлялся на юг, путешествовать по Шри-Ланке. Мы договорились через месяц встретиться в Мадрасе (он должен был сообщить мне место встречи в телеграмме) и окончательно выяснить наши отношения.

Итак, Дэвид улетел, а я нашла себе компаньонку. Я была немало расстроена: отправиться с этим человеком в Индию только для того, чтобы он меня там бросил! Я не знала, удастся ли нам восстановить отношения, но была бессильна что-либо предпринять, поэтому решила просто наслаждаться жизнью, тем более что все вокруг было таким прекрасным. Я углубилась в себя и провела остаток времени в Гоа в интенсивном духовном поиске.

Кто-то дал мне на время книгу *«Руководство к просветлению для ленивых»*¹. Она настолько мне понравилась, что, когда пришло время ее возвращать, я в течение двух дней от руки переписывала ее, чтобы сохранить для себя копию!

Одно из самых прекрасных воспоминаний о времени, проведенном в Гоа, — путешествие, которое мы с друзьями совершили вдоль побережья. Целый день мы брели обнаженными по пляжам и с наступлением ночи достигли отдаленной северной части Гоа, где улеглись спать прямо на песке под звездами. Я никогда не забуду образы следующего дня — лениво плывущая вниз по реке от джунглей к морю индийская мелодия, прекрасная девушка, сидящая на камне у воды, поющая и играющая на барабане. Все это напоминало сон, но все же было явью.

¹ Тадеуш Голас. *«Руководство к просветлению для ленивых»*. «София», Киев, 1996 г.

Прощание с Индией

Оставшиеся дни в Гоа пролетели незаметно, и в назначенное время я отправилась на поезде в Мадрас. Там я зашла в ближайший офис Американ Экспресс и забрала телеграмму Дэвида с указанием места встречи. Как оказалось, он скучал обо мне и хотел продолжить наше совместное путешествие. К сожалению, наша первая ночь вместе оказалась не очень удачным возобновлением наших отношений. Мы остановились в дешевом отеле (полдоллара за ночь, как обычно) и уже начали засыпать, когда я почувствовала, что в кровати что-то ползает. Я выпрыгнула из нее и, включив свет, обнаружила, что комната полна клопов. Это было ужасно. Уже было слишком поздно искать другой отель, поэтому мы оставили свет включенным и улеглись прямо на пол посреди комнаты. Нет нужды говорить, что я практически не спала. С тех пор каждый раз на новом месте у меня возникает это мерзкое ощущение, которое не исчезает, пока я не встану и не включу свет! (К счастью, больше я ни разу не видела клопов.)

Некоторое время мы исследовали область вокруг Мадраса, затем отправились на север в Бенарес (Варанаси) и в конце концов в Калькутту. Мы передвигались на поездах, в третьем классе, как это делают практически все индусы, за исключением самых богатых. Это, надо сказать, довольно жестокое испытание; в вагон набивается столько людей, сколько он может вместить, они заполняют пол, проходы, а иногда и багажные полки. В индийских поездах всегда душно и пыльно, но, тем не менее, все это мне очень понравилось. К тому моменту я была настолько влюблена в Индию, что ощущала себя ее частью; все казалось мне естественным и знакомым.

Мы увлеклись индуистской религией, и Дэвид читал все, что попадало ему под руку, попутно объясняя все новое мне. Индуизм — древняя и сложная религия, в которой невозможно разобраться за короткий срок. Мы получили лишь некоторое представление о ней, посещая храмы и рассматривая скульптуры. Это была первая религия, которая нашла живой отклик в моей душе.

В индуизме, как и в христианстве, есть троица — Брахма-творец, Вишну-хранитель и Шива-разрушитель, а также множество менее значительных божеств. Боги Рама и Кришна — лики Вишну. Большинство индийских семей в первую очередь обожествляют Вишну в одном из его аспектов либо Шиву. Мы с Дэвидом испытали неодолимое влечение к Шиве.

Шива представляет принцип перемен. Все постоянно умирает для того, чтобы родиться вновь. Танец Шивы приводит в движение весь мир. Шива учит, что мы не должны ни к чему привязываться, так как это нарушает естественное течение жизни. Только следуя переменам, мы можем испытать экстаз. В Индии наиболее верные *«преданные Шивы»* избавляются от собственности и странствуют, принимая естественный ход вещей. Шива — также бог танца и музыки, поэтому ни одно представление не обходится без его алтаря на сцене.

В Бенаресе, священном городе индуизма, мне показалось, что я ощущаю присутствие Шивы. Мы с Дэвидом плыли на лодке по Гангу, священной реке. Течение было слабым, и наша маленькая открытая лодка лениво плыла, следуя ленивым взмахам весел. Я погрузилась в состояние, похожее на транс, и вдруг у меня возникло чрезвычайно сильное ощущение присутствия Шивы. Это ощущение невозможно описать словами, но оно оставило в моей душе глубокий след, и с тех пор я постоянно чувствую сильную связь с энергией Шивы.

Не менее яркие впечатления остались у меня от посещения пещер в Аджанте. Это древние пещеры, известные уникальными наскальными рисунками, датируемыми примерно 100 г. до н. э. Эти пещеры излучают какую-то мистическую энергию, и мы с Дэвидом были просто заворожены.

Нашей последней остановкой в Индии была Калькутта — самый многолюдный, грязный и бедный город, который мы когда-либо видели. Проведя там несколько дней, мы улетели в Катманду, Непал. В общей сложности мы пробыли в Индии четыре месяца после трех месяцев пути к ней, поэтому чувствовали себя очень усталыми и изнуренными. У нас не оставалось энергии для экскурсий по горам. Вместо этого мы на велосипедах объехали Катманду, посещая храмы и другие достопримечательности и останавливаясь у магазинчиков «*chie and pie*». Эти лавочки — странный феномен. «*Chie*» — по-индийски значит «чай», а вторая часть названия объясняется тем, что в большинстве подобных чайных начали печь пироги и сласти на манер западных, чтобы насытить голодных, скучающих по родине и одурманенных наркотиками хиппи, проходивших и проезжавших мимо. Эти сласти выглядели очень соблазнительно, особенно после длительной диеты из практически несъедобных пряных индийских блюд, но, к сожалению, все они были довольно странными на вкус. Нас, однако, это не останавливало, и мы с удовольствием их ели.

У нас заканчивались деньги, поэтому мы решили, что пора направляться в Японию, где, как мы слышали, можно было легко получить работу преподавателей английского языка. Мы купили дешевые билеты на самолет и через Бирму, Бангкок и Гонконг добрались в Токио, останавливаясь в каждом из этих городов примерно на неделю. Таким образом мы постепенно вернулись в западный мир, так как каждый из этих городов был современнее и дороже предыдущего. Тем не менее мы не были готовы к шоку от Токио — из-за его технологического развития нам даже показалось, что мы каким-то чудесным образом оказались в научно-фантастическом фильме. Мы провели там пару недель, и я вновь побывала в прекрасном Киото. Нам уже очень хотелось домой, но не было денег на обратную дорогу. Затем, по одновременно счастливому и печальному совпадению, заболел отец

Дэвида, и семья сочла необходимым его присутствие, поэтому они выслали Дэвиду полный авиабилет. Мы его сдали, купили два дешевых и полетели домой.

Я два года путешествовала по Европе и всему миру, потратив при этом чуть больше двух тысяч долларов. Это путешествие преобразило меня, научило жить в настоящем, ни к чему не привязываться, верить в себя и в провидение.

В поисках осознанности

Дэвид отправился навестить свою семью на Восточном побережье, а я поехала к матери, во Фресно, штат Калифорния, чтобы отдохнуть, восстановить силы и решить, что делать дальше. Я очень устала и была настолько худой, что сквозь кожу проглядывали ребра. К счастью, моя мама в то время жила в хорошей квартире в доме с бассейном, и я провела около месяца, плавая, загорающая и наслаждаясь маминой домашней пищей.

К этому времени я уже с головой погрузилась в духовный поиск. Я еще не очень точно знала, что же такое осознанность, но чувствовала, что для меня она важнее всего. Я поняла, что духовный рост — главное в моей жизни, поэтому решила, что вместо образования, карьеры или любви мне нужна в первую очередь осознанность, а все остальное придет в свое время. Именно так все и произошло. С тех пор я всегда старалась следовать своей интуиции, в некоторых случаях даже отдавая ей предпочтение перед разумом. В результате все мои действия так или иначе находили поддержку. Успех пришел ко мне именно потому, что я верила в свою интуицию и следовала велениям своего сердца.

Центр Живой Любви

Когда я жила во Фресно, один из знакомых моей матери дал мне почитать книгу Кена Кийеса *«Руководство по Высшему Сознанию»*. Я буквально проглотила ее — казалось, что автор обращается непосредственно ко мне, и это произвело на меня сильное впечатление. В конце книги я прочитала, что Кен проводит семинары в учебном центре в Беркли, и на всякий случай запомнила эту информацию.

Дэвид вернулся в Калифорнию, и мы решили переехать в Сан-Франциско, так как в то время этот город был центром метафизического мира. Мы сняли небольшую однокомнатную квартиру над магазином прямо напротив студенческого городка Калифорнийского университета, в конце Телеграф-авеню в Беркли. Это было многолюдное, суетное и шумное место, но мы чувствовали себя как дома — оно напоминало нам Азию! Уличная жизнь Телеграф-авеню известна своим богатством и разнообразием, и прямо напротив наших окон, на другой стороне улицы, мы могли постоянно наблюдать различных людей, которые что-то выкрикивали, стоя на коробках из-под мыла.

По выходным там собирались музыканты, которые играли на африканских барабанах и днем, и ночью. Казалось, что мы находимся в сердце самой жизни, и нам это очень нравилось.

Я устроилась на работу в сувенирный магазин, а Дэвид стал мастерить разнообразные поделки. В свободное время мы торчали в книжном магазине *Шамбала Букселлерз*, где продавалась метафизическая литература, и читали все, что попадалось под руку. Мы едва сводили концы с концами, но никогда не отчаивались, так как считали все это частью большого приключения.

Мы нашли Центр Живой Любви — центр Кена Кийеса — и побывали на одном из воскресных семинаров. Центр занимал огромное старое общежитие на другом конце университетского городка; там было около двадцати спален, в которых жили работники Центра, и огромная гостиная, где проходили семинары. Эти семинары были довольно живыми и насыщенными. Философия Кена была построена вокруг идеи, что большинство наших поступков определяется нашим стремлением привести реальность в соответствие с нашими желаниями, поэтому мы несчастны, так как в большинстве случаев вещи и события подвластны нам не настолько, насколько нам этого хотелось бы. Кен пытался научить нас «перепрограммировать» наши желания в предпочтения, чтобы мы добились блаженной независимости от хода событий. На семинарах мы обсуждали отдельные проблемы из жизни разных участников, определяли лежащие в основе этих проблем желания и разрабатывали «формулы перепрограммирования», которые затем должны были повторять самим себе для того, чтобы изменить свой взгляд на вещи.

Так, например, если у меня не складывались отношения с Дэвидом (а они не складывались), можно было сказать, что я хочу, чтобы Дэвид вел себя определенным образом — так, чтобы я чувствовала себя хорошо (так оно и было). Таким образом, моей перепрограммирующей формулой могла быть фраза «Я не хочу изменять Дэвида. Я люблю себя такой, какая я есть».

На этих семинарах было много слез и эмоциональных всплесков, поэтому к концу все невероятно сближались друг с другом. Наши сердца были широко открыты, нас переполняла любовь и радость. Это напоминало группу, которую я посещала в Риде, но только отчасти. Нигде больше я не

переживала ничего подобного.

У нас с Давидом начались серьезные проблемы. Он так и не избавился от тяготивших его чувств вины и разочарования, связанных с вступлением в новую серьезную связь сразу же после развода, на который его толкнуло стремление к независимости. В результате он нередко злился и критиковал меня. Я чувствовала, что не заслуживаю этого, но моя самооценка стала ухудшаться, так как я понимала, что не могу сделать его счастливым.

После семинара Дэвид решил попробовать устроиться в Центр на работу, чтобы перебраться туда жить. Его приняли практически сразу. В то время устроиться в Центр было очень легко, если у них имелась вакансия.

Я также хотела перебраться в Центр, но в тот момент у них уже не было свободных мест. Некоторое время Дэвид жил то со мной, то в Центре, но все же постепенно отдалялся от меня. Я стала ощущать себя покинутой и опустошенной и с большой изобретательностью пыталась применить только что приобретенные навыки и знания для решения сложившейся проблемы. Я посвятила немало времени «перепрограммированию», пытаясь избавиться от привязанности к Дэвиду. В какой-то мере это помогло, но я все еще ощущала сильное смятение и боль.

Затем я посетила еще один воскресный семинар в Центре, но уже для следующего уровня подготовки. Его проводил не Кен, а другой преподаватель по имени Толли. Самым интересным в этом семинаре было то, что в какой-то момент Толли заставил нас всех (а нас было примерно 50 человек) полностью раздеться. Затем каждый из нас должен был выходить в центр комнаты и рассказывать всем остальным, что ему нравится и что не нравится в своем теле. До сих пор не могу поверить, что я на это решилась, но в то время я была готова практически на все, если считала, что это способно хоть как-то ускорить мой рост. Впрочем, раздевание оказалось довольно эффективным средством. После него между нами исчезли последние остатки недоверия, и в группе воцарились необычайная искренность и взаимопонимание. (Однако впоследствии это упражнение было исключено из программы.)

В конце концов мы с Дэвидом перестали спать вместе, хотя постоянно виделись в Центре. Я чувствовала, что мое сердце разбито, но в глубине души знала, что все это к лучшему. Я не давала воли своим чувствам, но уже через несколько дней влюбилась в Марка Аллена, музыканта из Центра Живой Любви¹.

Вскоре после этого в Центре появилась вакансия, я подала заявление и переехала в Центр к Марку.

Центр стал для меня большой, доброй и любящей семьей, которой у меня никогда не было. Я никак не могла поверить в свое счастье. Сам дом был красивым, удобным и хорошо организованным. Мы ели вкусную вегетарианскую пищу, все наши насущные потребности удовлетворялись, и каждый из нас был сосредоточен на своем внутреннем развитии. Любовь, забота, эмоциональное и духовное общение на глубоком уровне — всего этого было в избытке.

Каждый работник центра имел свой набор обязанностей — работа на кухне, уход за домом, проведение семинаров или работа в издательском отделе Центра. Взамен нам предоставляли комнату, питание и немного карманных денег. В Центре действовал жесткий распорядок дня. Рано утром нас поднимал звонок, и мы собирались в гостиную для того, чтобы выполнить растягивающие упражнения и помедитировать под мягкую музыку. Это было для меня глубоким духовным опытом и очень мне нравилось. После завтрака начинался четырехчасовой период «карма-йоги», в который мы выполняли свои обязанности. Затем был обед, после которого мы посещали занятия для персонала, на которых преподаватели обучали нас методам решения наших эмоциональных проблем. Почти всегда идейной кульминацией этих занятий было «перепрограммирование стремлений».

По какой-то причине Кен считал, что наиболее эффективный способ перепрограммирования — многократное выкрикивание формул. Естественно, соседи всячески противились этой практике, поэтому была разработана новая система. Когда наступало время выкрикивать перепрограммирующие фразы, каждому из нас выдавали пластиковое ведро с большой губкой на дне. Это устройство, поднесенное ко рту, эффективно заглушало звук. Так как при этом мы сидели на полу, каждый из нас становился на колени и опускал голову в пластиковое ведро. Это, должно быть, выглядело довольно странно — полная комната людей, стоящих на коленях с головами, засунутыми в пластиковые ведра, и выкрикивающих нечто вроде: «Мне ненужно ничье одобрение! Я такой, какой я есть!»

Я работала в издательском отделе Центра и занималась рекламой книг Кена. В то время я рассматривала эту работу лишь как средство, позволяющее мне жить в Центре, а теперь понимаю, что именно тогда приобрела бесценные навыки, которые позднее пригодились мне при организации

¹ Интересная деталь для любителей астрологии: Дэвид родился 30 июня, Марк — 1 июля (но в другой год). Позднее я встречалась с мужчинами, которые родились 28 и 29 июня. Как видно, в то время я испытывала неодолимое влечение к Ракам.

собственного издательства.

Прежде чем заняться просветленческими семинарами, Кен торговал недвижимостью во Флориде и делал это довольно успешно. Этот дом обошелся ему очень дешево, а благодаря почти бесплатной рабочей силе издательство и семинары функционировали с минимальными затратами. Тем не менее он не извлекал из этого никакой личной материальной выгоды, так как видел свою цель в служении человечеству и поэтому продавал книги и проводил семинары по минимально возможным ценам, стремясь сделать их доступными каждому. В молодости Кен переболел полиомиелитом, который навсегда приковал его к инвалидному креслу, поэтому нуждался в постоянном внимании и уходе. Беспомощность и несамостоятельность, на которые он был обречен, заставляли его чувствовать себя неуверенно, поэтому ему очень нравилось ощущать вокруг себя большую семью и знать, что о нем постоянно заботятся.

Мы, в свою очередь, точно так же нуждались в безопасности, которую он обеспечил нам в Центре. Мы все были привязаны к этому месту; одна мысль о возвращении во «внешний мир» и борьбе за выживание была для нас непереносимой. Теперь я вижу, что в то время я пыталась реализовать бессознательную детскую потребность в безопасности и семье. Пребывание в Центре оказало целительное воздействие на мою психику.

В то время в Центре Живой Любви царила атмосфера свободы и открытости. К нам часто приезжали преподаватели из других центров, которые проводили презентации и семинары по различным духовным и психологическим дисциплинам. Мы все экспериментировали с различными философиями и образами жизни, во всем проявляя творческий подход. Среди персонала было двое музыкантов — Марк Аллен и Летний Ворон, которые целыми днями сочиняли песни и музыку, отражающие наши переживания и чувства. Музыка была чрезвычайно важным элементом всего, что происходило в Центре, по крайней мере для меня.

Такая обстановка привлекала немало интересных людей. Я познакомилась со многими из них; казалось, они все — моя большая семья. Наиболее сильную связь я ощущала с Марком. Это был худощавый 28-летний парень с гривой длинных светлых волос. Его жизнь была достаточно интересной; в 60-х он был актером радикального уличного театра в Миннесоте, Нью-Йорке и Калифорнии, но потом занялся интенсивным изучением традиционных духовных дисциплин. Последние три года он прожил с тибетским ламой, пытаясь принять путь аскетизма и самоограничения. Сейчас он искал духовную практику, которая позволила бы внести в западный образ жизни больше свободы и гибкости.

Знания и опыт Марка очаровали меня и внушали даже некоторое благоговение. Сначала он был для меня чем-то вроде гуру. Надо заметить, что он также был очень привлекательным и сексуальным. В его натуре было что-то дикое, невероятно привлекавшее меня. Тем не менее он не собирался обречь себя на моногамию. Он сказал мне, что хочет, чтобы наши с ним отношения были «открытыми» — то есть мы можем жить вместе, но не должны мешать друг другу встречаться и спать с другими людьми. Я согласилась, отчасти потому, что очень хотела быть с ним, отчасти — из любопытства и желания попробовать нечто новое. Нашим общим духовным идеалом была безусловная любовь друг к другу и к окружающим нас людям. К сожалению, как я вскоре с болью обнаружила, этот идеал был абсолютно несовместим с реальностью.

У нас с Марком была уютная спальня на втором этаже Центра. Первые несколько месяцев, которые мы провели вместе, «открытость» наших отношений в основном проявлялась в том, что иногда у него были кратковременные интрижки с другими женщинами. Он, казалось, не принимал их всерьез и всегда возвращался ко мне, но я сходила с ума от ревности. Так как одна из идей философии Кена состояла в том, что мы способны самостоятельно освободиться от негативных эмоций, я пыталась при помощи «перепрограммирования» избавиться от ревности. Когда Марк был где-то с другой женщиной, я вставала среди ночи, спускалась на кухню, доставала «ведерко перепрограммирования» и кричала в него: «Я не нуждаюсь в любви Марка, чтобы чувствовать себя счастливой. Я счастлива сама по себе!» Это не очень помогало, но я не теряла надежды.

Как-то раз Марк уехал на пару месяцев по своим музыкальным делам, и у меня завязался довольно приятный роман с одним парнем из Центра. Я получила огромное удовольствие, когда Марк вернулся и стал проявлять сильную ревность. И все же я не могла встречаться сразу с двумя, поэтому вернулась к Марку. Эта связь значила для меня очень много. Справедливости ради надо заметить, что в то время в наших отношениях с Марком было немало хорошего. Нас соединяла глубокая духовная связь, и я многому научилась у него. Мы любили друг друга, но в то же время были настоящими друзьями и, что самое главное, со временем образовали плодотворный творческий союз.

В то время мне казалось, что нас свела судьба и именно с этим человеком я должна прожить всю свою жизнь.

Марк, среди всего прочего, дал мне мое имя. Зная о моем путешествии в Индию и моей любви к Шиве, он стал называть меня Шакти, именем, обозначающим женский аспект Шивы. Шакти — это жизненная сила, энергия Вселенной. В традиционном тантризме Шива представляет мужскую энергию, а Шакти — женскую. Это имя оказалось точным, так как быстро закрепилось за мной, и вскоре уже все называли меня Шакти.

Гавэйн же — это имя, с которым я родилась. Это то же имя, что и у сэра Гавэйна из легенд о короле Артуре. Кто-то однажды сказал мне, что в переводе со староанглийского оно значит «боевой сокол». По-моему, получается неплохое равновесие — Шакти представляет мою женскую энергию, а Гавэйн — мужскую.

Мне все больше хотелось участвовать в организации и проведении семинаров. Я записала несколько своих идей и мнений и высказала их на занятиях для персонала. Дэва Льюис, преподаватель Центра, заметил меня и начал поощрять мою деятельность в этом направлении. Однако Кен так и не проявил ко мне интерес, так как не считал, что из меня может выйти хороший преподаватель.

К тому времени я уже начала слегка разочаровываться в философии Кена. Мы с ним никогда не находили общего языка, и я начала понимать, что с помощью своих искусственных методов он пытался сдерживать большую часть своих собственных чувств. Кен всегда пытался казаться любящим и заботливым, но в его поведении всегда было что-то неестественное. Работая над собой и общаясь с другими людьми, я стала понимать, что попытка избавиться от собственных «негативных» эмоций путем их перепрограммирования не только абсолютно нереализуема, но и вредна с психологической точки зрения. Мы, работники Центра, постепенно модифицировали философию Кена, смещая акцент на любовь к себе и принятие всех своих чувств без исключения, что было гораздо более здоровым и продуктивным направлением. Кен достаточно позитивно воспринял эти изменения и со временем включил некоторые из них в свое учение.

Тем не менее той весной произошли большие перемены. Кен внезапно решил, что дисциплина и порядок в Центре ослабли, и произвел коренные организационные изменения. В результате большинство из нас, работников Центра, превратились в студентов первой трехмесячной программы, которую Кен решил регулярно проводить в Центре. Мы должны были следовать очень строгим правилам, наша свобода и творчество были жестко ограничены. Конечно, каждый из нас мог в любой момент уволиться, но никто этого не сделал.

Одним из наиболее странных моментов во всем этом была так называемая «игра», в которую мы, по замыслу Кена, должны были играть в течение двух недель. Ее суть заключалась в следующем. Каждый из нас посредством случайного выбора получал партнера, с которым должен был провести вместе трое суток. Чтобы мы не могли отходить друг от друга больше, чем на метр, каждый из нас был за руку привязан к партнеру веревкой. Таким образом, мы вынуждены были спать, есть, посещать туалет и т. д. (секс, однако, не предполагался), не отходя друг от друга. Санузлы в Центре были совмещенными, поэтому, как вы понимаете, за трое суток связанные друг с другом люди невероятно сближались. По истечении этого срока мы менялись партнерами, и так все две недели.

Идея заключалась в том, чтобы столкнуть нас с нашими собственными проблемами. Предполагалось, что в идеале каждый должен быть способен гармонично сосуществовать с любым человеком, и в ходе этого эксперимента мы должны были выяснить, что этому мешает. К сожалению, при этом не были приняты во внимание естественные человеческие потребности в физическом и эмоциональном пространстве, а также свободе выбора. Подобно многим другим вещам, происходившим в Центре, эта идея была прекрасна с интеллектуальной стороны, но оторвана от реальности. Большую часть времени в течение этих двух недель я чувствовала себя пойманной в ловушку. И все же я считаю этот опыт, как и многое другое из того, что я делала в Центре, очень полезным для себя. Самым приятным моментом было то, что моим последним партнером оказался очень красивый мужчина, — именно так начался тот роман во время отсутствия Марка.

Как бы то ни было, пришла пора покинуть Центр, что я в конце концов и сделала. У Марка и нескольких других музыкантов был контракт с Кеном на запись альбома для Центра, что обеспечивало им на некоторое время стабильный доход, поэтому мы все выехали из Центра и сняли большой дом в Беркли.

«Уотэвер Хауз»

Большую часть следующего года музыканты провели в работе над альбомом. В то время как они репетировали в звуконепроницаемом подвале, я играла роль домохозяйки — покупала продукты, готовила и убирала. Мы жили на деньги от контракта. Чтобы уменьшить расходы, мы принимали в дом других постояльцев (наших же товарищей из Центра) до тех пор, пока число жильцов не превысило дюжину. Это был большой, прекрасный дом, и нам нравилось жить всем вместе.

Мы с Марком занимали большую остекленную веранду с тыльной стороны дома. Все называли этот дом «Whatever House»¹ из-за дежурной фразы Марка: «Всякое событие — только к лучшему», которую он неизменно произносил, когда кто-то пытался поделиться с ним своими страхами или беспокойством.

В это время я провела свой первый семинар, хотя совершенно не готовилась к этому. Толли, бывший преподаватель из Центра Живой Любви, обратился к нам с просьбой предоставить дом на

¹ Всякий, какой-нибудь, любой дом.

выходные для проведения семинара. Мы согласились, и он попросил меня и Марка помочь ему. Семинар прошел очень хорошо, и Толли решил провести еще один, уже четырехдневный семинар в нашем доме. Он вновь обратился к нам за помощью. В тот день, когда семинар должен был начаться, Толли чувствовал себя не в духе и боялся, что не сможет провести его, поэтому предложил сделать это нам.

Марк, благодаря своему богатому актерскому опыту и умению импровизировать, легко выкручивался из любых ситуаций, поэтому предложение Толли его не смутило. Я также решила попробовать, хотя не чувствовала себя достаточно подготовленной. Если честно, то я не помню, что именно мы делали и говорили, помню лишь, что эти четыре дня показались мне мучительно долгими и что большую часть времени я не отдавала себе отчета в своих действиях. Я не только вела семинар, но и готовила пищу для всех его участников! Это были сумасшедшие дни, но каким-то образом я их пережила! Что самое удивительное, людям этот семинар очень понравился. Мы были воодушевлены нашим успехом и решили проводить семинары и дальше, теперь уже по выходным. Так началась моя преподавательская карьера.

Мы провели еще несколько семинаров в Каком-Нибудь Доме и несколько в Лос-Анджелесе, в основном с бывшими завсегдатаями семинаров в Центре Живой Любви. В этих семинарах мы использовали некоторые методы Центра Живой Любви, но постепенно вносили в них все больше и больше своих собственных идей.

Продолжая интенсивные поиски истины, я включала в свои лекции все, что пыталась понять сама. В то время, прочитав книгу Джейн Роберте *«Природа персональной реальности»*, я находилась под впечатлением от идеи, что каждый из нас создает свою собственную реальность. Это стало главной темой моих семинаров. Кроме того, я использовала технику визуализации, с которой познакомилась в Силва-Центре Контроля Сознания, а также аффирмации, о которых узнала из книг Кэтрин Пондер.

Никто никогда не учил меня, как проводить семинары, но я уже посетила их огромное множество, поэтому без труда повторяла действия, которые не раз видела в чужом исполнении. Постепенно я определяла для себя более и менее эффективные методы и приемы.

Первое время проведение семинаров меня очень пугало. Каждый раз перед очередным семинаром я практически не спала, изводя себя вопросами вроде: «Что же я делаю? А если я не найду, что сказать? Что, если я растеряюсь?» Не знаю, что бы я делала без Марка. Он всегда сохранял хладнокровие, спокойствие и собранность, ободрял, поддерживал и утешал меня. Однако во время семинаров я всегда держалась хорошо и постепенно начала завоевывать лидерство. Это, казалось, совсем не беспокоило Марка. Он никогда мне не завидовал, скорее наоборот — ему нравилось видеть, как я обретаю силу и уверенность в себе.

Не без удивления я обнаружила в себе педагогический талант. Мне особенно удавался синтез различных идей и философий, равно как и их простое, доходчивое объяснение, которое люди легко могли понять и использовать. Мне очень понравилось преподавать. Я получала огромное удовольствие от взаимодействия с людьми и от осознания того, что благодаря моим семинарам их жизнь изменяется к лучшему.

Иногда во время семинара я вдруг ощущала, как через меня начинает протекать какая-то мощная энергия. В эти моменты мое сознание и разум прояснялись, и я говорила какие-то глубокие или совсем незначительные вещи, иногда высказывала идеи, которые до этого никогда не приходили мне в голову. Все происходило так, как будто просыпалась более мудрая часть меня и брала на себя ответственность за процесс. Это ощущение мне понравилось; я чувствовала, что делаю именно то, что должна делать.

Мы с Марком решили написать небольшой буклет для участников наших семинаров, в котором были бы представлены наши идеи, медитации и упражнения. Марк отпечатал первый экземпляр на машинке, затем мы его размножили и сшили полученные листки в брошюры, которые озаглавили *«Воссоединение: инструменты для трансформации»*. Вскоре слухи об этой книжечке дошли до наших многочисленных друзей, которые начали спрашивать у нас, нельзя ли им приобрести один-два экземпляра, поэтому в конце концов мы решили продавать ее по одному доллару за штуку.

Хороший Дом

Альбом, над которым работал Марк с друзьями, был закончен весной 1976 года, и сразу же перед нами открылась новая творческая возможность. Среди наших друзей в Центре Живой Любви была Колин Уилкоккс — актриса, известная по фильму «Убить пересмешника». Покинув Центр, она вернулась к себе на родину, в Хайлендс, штат Северная Каролина, — небольшой городок в Грейт-Смоки-Маунтинз (национальный парк в горном массиве Блу-Ридж-Маун-тинз), расположенный на высоте примерно 5000 футов над уровнем моря. Сняв прекрасный столетний дом, она превратила его в элегантный ресторан и, как она это назвала, дом современной эстрады. Колин пригласила в Хайлендс Марка с друзьями на лето для выступлений в ее клубе «Хороший Дом», предложив им отдельный домик и небольшую зарплату. Я также была включена в список приглашенных в качестве девушки Марка. Это предложение показалось нам интересным и привлекательным, поэтому мы

погрузили музыкальное оборудование в микроавтобус и отправились в Северную Каролину.

Хайлендс расположен в зоне густых и пышных лесов, почти джунглей. Зимой его население не превышает нескольких сотен человек, однако многие богатые семьи из Джорджии и Флориды имеют там недвижимость и приезжают на лето, так как в горах летом прохладнее. Таким образом, летом население Хайлендса увеличивается до нескольких тысяч, и его единственная улица заполняется «кадиллаками» с чернокожими шоферами.

По прибытии я получила должность главной официантки Хорошего Дома. Я никогда не работала официанткой, но легко вошла в курс дела. Каждый, кто работал в Хорошем Доме, был другом Колин и искателем истины, поэтому там царила особая атмосфера, которую немедленно ощущали все посетители, только переступив порог. Туристы среднего возраста, не отдавая себе отчета в том, что с ними происходит, расслаблялись, раскрывались и веселились от души.

По вечерам в Хайлендсе обычно царило затишье, если не принимать во внимание танцы, которые проводились раз в неделю, поэтому Хороший Дом сразу же стал очень популярным местом. У нас вкусно кормили и, хотя Хайлендс был «сухим» округом, то есть нельзя было подавать спиртные напитки, люди приносили их с собой и покупали у нас содовую и другие добавки.

Каждый вечер начинался с джаза и мягкой поп-музыки, которая звучала, когда люди ужинали. Двое наших очень талантливых друзей — Сьюзан и Джесси — исполняли ностальгические песни 20-х, 30-х и 40-х. Еще один музыкант, Боббин Зенер, пел свои собственные песни. Затем наш повар, Дейл Фоксуорси, выходил из кухни и исполнял несколько песен в стиле кантри, от которых у всех на глаза навертывались слезы. В перерывах Колин с друзьями исполняли комические скетчи. Наконец, примерно в 11 часов вечера, когда в клубе оставалась только молодежь, мы отодвигали столы к стенам и около часа танцевали рок-н-ролл. Закрыв Хороший Дом и убрав все внутри, мы шли пешком к нашему маленькому домику, который находился примерно в миле от клуба, и еще час-два болтали, пока возбуждение не спадало достаточно для того, чтобы заснуть.

Дни в Хорошем Доме проходили очень интересно. Повсюду были музыка и творческая энергия. Мне нравилось работать официанткой, так как это предполагало общение с людьми и возможность хоть как-то служить им. Я применяла визуализацию, как можно отчетливее представляя себе размер чаевых, которые хотела бы получить, и обычно это срабатывало!

Не все, однако, было так хорошо. С этим периодом у меня было связано немало эмоциональных трудностей. Колин была вспыльчивой, доминирующей личностью, и мне трудно было найти с ней общий язык. Вскоре после нашего прибытия я обнаружила, что у Марка началась очередная интрижка на стороне. Это ужасно меня расстроило, но, как это ни удивительно, я все еще не могла решиться на разрыв отношений. Во-первых, я ощущала сильную эмоциональную привязанность к Марку, во-вторых, чувствовала, что наши отношения еще не подошли к концу, что нам еще предстоит сделать вместе что-то очень важное. Поэтому я, вместо того чтобы выяснять отношения, стала фантазировать, как нахожу себе другого мужчину, который удовлетворяет мою потребность в контакте, близости и искренности. Я купила три поздравительные открытки, на каждой из которых было изображено что-то, что соответствовало моим представлениям об идеальных отношениях с мужчиной. Я повесила эти открытки в своей комнате и начала медитировать на них, применяя технику визуализации. Через несколько дней я познакомилась с Чарльзом.

Он был привлекательным молодым человеком, фотографом, и делал потрясающе красивые фотографии природы. Он был чувствительным, теплым и нежным, и с эмоциональной стороны давал мне то, чего не мог дать Марк.

Тем временем интрижка Марка закончилась, так как его очередная девушка уехала из города. Он довольно сильно ревновал меня к Чарльзу, но ничего не мог поделать. Я испытывала смятение, разрываясь между двумя мужчинами. Я любила их обоих и не хотела расставаться ни с одним из них. Конечно же, какая-то часть меня наслаждалась вниманием двух мужчин одновременно, но в то же время я ощущала вину и смятение. Размышляя над тем, как поступить, я ухитрялась делить свое время и внимание между ними.

Лето закончилось, и это все сильнее отражалось на делах Хорошего Дома. Первоначально мы планировали закрыть его на зиму, но нам так понравилась наша деятельность, что мы просто не могли остановиться. Мы работали всю осень, хотя это уже был чистый убыток. Наши мнения относительно того, что делать дальше, расходились все сильнее.

Однажды поздно ночью, когда мы все спали, раздался телефонный звонок — Хороший Дом горел! Когда мы прибежали туда, весь дом был объят пламенем. Уже ничего нельзя было сделать, и он сгорел до основания. К счастью, один из членов ансамбля, который жил в мансарде, в ту ночь отсутствовал. Наше музыкальное оборудование также практически не пострадало. Пожар начался из-за короткого замыкания в системе обогрева. Мы восприняли это как знак свыше — реакцию Вселенной на то, что мы слишком задержались на этом этапе, когда уже давно следовало перейти к следующему!

Мы настолько влюбились в Хайлендс, что решили побыть там еще некоторое время. Музыканты записывали новый альбом. Пошел снег, а я никогда еще не жила в местности, где идет снег. У нас был уютный, красивый маленький домик, и мне нравилось совершать длительные прогулки в

ослепительно белом лесу.

Незадолго до Рождества мы решили отправиться обратно в Калифорнию. В Хайлендсе нам нечего было делать, жизнь там проходила мимо. Чарльз переехал в Калифорнию вместе с нами.

«Уотэвер Паблишинг»

Мы с Марком нашли дешевую однокомнатную квартиру в старом доме на углу Алькатраса и Шэттака в Окленде. Вскоре я стала менеджером здания (в обмен на бесплатную аренду), и мы начали его ремонтировать. Когда одна из квартир освобождалась, мы сдавали ее кому-нибудь из наших друзей. Мы вновь жили все вместе, только на этот раз у каждого была своя квартира. Это было идеальной организацией, так как у каждого теперь были свои отдельные кухня и ванная и каждый сам оплачивал свои счета! Каждый из нас жил отдельной жизнью, но в то же время мог встретиться с друзьями, просто спустившись в холл. Единственным отрицательным моментом во всем этом было то, что наш дом со всех сторон окружало уличное движение и бетон, нигде поблизости не было ни сада, ни хотя бы дерева.

Чтобы как-то заработать на жизнь, я занялась работой по дому. Так как за жилье мы не платили, этих денег нам вполне хватало. Я подрабатывала уборкой еще во время учебы в колледже; мне нравилось делать это, так как работа в одиночестве позволяла мне сконцентрироваться на своих мыслях. Уборка всегда превращалась для меня в медитацию.

Я вновь начала проводить семинары, иногда с Марком, иногда самостоятельно. Дэва Льюис, наш друг из Центра Живой Любви, обзавелся прекрасным большим домом в Беркли, в котором разрешил проводить семинары и нам. Дэва признал мои лидерские и педагогические таланты и всячески поощрял меня. Я быстро поняла, что мне не следует рассчитывать на семинары как на основной источник дохода, так как при этом я испытываю слишком большое напряжение и слишком переживаю о том, сколько соберется людей. Я решила разграничить семинары и коммерческую деятельность, и с тех пор прибыль от семинаров составляет лишь незначительную часть моих доходов. Сделав это, я смогла проводить семинары с большей любовью и вдохновением, без ограничений и скованности делаясь своими идеями и мыслями с людьми.

Я все больше и больше убеждалась в том, что на своих семинарах я скорее учусь сама, чем учу других. Я обнаружила, что преподавание — лучший для меня путь познания чего-либо. Я всегда стремилась учить тем вещам, которым сама больше всего хотела научиться. Работая над интересующей меня темой на семинаре, я сама начинала глубже ее понимать. Вопросы и проблемы других людей отражали мои собственные вопросы и проблемы, и, помогая другим людям, я помогала самой себе. Я училась доверять себе и ценить себя как интересную и замечательную личность, способную поделиться с другими чем-то важным.

Во время своего пребывания в Тибетском Центре Марк работал наборщиком в издательстве «Дхарма Паблишинг», поэтому имел некоторый опыт в области книгопечатания. Его не покидала идея написать и издать свою собственную книгу. Наша брошюра *«Воссоединение: инструменты трансформации»*, все еще пользовалась спросом среди наших друзей и участников наших семинаров. Мы слегка изменили ее оформление, Марк купил старую наборную машину и набрал ее текст. Мы одолжили у моей матери тысячу долларов, на которые отпечатали и переплели тысячу экземпляров книги. Затем мы отнесли часть тиража в «Шамбала Букселлерз» и уговорили их взять нашу книгу на реализацию. Это была наша первая книга; так родилось издательство *Whatever Publishing*.

Мы отвели под издательство одну из комнат в нашем доме. Кухня была монтажной комнатой, большая кладовая — комнатой для набора, а гостиная — офисом. Один из наших друзей по Центру Живой Любви, Какому-Нибудь Дому и Хайлендсу, Джон Бернофф, помог нам уладить финансовые и юридические формальности. (Впоследствии он стал называть себя Небесным Каньоном.) Они с Марком начали записывать альбомы оригинальной музыки в стиле Нью-Эйдж («Дыхание» и «Лепестки»), и таким образом у нашего издательства появился звукозаписывающий отдел. Мы составили список рассылки, который включал в себя адреса нескольких сотен друзей и участников наших семинаров, и начали посылать брошюры и рекламы нашего издательства по почте.

Созидательная визуализация

Еще со времени первого прочтения книги *«Природа персональной реальности»* меня не покидала идея написать книгу о специальных техниках создания своей собственной, идеальной реальности. У меня уже были как обширные теоретические знания о техниках визуализации и аффирмации, почерпнутые из книг и различных семинаров, так и опыт их применения, поэтому мне хотелось обобщить все это в одной простой и доступной книге.

Я начала писать ее в Хайлендсе, но потом у меня появилось много других дел, и я оставила это занятие. Теперь я возобновила работу над книгой и решила назвать ее *«Созидательная визуализация»*. Мы написали небольшую рекламу, в которой обещали ее скорое появление на свет в виде брошюры ценой 2 доллара 50 центов. Человек десять заказали ее, выслав деньги.

К сожалению, тут меня начали мучить сомнения. «Кто я такая, чтобы писать подобные книги? —

думала я. — Моя жизнь несовершенна, как же я могу чему-то учить других?» Поэтому я вновь на некоторое время прекратила работу над книгой и занялась другими делами. Всем, кто заказал книгу, мы разослали письма-извинения, в которых сообщили, что ее издание откладывается на неопределенный срок, и предложили вернуть деньги. Никто, однако, не воспользовался этим — все написали нам, что согласны ждать столько, сколько будет необходимо!

Прошел целый год, и в конце концов меня настолько замучила совесть, что я решила довести дело до конца. Как обычно, Марк стал твердить мне, что я не должна беспокоиться о том, чтобы сделать эту книгу совершенной, нужно просто написать ее. Его излюбленным выражением, которое он перенял у одного известного режиссера, еще когда работал актером, было «Брось ерундой заниматься, начинай работать!»¹. Это стало неформальным девизом нашего издательства.

Моя подруга-художница Лорена Лафорест Басе разработала макет обложки для «Созидательной визуализации». Я повесила ее рисунок на стену и использовала в качестве «Карты сокровищ» — техника визуализации, заключающаяся в представлении чего-либо как уже существующего. Затем я села за книгу. Несмотря на сомнения и страхи, я понимала, что у меня есть чем поделиться с читателями, что я способна это сделать и не успокоюсь, пока не сделаю. Всего за несколько недель «Созидательная визуализация» была закончена. Мы набрали и сверстали ее, затем отпечатали и переплели. Получилась полноценная книга, а не брошюра, поэтому ее цена возросла до четырех долларов девяноста пяти центов. Конечно же, тем, кто ждал ее уже больше года, мы выслали ее по старой цене! Если бы не эти люди, она вообще не увидела бы свет. Местная фирма-распространитель книг «Букпипл» взялась распространить ее в книжных магазинах по всей стране. Медленно, но стабильно книга начала продаваться.

Приключения с гуру

Я продолжала свой интенсивный поиск истины, посещая все семинары и занятия, которые казались мне более или менее полезными. С тех пор как я покинула Центр Живой Любви, в моей жизни было еще несколько учителей.

Вскоре после ухода из Центра Живой Любви я стала посещать семинары, которые проводила женщина-учитель, назовем ее Марго. Она была молода, очень красива и умна. Еще недавно она делала успешную карьеру в бизнесе, но однажды познакомилась с сильной и несколько загадочной женщиной, которая стала ее учителем и познакомила ее с метафизическим миром. Марго была динамичным и красноречивым лидером, поэтому ее семинары воодушевляли и придавали сил. Сначала мне там очень нравилось, но постепенно я начала разочаровываться. Во-первых, Марго объявляла себя просветленной. Какой бы наивной я ни была, это меня неприятно задело. Она действовала довольно хитро, утверждая, что мы, ее студенты, являемся элитой мира сознания. Я начала понимать степень ее эгоцентричности, и в конце концов между нами возник конфликт. Вскоре я покинула ее группу.

Несколько моих друзей, достаточно умные и осознанные люди, посещали ее занятия еще многие годы. Некоторые из них также начали верить в то, что достигли просветления, заявляя об этом всем вокруг. Однако в конце концов большинство из них также покинули Марго и вернулись в реальный мир, избавляясь от иллюзий. Это был очень болезненный процесс, который для некоторых из них закончился тяжелыми физическими и психическими расстройствами. Это был мой первый урок того, как на первый взгляд яркий свет может завести в глубокую тьму, если слишком сильно верить другому человеку.

Затем я некоторое время посещала воскресные семинары, которые проводила хорошо известная женщина-преподаватель. Хотя я не была согласна со всем, что она говорила, ее семинары по казались мне довольно эффективными. Мне понравилось в ней сочетание силы и уязвимости; я даже начала рассматривать ее как очередную ролевую модель для себя. Представьте себе мое удивление, когда после очередного семинара я подошла поблагодарить ее, а она заявила мне, что я единственный член группы, в котором она не уверена, и что мое присутствие ее стесняет. Я спросила у нее почему, — и после непродолжительного объяснения она заявила мне, что, по ее мнению, я слишком сдерживаю свои эмоции и нуждаюсь в ролефинге. В те дни я была готова пойти практически на все, если считала, что это может сделать меня хоть немного лучше, поэтому я послушно посетила десять занятий по ролефингу, которые, хотя понравились мне и действительно принесли пользу в физическом плане, мало что изменили с эмоциональной точки зрения (хотя многим людям они обычно помогают). С этой женщиной я больше никогда не встречалась, поэтому так и не выяснила, сказалось это каким-то образом на наших отношениях или нет.

Еще одна женщина-лидер на некоторое время стала для меня яркой ролевой моделью. Когда я первый раз посетила один из ее семинаров и увидела ее стоящей перед огромной аудиторией и излучающей очень активную женскую силу, я вдруг почувствовала, что должна делать нечто подобное. В то время мне трудно было поверить, что и я могу проводить подобную силу и тепло. Я

¹ В оригинале: «Cut the shit and do thing!»

посетила несколько ее семинаров и в конце концов договорилась с ней об индивидуальных занятиях в обмен на работу по дому. Хотя эта женщина мне очень нравилась, мы вскоре расстались после небольшого личного конфликта.

Затем я побывала на нескольких семинарах некоего «контактера», который высказывал довольно сильные идеи. Он требовал от нас признать, что мы все — необычные существа, скрывающие свою силу от себя и от других в результате традиционного воспитания. Он также призывал нас пойти на риск и открыть в себе эту силу, поддерживая друг друга в этом.

Ему удалось собрать вокруг себя исключительно сильных и сознательных людей. Справедливости ради надо заметить, что его семинары действительно принесли мне пользу.

Ченнелингом владел очень привлекательный и эмоциональный юноша. Со временем сущность, проводником которой он был, проявлялась все реже и реже, а он сам стал брать на себя все больше и больше. Процесс пошел: на семинары собиралось все больше людей, деньги текли рекой. Соответственно росло и его эмоциональное напряжение, его сила и способности проявлялись все более хаотически. В конце концов у него проявились отчетливые признаки эгоманьяка.

Я покинула эту группу после того, как на одном из собраний задала ему вопрос, а он злобно повернулся ко мне и пообещал разбить мне лицо, если я еще хоть раз задам ему какой-нибудь неуместный вопрос. Я вышла в холл, села и заплакала, не в силах понять, что же такого плохого я сделала! Тем не менее мне хватило ума не возвращаться. Вскоре после этого группа распалась, а юноша исчез в неизвестном направлении.

Я действительно искала учителей и ролевые модели, но этот поиск оказался нелегким. В моих отношениях с некоторыми из учителей проявлялись заложенные в детстве психологические поведенческие схемы, в частности отношения взрослый — отвергнутый ребенок. Хотя я в общем-то их уважала, в моем обществе они чувствовали себя неуютно, так как подсознательно ощущали, что я ставлю их слова и действия под сомнение.

Несмотря на это, мой духовный рост продолжался. Я поняла, что учителя могут быть прекрасными педагогами, обладать ясной и достоверной информацией, но в то же время проявлять невежество и бессилие в решении своих собственных проблем.

Любовники и друзья

Я все еще одновременно встречалась с Марком и Чарльзом. У нас был довольно уникальный союз — у каждого была отдельная комната в одном и том же доме. Я, таким образом, делила свое время между тремя комнатами. Это было довольно необычно, и иногда неудобно, но мы все как-то приспособились. Истина заключалась в том, что каждого из нас такая ситуация устраивала. Мы все боялись брать на себя какие-либо обязательства — боялись увязнуть или задохнуться в отношениях с другим человеком. Тем не менее все мы хотели любви и близости. Таким образом, и Марк, и Чарльз с одной стороны располагали независимостью и самостоятельностью, с другой — наслаждались женской любовью. Я, в свою очередь, имела дружбу и внимание, не будучи при этом обремененной традиционными, один на один, любовными отношениями.

И все же меня не покидало чувство вины и смятения от того, что мне необходимо было делить себя между двумя мужчинами. Марк и Чарльз, как современные мужчины, нашли между собой контакт и поддерживали почти дружеские отношения. Они даже начали работать вместе. Марк и Джон использовали фотографии Чарльза для обложек своих альбомов; кроме того, Чарльз делал фотографии для нашего издательства.

Однажды Чарльз познакомился с Рэйнбоу¹, очень красивой филиппинкой, которая была нашей знакомой еще со времен Центра Живой Любви. В конце концов она переехала в одну из комнат в нашем доме и стала рисовать иллюстрации к *«Созидательной визуализации»*, затем вышла замуж за Джона и стала моей лучшей подругой. До того как познакомиться с Чарльзом, я жила с Марком уже в течение двух лет, затем еще три года жила с ними обоими. С Марком меня связывала глубокая духовная близость, сильная взаимная любовь и уважение, а также ощущение того, что нам суждено быть вместе. Мы во многом были очень похожи друг на друга. Каждый из нас был занят поиском истины внутри себя и полон решимости следовать своим путем. У каждого из нас было духовное видение и сильное желание поделиться своими знаниями с миром. Мы были умны, наделены творческими способностями, стремились к новизне и получали удовольствие от работы с людьми.

Однако в нас было немало и противоположного. Марк в своей основе был свободным духом, волшебным ребенком, пребывающим больше в космических сферах, чем на земле. Он был романтиком, поэтом, странствующим менестрелем. Казалось, он живет под властью волшебного заклинания — у него все всегда получалось. Я была более приземленной и реалистичной. Марк редко заботился о деталях, я же стремилась контролировать все, даже незначительные вещи. Я также была серьезной и очень ответственной. Из нас получился прекрасный творческий союз. Нам нравилось работать вместе, в своей противоположности мы дополняли друг друга. Мы отлично понимали друг

¹ Англ.: «радуга».

друга и наслаждались ролями отца и матери издательства, книг, кассет и всех остальных наших «детей». Это успешное сотрудничество продолжается и по сей день.

Наши любовные отношения были гораздо сложнее. Здесь наши различия, которые казались каждому из нас такими привлекательными, были практически непреодолимы. Марк по натуре был одиночкой и не давал воли своим чувствам. Я же, напротив, была очень эмоциональной и испытывала острую потребность в контакте и общении. Я чувствовала, что эмоционально он держит меня на расстоянии; он, со своей стороны, считал, что я требую слишком многого.

Отношения с Чарльзом удовлетворяли мою потребность в контакте. Чарльз был очень эмоциональными внимательным ко мне. Он был также очень искренним, мы могли разговаривать буквально обо всем. Ему, как и мне, нравилось анализировать себя и свои чувства (или, по крайней мере, он был не прочь поучаствовать в этом!). С ним я чувствовала, что меня любят и понимают. Чарльз обладал способностью энергетически «сливаться» с партнером — настолько точно настраивался на меня, что мы становились как бы одним потоком энергии. Мы легко достигали этого состояния, и мне очень нравилось быть с ним. У меня часто возникало ощущение, что мы с Чарльзом в некотором роде близнецы. Мне кажется, что мы настолько тонко и глубоко чувствовали эмоции и потребности друг друга, что отражали их, подобно двум зеркалам. Я была очень благодарна ему за дружбу и поддержку.

Он очень тонко чувствовал природу и научил меня видеть в ней то, чего я никогда не замечала прежде. Я всегда была слишком погружена в интеллектуальную деятельность, чтобы по-настоящему понимать природу (исключая животных, может быть). Чарльз показал мне, как видеть и чувствовать природу сердцем, ощущать связь с единством жизни через растения, деревья, камни. Сознание этого единства постепенно росло во мне и теперь является моим основным источником силы и вдохновения.

Другим моим учителем на этом пути была Рэйнбоу. Она была прекрасно развита духовно и умела глубоко чувствовать растения и животных. Однажды вечером, когда Чарльз показывал некоторые свои слайды — цветы и листья крупным планом, — мы с Рэйнбоу разделись и стали напротив проектора, чтобы увидеть, как эти фотографии будут выглядеть на нашей коже. Эффект был настолько потрясающим, что в конце концов мы попытались разработать свой собственный танец, используя эти слайды. Мы назвали наше представление «Духи природы» и несколько раз исполняли его публично, в том числе на некоторых семинарах. (Я все еще была достаточно раскованной для того, чтобы после утомительного дня танцевать обнаженной в слайдах прямо перед моими «студентами».)

Примерно в это время я познакомилась еще с одним другом и учителем. Однажды поздно вечером я гуляла с большой собакой Рэйнбоу, Элли, по оживленной Алькуатрас-авеню. Внезапно из канавы выпрыгнул крошечный пестрый котенок и смело атаковал Элли. Я подобрала его. Это оказался котенок. Она была без ошейника, оставлять ее на улице было небезопасно, поэтому я под влиянием импульса принесла ее домой. Так как своими полосками она напоминала тигра и обладала вполне соответствующим темпераментом, я назвала ее Тигрой. Она научила меня быть искренней и верной себе в любых ситуациях. Я не расстаюсь с ней с того вечера, когда она сделала гигантский прыжок прямо в мою жизнь.

После трех лет с двумя мужчинами я поняла, что необходимо что-то менять. И ситуация, и наши отношения зашли в тупик. Я чувствовала, что даже с двумя мужчинами не испытываю полного удовлетворения! По-видимому, они тоже ощущали нечто подобное.

Так как я не могла выбирать между ними, лучшим выходом мне показалось найти кого-то еще, кому я могла бы посвятить себя полностью. Через некоторое время я влюбилась в Роберта — талантливого музыканта из нашей группы на семь лет младше меня. У нас был короткий, бурный роман, который ускорил распад нашего треугольника. В качестве первого шага я сообщила Марку, что нам необходимо прекратить наши любовные отношения, хотя я по-прежнему хотела видеть его в качестве друга и делового партнера. Он, конечно, был уязвлен, но внешне воспринял это со своей обычной философской невозмутимостью.

Вскоре после этого он увлекся юной девушкой, которая идеально соответствовала всем тем его романтическим представлениям, которым я, как я всегда чувствовала, не соответствовала. Она напоминала ребенка, была красивой и сексуальной, но тем не менее отстаивала свои интересы в отношениях с Марком более умело и уверенно, чем я. Они, казалось, были созданы друг для друга подобно Ромео и Джульетте.

Настала моя очередь ревновать — я чувствовала себя опустошенной и несчастной. Верно, я сама разорвала отношения с Марком, но мне не так-то легко было освободиться эмоционально. Я все еще испытывала глубокую привязанность к Марку. Его связь с Шэрон я воспринимала как нечто унижающее для себя, особенно потому, что она была полной моей противоположностью и воплощала в себе все то, чего у меня не было. Но даже тогда я понимала, что она является моим учителем в этом отношении. Она, словно зеркало, отражала некоторые качества, которые у меня не

были развиты, но которые я хотела бы иметь и проявлять, в особенности детские и женские аспекты моей личности. Я, таким образом, совершила маленькое открытие — женщины, к которым влекло моих мужчин, всегда имели что-то, чего не было у меня. Часто, когда треугольник распадался, я приобретала в их лице отличных подруг, как это произошло с Рэйнбоу.

Мне потребовалось года два, чтобы полностью залечить эмоциональные раны, оставшиеся от отношений с Марком. Они с Шэрон прожили вместе больше шести лет. Все это время мы были близкими друзьями и деловыми партнерами, и даже сейчас, по прошествии более пятнадцати лет со дня нашего знакомства, мы все еще остаемся прекрасным творческим союзом.

Что касается Чарльза, близкими друзьями, соседями по комнате и любовниками мы оставались еще приблизительно в течение года. Наши отношения были очень дружескими и когда в конце концов мы расстались, это произошло очень естественно. Чарльз до сих пор еще время от времени работает для нашего издательства.

Как правило, я никогда не разрываю до конца связь с бывшими любовниками, поэтому обычно мы остаемся хорошими друзьями. Люди иногда подтрунивают надо мной, обращая внимание на тот факт, что немало моих лучших друзей — мои бывшие любовники; иногда моему новому партнеру трудно привыкнуть к мысли, что все мои парни до сих пор окружают меня! Возможно, некоторым людям это кажется странным, но я считаю это абсолютно естественным. Если я кого-то глубоко люблю, то эта любовь остается навсегда. По мере того как мы растем и изменяемся, форма наших отношений также может изменяться, но их сущность остается прежней. Часто незначительная на первый взгляд связь развивается в нечто чрезвычайно важное и нужное. Возможно, это каким-то образом связано со свойственной мне сильной потребностью в семье. Уже при первой встрече с незнакомым человеком я интуитивно определяю, принадлежит ли он к моей семье или нет. Как правило, я не ошибаюсь и, таким образом, постоянно окружена непрерывно растущим духовным племенем.

Переезд в Мэрин

Мы устали жить в бетонных джунглях и соскучились по зеленым лугам, поэтому в конце 1979 года решили переехать в округ Мэрин. Мне трудно было променять пульсирующую этническую неразбериху Беркли и Окленда на однородную публику Мэрина, в основном состоящую из белых представителей среднего класса. С другой стороны, мне очень понравилось относительное спокойствие жизни в Мэрине. Этот округ — одно из немногих мест в мире, где осознанность сочетается с определенным уровнем достатка. Какое-то время я уже прожила на грани нищеты и трудилась без устали. Пришла пора насладиться легкостью, красотой и достатком.

Мы арендовали прекрасный шестикомнатный дом на холмах Милл-Вэлли. Там был бассейн и большая гостиная, в которой можно было проводить семинары. Мы платили за него 1200 долларов в месяц; 200 долларов за комнату были для нас большими деньгами, но мы решились на это. Большую спальню заняли Джонни и Рэйнбоу, остальные комнаты — мы с Чарльзом и пара наших друзей.

Марк сначала намеревался переехать с нами, но как раз в это время познакомился с Шэрон. Мы сняли квартиру в центре Мидл-Вэлли, чтобы разместить там издательство. Марк и Шэрон поселились там.

Мы переехали 31 декабря 1979 года. Так как ремонт дома еще не был завершен, в ту ночь мы спали в гостиной. Мы проснулись все вместе на заре нового десятилетия. Для нас это было словно начало новой эры. По-видимому, не случайно наш новый дом находился в местности с названием Дон-Плейс¹.

Дон-Плейс

Я легко приспособилась к жизни в Милл-Вэлли. Вокруг нашего дома был прекрасный лес, где я совершала длительные прогулки практически каждый день. Офис издательства находился в нескольких минутах езды вниз по холму. Городок Милл-Вэлли был очарователен, все было очень удобными красивым. Для меня было большим облегчением сменить обстановку после глубокой эмоциональной драмы. В Милл-Вэлли я впервые узнала, что такое настоящее счастье.

Спрос на «*Созидательную визуализацию*» постепенно рос. Теперь мы вкладывали в каждую книгу почтовую открытку, отослав которую читатели могли получить информацию о наших семинарах. Так как мои семинары пользовались все большей популярностью и теперь у меня было прекрасное место для их проведения, я начала проводить их регулярно. Книга и семинары начали приносить мне небольшой, но вполне достаточный для меня доход. Я даже смогла купить свою первую новую машину. Я постаралась как можно тщательнее визуализировать то, что больше всего хотела — золотистую «хонду-сивик», — и через несколько месяцев уже восседала за рулем Голди Лайт.

Уже в течение нескольких лет я испытывала сильное желание завести ребенка, но пока что время для этого было неподходящим. Примерно через год после того, как мы переехали в Мэрии, Рэйнбоу забеременела, и я обнаружила, что тесное общение с ней во время ее беременности и рождения

¹ Dawn-Place — «место рассвета».

ребенка в достаточной мере удовлетворили мои материнские инстинкты, так что они затихли еще на несколько лет. Я часто думала, что существо, которое пыталось появиться на свет через меня, в конце концов отчаялось и вместо меня выбрало Рэйнбоу.

Рэйнбоу была необычайно красива, особенно во время беременности и рождения ребенка. Ее владение своим телом и связь с природой были настолько гармоничными, что роды прошли очень гладко. Она рожала прямо в нашем доме и на наших глазах. Я в первый раз видела, как появляется на свет человек, и это произвело на меня сильное впечатление. Рэйнбоу настолько отдалась интенсивности и глубине своих переживаний, что практически не испытывала боли. Она не кричала, просто примерно на 12 часов сильно сосредоточилась, в то время как Джон, акушерка и все остальные окружили ее заботой и поддержкой. К тому времени, как ребенку пришла пора появиться на свет, мы все были настолько возбуждены, как если бы находились в состоянии наркотического опьянения. Я в буквальном смысле ощутила, как во время перехода этого маленького существа в физический мир в комнате появилась духовная энергия из «того мира». Родилась прекрасная маленькая девочка, которую называли Сиенной.

Незадолго до этого рожала Тигра, и при этом все время мурлыкала. Сопоставляя увиденное при родах Тигры и Рэйнбоу, я пришла к выводу, что рождение — это экстатический опыт. Большинство современных женщин не по своей вине утратили способность давать жизнь естественно и легко. У меня пока еще нет детей, но я очень хотела бы их иметь. Не знаю, удастся ли мне родить так же легко, как Рэйнбоу или Тигре, но я в любом случае благодарна им за вдохновение и пример.

Ширли

Когда я еще жила в Окленде, кто-то рассказал мне о женщине по имени Ширли Латмэн, которая проводит еженедельные семинары в Мэрине. Услышав о ней, я немедленно ощутила в себе какую-то необычную вибрацию и тотчас поняла, что мне необходимо выяснить все более подробно.

Ее группа собиралась утром по вторникам, можно было просто приходить и слушать. Я отправилась туда в ближайший вторник.

Семинар проходил в помещении очень красивой церкви на склоне холма. Всего присутствовало около сотни человек. Прямо перед ними стояла стройная, привлекательная и очень изысканно одетая женщина с вьющимися рыжими волосами.

Некоторое время она довольно раскованно выступала, затем люди задавали ей вопросы. Она была очень живой и красноречивой. Многое из того, что она говорила, показалось мне непонятным, чему я была немало удивлена. Обычно я схватываю любые идеи на лету, но она использовала незнакомую мне терминологию. Несмотря на это, я была достаточно заинтригована.

Через неделю я вновь отправилась на семинар Ширли.

В этот раз я была несколько активнее и поняла все, что говорила Ширли. А она говорила о доверии к себе, вере в свою интуицию и готовности действовать в соответствии с ней, в каждую минуту своей жизни руководствуясь внутренней силой и связью со Вселенной. То, что говорила Ширли, полностью отличалось от всего, что я слышала до тех пор. Она говорила о поиске внутренней истины и умении жить в соответствии с ней, приводила практические примеры.

К середине двухчасового занятия я о плутала, что мое тело буквально гудит от проходящего через него интенсивного потока энергии. Эта же энергия пронизывала все помещение. Я ушла отсюда в возвышенном и возбужденном состоянии духа. У меня было чувство, что я оказалась «дома». В том, что я услышала и пережила, было что-то очень необыкновенное и правильное.

Начиная с того дня я еженедельно посещала группу Ширли; я практически жила там. Мне настолько нравились интенсивность и ясность энергии, которую я ощущала на занятиях Ширли, что я посещала бы их каждый день. Я начала приводить с собой всех своих друзей, которых мне удавалось уговорить, и мы проводили часы, обсуждая идеи Ширли и возможность их применения в своей жизни.

Ширли когда-то была профессиональным семейным психиатром. В своей сфере деятельности она пользовалась известностью и уважением, опубликовала несколько научных книг и была одним из основателей частного института семейной психологии. С годами ее интересы все больше и больше смещались в метафизическую плоскость, и в конце концов она полностью прекратила занятия психиатрией. Глубокая вера в Божью Силу сочеталась в ней с совершенным знанием человеческой психологии. Она была необычайно умной женщиной и, без сомнения, получала информацию от высшего источника. Больше всего мне нравилось то, что ее знания были основаны на практическом опыте. Она рассказала нам, что в психиатрии существует множество областей, где не действуют никакие правила и следует полагаться исключительно на свою интуицию. Посредством многолетней настройки она превратила свою интуицию в безотказный и эффективный инструмент.

Мне кажется, ей очень подходило ее имя — Ширли, так как в нем я усматриваю созвучие со словом «surely»¹. Она была наиболее уверенным в себе человеком из всех, кого я знала. Так как сама

¹ Англ.: несомненно, конечно, твердо, верно, надежно и т. д.

я склонна к сомнениям и рефлексии, ее влияние оказалось для меня очень полезным. Она научила меня больше доверять своей интуиции и чувствам. В своей работе с группами она уделяла основное внимание доверию к себе и уверенности в себе, создавая примерно такую модель мировоззрения:

Знайте, что в каждом из вас содержится сила Вселенной. Научитесь прислушиваться к этой силе, доверяя своей собственной энергии и внутренним чувствам. Укрепляйте свою интуицию, действуя в соответствии с ней как можно чаще. Верьте в себя и свою истину и воспринимайте все, что с вами происходит, как реакцию на степень вашего умения следовать самому себе. Осознайте, что все происходящее с вами является в своей основе утвердительной поддержкой Вселенной в вашем путешествии к вашей истинной силе.

Одна из наиболее важных идей, почерпнутых мною у Ширли, — идея сочетания в человеке мужского и женского. Она научила нас рассматривать интуицию как женскую часть нашей сущности, а способность действовать — как мужскую. Как она объяснила, функция *внутренней женщины* — восприятие мудрого руководства Вселенной, а функция *мужской энергии* — реализация его на практике. Эта простая метафора помогла мне понять и прояснить множество вещей в моей жизни, включая отношения с мужчинами. Мою интерпретацию некоторых идей, взятых у Ширли, вы можете найти в моей книге «Жизнь в Свете».

Идеи и поведение Ширли оказали на меня полезное и ободряющее влияние. Я развила в себе привычку прислушиваться к своей интуиции, доверять ей и действовать в соответствии с ней. Я научилась проявлять большую уверенность в себе и выражать себя более ясно. Я также научилась воспринимать себя как сильную личность и творческий канал вселенской энергии.

Ширли проводила занятия довольно спонтанно. Обычно еженедельную встречу она начинала с того, что делилась с нами своими последними мыслями или последними происшедшими с ней событиями, а также своей интерпретацией этих событий. Очень часто она давала интересные метафизические объяснения событий в мире или фильмов. Затем она обычно отвечала на вопросы. Иногда Ширли устраивала ролевые игры, показывая нам, как необходимо вести себя в различных жизненных ситуациях. Иногда члены группы выносили на обсуждение проблемы, которые возникали между ними, и Ширли помогала их решать. Иногда мы просто сидели в тишине, ощущая движение энергии и ожидая всего того, что должно было произойти. Ширли научила меня вести занятия без плана, руководствуясь собственной интуицией и энергией группы. Я обнаружила, что чем дальше я отхожу от запланированной структуры занятия и чем в большей степени ориентируюсь на энергию группы, тем интереснее и эффективнее проходят мои семинары.

Некоторые постоянные члены группы, посещавшие занятия Ширли в течение уже несколько лет, образовывали нечто вроде внутреннего круга, все остальные приходили и уходили. Некоторые пропадали уже через несколько занятий, некоторые периодически появлялись и исчезали в течение месяцев или даже лет. Я не пропускала ни одного занятия. Примерно через год после моего первого появления у Ширли она удвоила цены — с 10 до 20 долларов за занятие — и многие перестали к ней ходить (хотя вместо них позже пришли многие другие люди). В то время для меня это были большие деньги, но я знала, что это меня не остановит. Я по-прежнему была уверена в том, что для меня важнее всего (в том числе еды и крова) мой духовный рост. Я интуитивно знала, что подобная вера в себя автоматически принесет мне все остальное. Интересно, что именно тогда произошли серьезные изменения к лучшему в моих финансовых делах. Начиная с того момента, мое благосостояние неуклонно увеличивалось.

Постоянные члены группы обычно обедали с Ширли после занятий. В конце концов я тоже вошла в их круг. Все просто боготворили Ширли, и я не была исключением. В личном общении она была довольно дружелюбной и отзывчивой, любила болтать о разных вещах, но при работе с группой она излучала энергию королевы или суперзвезды, и мы все относились к ней с должным уважением. Обед с Ширли очень напоминал королевский банкет — она находилась во главе стола в окружении фаворитов, а все остальные рассаживались в зависимости от степени благосклонности Ширли и своей застенчивости.

Мне было трудно привыкнуть к формальности социального круга Ширли после теплоты и близости, характерных для моей общей семьи. Я постоянно стремилась к большей раскованности и неформальности, но не могла представить себе, как этого добиться. Когда я беседовала с Ширли, она неизменно проявляла теплоту и отзывчивость, и эти беседы были очень полезными для меня. Мне хотелось побольше с ней общаться вне занятий, но ее исключительная уверенность в себе и кажущаяся неуязвимость несколько сдерживали меня. Рядом с ней я чувствовала себя ребенком. Я продолжала непрерывно посещать группу еще в течение пяти лет. Занятиям с Ширли я посвящала каждый вторник, а позднее, когда они стали проводиться два раза в неделю, еще и субботу. Хотя моя собственная книга и семинары пользовались все большим успехом, центром моей личной жизни была группа Ширли. Большую часть своего времени я проводила с ее членами. Каждый раз, когда у меня возникал какой-то вопрос или проблема, я обращалась за советом к Ширли. Даже одежду я покупала с мыслью о том, что надену ее на собрание группы (надо заметить, что одежде мы все уделяли большое

внимание).

Мне нравилось ощущать свою принадлежность к некоему метафизическому кругу избранных. Я ощущала, что Ширли находится в авангарде движения осознанности (в общем-то, так и было) и что те из нас, кто это понимает, принадлежат к элите. Нас, членов избранного круга, объединяло чувство общего предназначения. Мы знали, что наделены силой, позволяющей нам преображать себя и мир. Это ощущение было очень приятным и оживляющим.

Со временем некоторые тенденции в группе начали меня беспокоить. Хотя нашей основной целью была вера в себя и в свою интуицию, у постоянных членов группы все сильнее закреплялась привычка обращаться к Ширли за советом и помощью фактически по любому поводу.

Хотя в других сферах нашей жизни мы постепенно становились все сильнее, наши отношения с Ширли становились все более неравноправными — мы полностью отдавали ей свою энергию. Я начала понимать, что многие из нас попались в ловушку абсолютной зависимости.

Как обычно, я попыталась обсудить вещи, с которыми не была согласна. Иногда я даже пыталась противоречить Ширли. Каждый раз, когда я это делала, вся группа единодушно набрасывалась на меня. Мнение Ширли всегда превалировало, альтернативные идеи не поощрялись. В конце концов я стала думать, что, возможно, я и в самом деле неправа. Тем не менее где-то в глубине души я понимала, что это не так.

У нас с Ширли были интересные и довольно странные взаимоотношения. Я действительно ее очень сильно любила и чувствовала, что она тоже любит меня. Я также восхищалась ею и очень ее уважала — она была самым важным учителем в моей жизни. Тем не менее я никогда не делала того, что делали большинство остальных ее учеников, — не ставила доверие к ней выше доверия к себе. Нечто во мне противилось этому, не в последнюю очередь потому, что, по моему мнению, в некоторых областях Ширли чувствовала себя достаточно неуверенно.

Однажды Ширли заявила мне, что я должна либо полностью доверять ей, либо полностью доверять себе, но в любом случае прекратить колебаться. Я отправилась домой и в течение приблизительно суток меня непрерывно рвало — я билась в агонии, будучи не в силах сделать выбор. Инстинктивно я понимала, что должна выбрать доверие к себе, но еще не была готова разорвать свою зависимость от Ширли. Мне необходима была поддержка кого-то, кто находился впереди меня, кто знал больше, чем я, и с кем можно было посоветоваться. Мне потребовалось еще несколько лет, чтобы окончательно освободиться от влияния Ширли.

Все это время характер наших отношений сохранялся неизменным. Я была у нее, что называется, трудным ребенком, черной овцой в стаде. Люди уважали меня, но испытывали некоторое стеснение в моем присутствии. Так как выражение мнений и чувств, не совпадающих с мнениями и чувствами Ширли, вызывало негативную реакцию, я научилась сдерживаться, но это лишь делало меня все более критичной и обидчивой. Я не сомневаюсь в том, что Ширли, со своей стороны, ощущала, что я проявляю недостаточно внимания и уважения по отношению к ней.

Я все еще хотела избавиться от разделявшей нас пропасти, но не могла понять, каким образом это можно сделать. Я испытывала (и до сих пор испытываю) желание как-нибудь отблагодарить ее за все, что она дала мне, но и тут была бессильна. Я не могла поделиться с ней своей истиной, а больше же мне нечего было ей дать.

Я все сильнее разочаровывалась в группе и Ширли и все реже соглашалась с ее новыми идеями. Меня раздражали их элитарность и тот факт, что люди, покинувшие группу, обсуждались с презрением и пренебрежением, как будто путь Ширли был единственно верным путем. Я чувствовала, что люди, принимавшие участие в семинарах Ширли более или менее длительное время, начали погружаться в рутину и однообразие.

Естественно, я также остановилась в своем развитии и должна была что-то предпринимать, чтобы продолжить движение. Это было одним из наиболее сложных, тяжелых и пугающих решений в моей жизни. Какая-то часть меня ощущала, что я могу ошибиться и покинуть путь, который наиболее быстро и эффективно мог бы привести меня к просветлению. Кроме того, я боялась, что Ширли и другие члены группы будут обсуждать меня после моего ухода. Наиболее пугающей была мысль о том, что я останусь без проводника и руководителя, что только я могу ответить на свои вопросы и что только себе я могу верить и только на себя полагаться.

С другой стороны, я испытала огромное облегчение. Наконец-то ничто не восстанавливало меня против самой себя и не мешало мне доверять своей собственной интуиции. Я все больше убеждалась в том, что мои чувства и ощущения необычайно точны, хотя мне потребовалось немало времени, чтобы научиться полностью доверять им. Это было прекрасно — наконец-то полностью доверять самой себе.

Я до сих пор испытываю глубокую благодарность к Ширли за все, что она мне дала. Она действительно была метафизической матерью, которая родила и воспитала во мне мою собственную духовную силу.

Майкл

Вскоре после переезда в Мэри я стала встречаться с Майклом, с которым познакомилась на одном из своих семинаров. Майкл отличался от большинства моих знакомых мужчин. Обычно мне нравился мальчишеский тип;

Майкл определенно был мужчиной, а не мальчиком. Он был на девять лет старше меня, то есть разменял четвертый десяток, был разведен и имел двоих детей. Он был зрелым и ответственным, а также очень привлекательным, отзывчивым, обладал незаурядным чувством юмора. Во время первого нашего свидания я смеялась практически не переставая и поняла, что чувство юмора у мужчин, вероятно, является наиболее сексуальной чертой.

Майкл был любящим, страстным мужчиной, и отношения с ним были для меня очень приятными и полезными. Он обожал меня, я чувствовала себя любимой и защищенной. Иногда наше единение было настолько глубоким, что граничило с экстазом. Тем не менее в наших отношениях были и сложности, в основном связанные с работой. Майкл переживал по поводу своей неудавшейся карьеры и не знал, что делать дальше. Он рассчитывал, что я дам ему необходимый совет и все остальное, чего ему не хватает в жизни. Я, со своей стороны, была опьянена успехом и темпом своей карьеры. Он часто ощущал недостаток внимания к себе и мнимую второстепенность, а я, в свою очередь, ощущала вину. Вообще, иногда мне казалось, что Майкл никогда не будет счастлив. Выходило так, что, когда мужчина был для меня недоступен, я хотела большего, а когда кто-то действительно хотел быть со мной, я ощущала себя пойманной в ловушку.

Тем не менее отношения с Майклом были гораздо устойчивее и гармоничнее всех моих предыдущих романов. Майкл вместе со мной регулярно посещал занятия Ширли, и мы интенсивно работали над своими личными проблемами.

Прожив в Дон-Плейс примерно пару лет, я в конце концов устала от тесноты и все сильнее испытывала потребность в личном пространстве. Один из моих друзей, снимавший прекрасную квартиру в Тибуроне с видом на бухту Сан-Франциско, нуждался в компаньоне, поэтому мы с Тигрой переехали к нему. Через несколько месяцев он выехал, и мне в наследство досталась прекрасная квартира, в которой я до сих пор живу, когда бываю в тех краях.

Майкл переехал ко мне и жил со мной примерно год, но в конце концов мы решили, что каждый из нас должен жить отдельно, хотя в наших отношениях ничего не изменилось. Когда он выехал, я впервые осталась одна, наслаждаясь контрастом со всеми этими годами групповой жизни. Особенно чудесно было иметь свою собственную кухню, в которой можно было готовить в любое время, не сталкиваясь с другими людьми. Спокойствие и умиротворение, которые приносила близость океана, обеспечивали мне прекрасный отдых от моей напряженной жизни.

Квартира была дорогой и в то время представляла для меня основную статью расходов. Переезд в район Бухты положил конец моей жизни хиппи и знаменовал начало материального благополучия. Хотя я всюду наслаждалась своим новым положением, оно все еще было для меня непривычным. Я попросту следовала своей интуиции. Предпринимая что-либо в соответствии со своим внутренним чувством, я автоматически получала необходимую для этого сумму денег. Таким образом, как только я сняла эту квартиру, мои доходы увеличились ровно настолько, чтобы я смогла платить за нее. Если бы они внезапно уменьшились до такой степени, что я не смогла бы платить за эту квартиру, я вполне могла бы жить в палатке. По большому счету мне было все равно, где я живу; я всего лишь хотела сохранить в себе чувство, которое выросло из моего доверия ко Вселенной.

Мы с Майклом встречались еще около трех лет. Несмотря на наши отчаянные усилия решить существовавшие между нами эмоциональные проблемы, наши отношения в конце концов зашли в тупик. Мы решили прервать их на некоторое время и выждать. Он начал встречаться с другой женщиной — моей знакомой — привлекательной и динамичной. Конечно же, я немедленно стала ревновать, причем очень сильно. Мы с ним открыто выяснили наши отношения, и он решил, что хочет встречаться с нами обеими. Он был готов делать это и в то же время оставался эмоционально открытым по отношению ко мне. Он также был достаточно сильным и уравновешенным, чтобы позволить мне пройти через накопившуюся во мне злость и ревность, не отталкивая меня. Этот период оказался необычайно насыщенным и ярким для нас обоих. Он осознал, что любит меня, но в то же время хотел встречаться с ней. Я ревновала, но инстинктивно знала, что меня он любит сильнее. Мне нравилось быть с настолько сильным и уверенным в себе мужчиной. Я чувствовала, что он искренне меня любит.

Через пару месяцев он перестал встречаться с этой женщиной, так как связь между нами оказалась намного сильнее. К сожалению, как только этот треугольник разрушился, наши отношения стали разрушаться еще быстрее.

В конце концов мы расстались. Для меня это было связано с глубоким внутренним конфликтом. Как будто какая-то часть меня приняла решение и разорвала эти отношения без моего сознательного одобрения. В глубине души я была очень расстроена потерей любви и близости с этим человеком. Прошли годы, мы залечили раны от нашего расставания и в настоящее время поддерживаем теплые дружеские отношения. Майкл женат на прекрасной женщине, с которой познакомился на одном из моих семинаров.

Тем временем я все чаще спрашивала себя, не сошла ли я с ума. Почему все мои отношения с мужчинами заканчиваются так плохо? Казалось, что все в моей жизни улучшается огромными скачками, исключая любовную сферу. В то время я еще не знала, что все может идти еще хуже.

Успех

«Созидательная визуализация» без какой-либо рекламы продавалась все лучше и лучше. Ее успех привлек внимание издательства «Бентон-букс», которое приобрело права на издание небольшого тиража малого формата и в мягкой обложке. В это время «Уотэвер Паблишинг» продолжало издавать ее крупноформатный вариант в твердой обложке. Поддержка сразу двух издательств сделала *«Созидательную визуализацию»* одним из наиболее ярких бестселлеров в мире метафизической литературы. Сейчас, когда я пишу эти строки, продано уже более двух миллионов экземпляров *«Созидательной визуализации»*, включая переводы на другие языки, и она все еще пользуется хорошим спросом.

Первоначально наше издательство принадлежало нам с Марком Алленом. Затем к нам присоединился Джон Бернофф, и в конце концов оно превратилось в корпорацию, основными держателями акций которой были мы троим. Я перестала заниматься непосредственным руководством компанией, передав свои обязанности Марку и Джону, однако они всегда консультировались со мной перед принятием важных решений. Кроме моей книги, мы также напечатали несколько книг Марка и других авторов.

Так как никто из нас не был специалистом в издательском деле, мы допустили немало ошибок — значительных и не очень. Как правило, это происходило тогда, когда мы, испытывая неуверенность в себе, не доверяли своей интуиции и пытались следовать чьему-либо совету. Постепенно мы научились верить в себя, и со временем дела стабилизировались и начали улучшаться. «Уотэвер Паблишинг» быстро приобрело репутацию успешной фирмы, издающей новаторские и качественные книги. Затем Джон ушел из компании, и теперь ею управляет Марк с помощью очень лояльных и компетентных работников. Пару лет назад «Уотэвер Паблишинг» сменило название на «Нью Уорлд Лайбрэри». Когда я вспоминаю, как мы начинали, я испытываю огромную гордость оттого, что нам удалось построить такую процветающую компанию с помощью творческой визуализации, веры в себя и свою интуицию.

Мои семинары также приобретали все большую популярность. Я наняла секретаря для работы с почтой, телефонными звонками и для составления своего расписания. Я проводила семинары по всей стране и в Канаде. Труднее всего было сделать разумный выбор в потоке предложений, которые я получала, и отвергнуть те, на которые у меня не хватало времени или сил, — я всегда была трудоголиком, а теперь это стало моей основной проблемой. В то же время я любила свою работу и ощущения, которые она мне давала. Мне очень хотелось изменить и исцелить весь мир. Однако в то время я еще не умела правильно распределять силы и оценивать свои возможности. С огромным энтузиазмом я назначала множество семинаров, были и другие проекты. Затем, когда приходило время их реализовывать, я понимала, что попросту не в состоянии сделать это. Тем не менее я всегда старалась выкладываться до конца.

Я проводила семинары во всех городах Америки, практически непрерывно путешествуя. Мне никто не помогал, я все делала сама, за исключением разве что всяких технических мелочей, которые обеспечивали спонсоры. Но по мере того, как число посетителей моих семинаров неуклонно возрастало, становилось все более очевидным, что без помощи мне не обойтись. Приблизительно в это время Клара Мэй Вебер, одна из постоянных участниц моих семинаров, спросила у меня, не позволю ли я ей путешествовать вместе со мной за ее счет и помогать мне. Казалось, она была послана мне свыше.

Клара Мэй — энергичная женщина с ярко-рыжими волосами, излучающая теплоту и энтузиазм. Она обеспечила мне сильную эмоциональную поддержку, помощь в проведении семинаров и вообще так много делала для меня, что вскоре я приняла ее на работу в качестве координатора. Я обнаружила, что путешествовать вдвоем гораздо интереснее, чем в одиночестве. До этого я даже не сознавала, насколько мне одиноко. Клара Мэй работала со мной в течение нескольких лет, а теперь проводит свои собственные семинары.

В этот период в моей жизни появилась еще одна очень важная женщина. В группе Ширли я познакомилась с Кэти Олтмэн, и через пару лет после нашего знакомства у меня появилось сильное интуитивное чувство, что хочу работать с ней. Я ощущала, что она — именно тот человек, который обеспечит мне необходимую поддержку и поможет мне в принятии важных решений. Мы постоянно обсуждали эту возможность, но в то время она работала в другом месте.

В конце концов она решила оставить свою работу, и я предложила ей работать на меня. Это было

одним из наиболее удачных поступков в моей жизни. Кэти оказалась именно тем человеком, в котором я нуждалась, — организованной и очень компетентной, но в то же время прекрасным и нежным другом с отлично развитой интуицией. Она разделяет многие мои принципы и, так же как и я, верит в возможность построения успешного бизнеса на доверии к своей интуиции и творческим способностям.

В течение нескольких лет она была моим администратором, творческим партнером и правой рукой. Это были динамичные и гармоничные отношения. Вновь и вновь я убеждалась в том, что, когда я открыта и момент подходящий, Вселенная всегда посылает мне человека, в котором я больше всего нуждаюсь.

Жизнь в Свете

В течение нескольких лет я обдумывала план следующей книги. У меня было множество идей, но все никак не хватало времени сесть и записать их. Я представляла, с какими сложностями будет связана работа над новой книгой, поэтому решила не форсировать события и ждать подходящего момента. В конце концов я почувствовала, что накопила достаточно энергии для написания новой книги. Книги и другие важные проекты для меня чем-то сродни беременности. Они растут внутри тебя и в нужный момент появляются на свет. Нельзя произвести на свет ребенка преждевременно только лишь усилием своей воли, как нельзя его удержать, когда он готов к появлению в этот мир!

Моя верная ученица и подруга Лорел Кинг предложила мне свою помощь в работе над книгой. Она собрала и привела в порядок мои заметки и конспекты лекций, постоянно поддерживала меня и даже написала отдельные части этой книги. Мне было очень интересно работать с партнером, кроме того, это намного облегчило весь процесс.

Работа над *«Жизнью в Свете»* пробудила во мне немало страхов и сомнений. Написав один бестселлер, я испытывала некоторое напряжение, так как считала, что моя вторая книга ни в коем случае не должна быть хуже первой. Мне также казалось, что *«Созидательная визуализация»* была случайной удачей, которую мне никогда не удастся повторить! Я стала понимать, что испытывают люди творчества, оказавшись на гребне успеха без права на ошибку. Я начала исследовать свои страхи и открывать их Вселенной, прося о божественном руководстве и вдохновении.

У меня было так много дел, что для работы над книгой почти не оставалось времени. Большая ее часть была написана в самолетах между семинарами (при этом мне приходилось подавлять в себе импульс расслабиться и посмотреть фильм, и в этой борьбе чувство долга и высшего предназначения не всегда побеждало). Несмотря на все это, время оказалось подходящим, и книга была закончена приблизительно за полгода. Таким образом, в декабре 1985 года, в точности через семь лет после публикации *«Созидательной визуализации»*, была издана *«Жизнь в Свете»*.

Я была очень счастлива. Я чувствовала, что эта книга содержит все самое важное, чем я хотела бы поделиться с миром. Я испытывала глубокое удовлетворение оттого, что идеи, в соответствии с которыми я жила и которые так долго проповедовала, наконец-то оказались записанными и сохранились в этом небольшом аккуратном блоке бумаги. Книга была встречена чрезвычайно хорошо, и на данный момент уже продано более полумиллиона экземпляров.

Все эти годы я получаю бесчисленные письма и телефонные звонки от читателей, которые рассказывают мне о том, как мои книги изменили их жизнь. Конечно же, необычайно приятно сознавать, что мои «дети» способны оказывать преобразующее влияние на жизнь других людей. Мое желание сделать позитивный вклад в гармонизацию мира наконец-то было удовлетворено.

Люди часто рассказывают мне интересные истории о том, как одна из моих книг упала с полки прямо им на голову или почти в буквальном смысле прыгнула на них. Я всегда считала книги существами, наделенными своей жизненной силой и предназначением, подобно миссионерам! Я считаю, что их сила и неослабевающая популярность во многом обусловлены тем, что я сама непрерывно изменяюсь и развиваюсь. Так как они энергетически связаны со мной, они положительно действуют и на других людей.

Обучение и исцеление

Когда я только начинала проводить семинары и консультировать людей, мне казалось, что я делаю это только потому, что обладаю ценной информацией и опытом, и, поделившись ими с людьми, могу внести свой вклад в улучшение мира, в его исцеление и изменение. С годами мне стало ясно, что основная причина, по которой я стремилась преподавать, состояла в том, что при этом я училась и исцелялась сама, а также выражала и проявляла себя как личность. Судьба подтолкнула меня к преподаванию потому, что для меня это был наиболее эффективный и интересный путь собственного обучения и развития. Я учила людей вещам, которым хотела научиться сама, и это заставляло меня проверять на практике то, к чему я стремилась — поиску Истины.

Так, в своих первых семинарах, еще не обладая достаточным опытом, я строго придерживалась определенной, мною же разработанной структуры. Когда я начала учить людей верить в свою интуицию и следовать ей, я избавилась от этой жесткой структуры и стала проводить семинары

спонтанно, следуя исключительно своей интуиции. Таким образом, я училась сама и одновременно реализовывала на практике то, чему учила, экспериментируя и идя на риск.

Однажды, например, я, проводя вводный семинар, на который собралось около 50 человек, решила применить описанный выше принцип. Я заявила в начале семинара, что мы некоторое время попросту пробудем вместе и будем заниматься тем, что придет в голову. Большинство участников были ошеломлены и не знали, что делать. В первый день все чувствовали себя ужасно неудобно; многие попросили меня вернуть им деньги и покинули семинар (я ни в чем их не виню). Тем не менее на второй день произошел замечательный передом, и те, кто ранее чувствовал себя неудобно, начали наслаждаться ситуацией. Однако я больше никогда не проводила подобные эксперименты, так как это — достаточно рискованное занятие, требующее крепких нервов!

Со временем я поняла, что в определенных ситуациях избавиться от структуры — значит позволить энергии течь более полно и в различных направлениях. В такие моменты и я, и другие люди обычно испытываем духовный подъем и прозрения.

По мере того как росла моя осознанность, я все отчетливее понимала, что занимаюсь преподаванием и консультированием не в последнюю очередь для того, чтобы удовлетворить свои собственные психологические потребности в любви, внимании и оценке, а не для того (как я, заблуждаясь, себе представляла), чтобы удовлетворить потребности других. Это — ловушка, в которую попадает немало учителей и психологов, — «операция по спасению».

Мы проецируем свои собственные психологические потребности на других людей, затем берем на себя роль героев-спасителей, втайне наслаждаясь положением более мудрых, умных или более развитых существ, чем те несчастные, которых мы ведем к свету. Безусловно, учителя в каких-то областях обычно более развиты, чем их ученики, иначе они не были бы учителями. Однако в основе преподавания всегда должно лежать ясное и искреннее понимание преподавателем своих собственных потребностей и мотиваций. Я считаю естественной потребностью в любви и одобрении учеников и клиентов, при условии, что сама осознаю эту потребность. Тем не менее стремление проецировать свои собственные потребности на других людей и последующие попытки им помочь — довольно характерный для меня образ действий как в работе, так и в жизни.

Другим подводным камнем этой профессии является идея, что учить может только тот, кто достиг совершенства. Эта идея мешает развиваться и становиться лидерами людям, которым на самом деле есть чем поделиться. С другой стороны, многие учителя стремятся производить впечатление совершенных личностей, чтобы быть в достаточной мере оцененными. И, что еще хуже, некоторые из них искренне верят в созданный ими образ своего совершенства. Таким образом, возникает синдром «гуру», когда гуру абсолютно искренне считает себя суперменом, а последователи относятся к нему с благоговением, искренне веря, что он принадлежит к совершенно иной категории людей.

По моему мнению, наиболее сознательными существами являются те, кто, с одной стороны, сознает свою мудрость и силу и способен поделиться ими, когда это необходимо, а с другой — знает свои недостатки и слабые места. Это дает возможность другим ощутить свою силу и позволяет им избежать закрепления в зависимом положении.

Эта истина досталась мне тяжело, на собственном опыте. По мере того как рос мой успех и известность, мое стремление спасать постепенно распространялось на весь мир. Я начала ставить потребности других людей выше своих собственных потребностей (обычно я даже их не анализировала). Кроме того, хотя я всегда сознавала свое несовершенство, бессознательно заставляла себя вписываться в некоторый образ силы и безупречности. Я обнаружила, что иногда пытаюсь играть ту же роль в общении с другими, что Ширли играла в общении со мной. Люди проецировали силу и мудрость, которой сами не обладали, на меня и видели во мне гуру и путеводный свет. Это — чрезвычайно приятное и возбуждающее ощущение, от которого трудно отказаться. Я чувствовала себя необычайно сильной.

Вскоре я обнаружила, что успех имеет свою цену. Какая-то часть меня наслаждалась положением «звезды», которую все чаще узнают на улицах. С другой стороны, иногда это очень раздражает, особенно когда не очень хорошо себя чувствуешь и нуждаешься в уединении и анонимности. Я создала «образ», с которым мне не всегда хотелось совпадать. Я стала испытывать сочувствие к другим знаменитостям и с пониманием относиться к их постоянным жалобам на вмешательство в личную жизнь. Я также начала понимать, почему многие люди бессознательно избегают успеха. Если не умеешь устанавливать границы и заботиться о себе, давление мировой известности и богатства не так-то легко выдержать.

Я трудилась без устали, у меня практически не было личной жизни. Вообще, у меня не было времени даже подумать об этом! Многие мои постоянные ученики превратились в моих друзей и в конце концов стали работать вместе со мной. Таким образом, все мои дружеские связи были очень тесно переплетены с моей профессиональной жизнью.

Уже давно, с самого первого своего семинара, я мечтала о прекрасном учебном центре. В моем представлении это было нечто вроде санатория в деревенской местности с прекрасно организованным хозяйством и всем необходимым для отдыха, развития сознания и творческих способностей. Мне необходимо было хорошее место для проведения семинаров и занятий. Я устала

от гостиничных номеров и нуждалась в красивой и удобной обстановке, которая позволяла бы мне восстанавливать силы и развиваться дальше.

Мы начали поиски и через пару лет сняли прекрасное новое здание в Корте-Мадера. Там мы обустроили огромный зал для проведения семинаров, танцкласс, небольшую комнату для занятий и офисы. Мы назвали это место Шакти-Центр. Мне посчастливилось найти двух прекрасных и компетентных людей — Кэтлин Холланд, ставшую моим офис-менеджером и незаменимым помощником, и Андре де Соталса, который стал управлять службами центра.

Помимо проведения семинаров и занятий в Шакти-Центре, я продолжала интенсивно путешествовать по стране, выступая с лекциями и проводя семинары, которые теперь собирали от 100 до 200 человек по выходным от 500 до 1000 людей в один вечер. В самом начале своей карьеры я поняла, что, когда я провожу семинар или даю кому-либо индивидуальную консультацию, "через меня начинает проходить поток энергии, отличающейся от энергии моей основной личности. Я не слишком задумывалась над этим явлением, так как оно происходило автоматически. Со временем я поняла, что таким образом проявляется иной аспект моей личности — мощная вселенская энергия. Она пробуждает во мне большую мудрость; слова текут сами по себе, и иногда я сама удивляюсь тому, что говорю. Эта энергия также является исключительно благотворной и нежной.

Часто, когда я работаю с кем-либо индивидуально или провожу семинар, в моем сознании внезапно возникает образ какого-то действия, которое я должна совершить, или слова, которые я должна произнести. Это может показаться немного странным, и я часто задумываюсь над тем, стоит ли следовать этим образам. Указания могут быть какими угодно — прикоснуться к какой-либо части тела какого-нибудь слушателя, попросить его лечь на пол и положить голову кому-нибудь на колени, встать и издать какой-либо звук или повторять какую-либо фразу. Когда мне удастся заставить людей следовать этим указаниям (а это я хорошо научилась делать), они обычно переживают сильный эмоциональный или духовный опыт.

Эта вселенская целительная энергия проходит через меня тогда, когда я в ней больше всего нуждаюсь. Много раз случалось так, что за час или несколько минут до публичного выступления или семинара я ощущала себя по каким-то причинам совершенно расстроенной эмоционально и не способной делать или говорить что-либо ободряющее или вдохновляющее. Но как только я входила в зал, во мне происходил какой-то энергетический сдвиг и через несколько минут я ощущала себя полностью собранной, ясно мыслящей и энергичной благодаря мощному потоку энергии, протекающему через меня. Как правило, это состояние длится довольно долго, но иногда оно исчезает сразу же после окончания семинара, как только я возвращаюсь к своим личным, повседневным делам!

Мне очень нравится чувство, которое возникает во время движения во мне этой вселенской энергии. Моя личность будто отступает в сторону и позволяет более высокой, более безличной энергии заполнить меня. Эта энергия не является каким-либо существом. Я ощущаю ее как аспект себя самой и в то же время как часть единой Вселенной. Я чувствую, что эта энергия обладает неограниченной способностью исцелять на всех уровнях — физическом, эмоциональном, ментальном, духовном. Мне кажется, что она также обладает способностью катализировать энергию того же рода, проходящую через моих слушателей. Я считаю, что каждый из нас в любой момент может ощутить эту энергию, если научится слышать ее в себе и доверять ей.

Когда эта энергия проходит сквозь меня, я ощущаю одновременно огромную силу и глубочайшее смирение. Сильнее всего при этом проявляется чувство огромной любви. Я благодарна судьбе за то, что мне дана способность ощущать эту силу.

Нью-Йорк

Мне всегда нравилось путешествовать, поэтому, хотя проведение семинаров в других городах было связано со стрессами и усталостью, я получала от этого удовольствие. Мне было интересно в своих семинарах отражать сущность и характер тех городов, в которых они проходили. Я поняла, что каждому месту соответствует особый набор энергетических вибраций и нас притягивают те места, которые наиболее подходят нам по этому энергетическому параметру, подобно тому как нас притягивают люди с определенным типом энергии.

Одно из моих самых любимых мест — Нью-Йорк. Подобной интенсивности вибрирующей жизненной силы я больше не встречала нигде. Каждый раз, оказываясь в этом городе, я ощущаю, что меня как будто подхватывает и уносит волна творческой энергии. Всю мою жизнь меня не покидает чувство, что я слишком экзальтирована и не мешало бы несколько умерить темперамент. Нью-Йорк — единственное место, где я этого не ощущаю. Интенсивность жизни вокруг меня совпадает с интенсивностью моей внутренней жизни, и в этом городе я чувствую себя как дома.

На семинары, которые я проводила в Нью-Йорке, собиралось немало интересных людей, которые оказывали на меня воодушевляющее и стимулирующее воздействие. Мне казались особенно интересными люди из театральной среды. Однажды вечером после того, как я закончила выступление, подошла женщина, чтобы поблагодарить меня. Я тотчас же почувствовала к ней необычайное

расположение. По мере нашего разговора во мне крепло ощущение, что она — мое зеркальное отражение. Позднее она сказала мне, что в тот момент ощущала нечто подобное. Ее звали Лесли Айвазян. Как я вскоре выяснила, она была чрезвычайно талантливой актрисой, а также сценаристом и режиссером.

Это была любовь с первого взгляда, и с того дня Лесли стала моей лучшей подругой. Лесли относится к тем редким людям, которые способны на глубокую любовь и расположение с первого взгляда. Она отзывчива, проникательна, весела и жизнерадостна. Помимо всего прочего, она также отражает ту часть меня, которая отвечает за творчество. Я поняла, что, оставив карьеру танцовщицы, похоронила в себе этот талант и теперь он требовал выхода. Мы с Лесли начали строить планы, как однажды объединим наши таланты и организуем что-то вроде театра пантомимы и танца.

В Нью-Йорке я познакомилась еще с одной прекрасной женщиной — Габриэлой Рот, преподавательницей сценического искусства, которое она рассматривает как путь к исцелению и самоосознанию. Она тоже стала моим хорошим другом, и мы издали ее прекрасную книгу *«Путь к экстазу: учение городского шамана»*.

Исцеление себя

Я добилась творческого и профессионального успеха, выполняя на практике то, чему учу, — доверяя своей интуиции и следуя ей. Я написала два бестселлера и, надеюсь, помогла тысячам людей улучшить свою жизнь. Я знала, что именно в этом состоит мое предназначение, и получала огромное удовлетворение от того, что делала.

И все же в глубине души у меня постоянно шевелилось смутное чувство, что моей жизни не хватает равновесия, что мои личные потребности не удовлетворены и что я недостаточно полно проявляю себя. Я была настолько увлечена водоворотом повседневных дел и успеха, что у меня не оставалось времени даже подумать над этим, не говоря уже о каких-либо решениях.

К счастью, жизнь всегда ведет нас к здоровью и равновесию. На этот раз со мной произошла цепочка событий, которые постепенно открыли мою «тень» — то, что я в себе игнорировала или давно похоронила.

Одна моя подруга-сенситив обследовала меня и заявила, что все мои чакры (энергетические центры в теле человека) открыты, исключая сердечную, которая показалась ей болезненно зажатой. Она сказала, что, по-видимому, я умею дарить любовь, но не умею ее принимать. Я сразу же расплакалась и ушла от нее чрезвычайно расстроенной.

Через некоторое время я начала брать уроки пения у одной из моих подруг, Пилар, прекрасной певицы. Я всегда испытывала желание петь, но эта часть меня была как будто заблокирована. Пение было одной из немногих вещей, в которых я испытывала полную неуверенность в себе. Пилар подходила к нему с интуитивной, эмоциональной стороны, говоря мне, что я должна как можно глубже почувствовать в себе ту часть, которая хочет петь, и ту, которая этого боится. В то время, не успев запеть, я сразу же начинала плакать. Я осознала, что желание петь скрыто во мне где-то очень глубоко и это место окружено броней, которую необходимо было разбить. Первые несколько недель на уроках Пилар я в основном плакала, абсолютно без причины. В конце концов я научилась петь без слез. Я обнаружила в себе чувствительную часть, которая хочет выразить себя при помощи пения, но ей противодействует сильный страх. Я продолжала занятия, используя пение в качестве инструмента для исследования себя.

Встреча с внутренним ребенком

Однажды ко мне за помощью обратился Стивен — мужчина чуть старше сорока лет, стройный, с гривой седеющих волос и милым британским акцентом. Он родился в Шотландии, много лет преподавал театральное искусство в Канаде, в то же время настойчиво продвигаясь по пути духовного и эмоционального развития. Он был глубоким и восприимчивым человеком, производил впечатление настоящего мудреца.

Первые несколько сеансов, обсуждая со Стивеном какие-то вопросы, я вдруг начинала плакать и ничего не могла с собой поделать. Это меня очень удивило и немного смутило, так как в общем-то я чувствовала себя отлично и для слез не было никаких причин. Но вскоре я начала понимать, что какая-то часть меня была глубоко несчастна. Моя жизнь была настолько интенсивной и перегруженной делами, что у меня не было даже времени заметить эту боль. Жизнь научила меня быть сильной, надежной и волевой, а занятия с Ширли значительно укрепили во мне эти качества, так что я практически полностью себя с ними отождествляла. Этому в немалой степени способствовала моя деятельность и связанная с ней известность.

Я видела себя сильной, уверенной и сознательной — все это было так. Но была и другая сторона меня, которую я глубоко похоронила — чувствующая, уязвимая часть, которая периодически давала

мне знать, что у меня есть неудовлетворенные эмоциональные потребности и незалеченные раны прошлого.

Основной проблемой моей жизни были отношения с мужчинами, неизменно приносящие мне боль, беспокойство и смятение. Все остальное шло просто замечательно. Безусловно, я знала, что до сих пор не избавилась от психологической травмы, связанной с тем, что я слишком рано осталась без отца и вынуждена была преждевременно повзрослеть, но только теперь я на самом деле осознала боль, которую все эти годы носила в себе. У Стивена было очень много *отцовской энергии*. Будучи очень терпимым и отзывчивым человеком, он создал для меня максимально благоприятную и безопасную психологическую среду, чтобы я смогла разобраться в своих чувствах. Только теперь я встретила с той частью себя, которая была необычайно испуганным и грустным ребенком, настолько маленьким, что еще даже не умел говорить. Я осознала, что эмоционально покинула его, оставив без ответа его потребности и чувства.

Я начала понимать, что же именно идет не так в моей жизни. Я была настолько поглощена карьерой и преобразованием мира, что не уделяла достаточно внимания самой себе. Я так привыкла быть сильной и волевой, что в моей жизни совсем не оставалось места для проявления более уязвимых чувств, особенно потребности в любви и заботе. Единственным выходом для них были отношения с мужчинами, но, как только я встречала мужчину, который мог меня полюбить, все эти так долго и сильно сдерживаемые чувства проявлялись с огромной интенсивностью, обременяя отношения и приводя их к краху. Таким образом, мне нужно было найти какой-то другой выход для переполнявшей меня эмоциональности.

Я наконец-то отчетливо поняла, чего мне не доставало в общении с Ширли. С ее помощью я развила в себе силу и умение ценить себя и свои творческие способности — это прекрасно. Но в то же время я подавила в себе более человеческую, чувствующую часть. Она пыталась найти выход, прорваться наружу, нуждаясь в большем эмоциональном контакте и выражении, но я не смогла оказать ей необходимую поддержку.

Я осознала, что только при помощи этой уязвимой и эмоциональной части себя я смогу установить полноценный эмоциональный контакт с людьми и испытать любовь и близость, в которых так нуждалась.

Я также поняла, что мое влечение к группе, с которой я работаю, отчасти определяется бессознательной потребностью сидящего во мне ребенка в большой, теплой и любящей семье, которой у меня никогда не было. Во время семинаров я действительно чувствовала любовь и эмоциональный контакт, однако семинары проходили и мой внутренний ребенок вновь ощущал себя покинутым. Таким образом я создала себе более постоянную «семью» из верных учеников и помощников, которых собрала вокруг себя.

Любовь и теплота, существовавшие между членами группы, в какой-то мере удовлетворяли мою потребность в постоянной близости. Тем не менее была и значительная проблема, связанная с распределением ролей. Большинство окружающих меня людей начинали как мои ученики, затем становились моими друзьями и наконец моими сотрудниками, поэтому в наших отношениях в конце концов воцарилась полная неразбериха. В этом и состояла основная проблема — вместо того чтобы быть частью большой счастливой семьи, как того втайне желал мой внутренний ребенок, я постоянно играла роль мамы-папы, принимая на себя ответственность за всех и за все.

Теперь же, достаточно четко осознав свои потребности, я постепенно начала искать пути их удовлетворения. Это проявилось в виде создания более долговременных программ и семинаров, которые позволяли более длительное время наслаждаться теплотой и близостью в группе. Я также стала приглашать на свои семинары и других преподавателей, чтобы иметь возможность хотя бы некоторое время посидеть в сторонке и просто воспринимать, пока они занимаются с группой.

В частности, я пригласила Стивена для участия в некоторых своих программах. Я доверяла ему, мне нравился его стиль преподавания. Он стал символическим «отцом» нашего семейства. Я все еще играла роль «матери», но с приходом Стивена эмоциональная ответственность распределилась между нами, что позволило мне несколько расслабиться и дать волю своему эмоциональному внутреннему ребенку.

Мне очень помогла моя подруга Тана. Я познакомилась с ней за пару лет до этого, когда она пришла на один из моих семинаров. С первой же секунды, я поняла, что Тана — моя духовная сестра. Она и ее друг, Джон, стали регулярно посещать мои семинары и занятия; в конце концов я взяла их обоих на работу в качестве преподавателей. Мои отношения с Таной постепенно становились все глубже и глубже, и в данный момент она является одним из наиболее близких мне людей.

Тана примерно моего возраста, высокая и очень красивая, с оливковой кожей и густыми преждевременно поседевшими волосами. Она импульсивна, чувствительна и, на мой взгляд, является наиболее «настоящим» человеком из всех, кого я знаю; она никогда не скрывает своих чувств, говорит и делает только то, что думает. В этом она очень похожа на меня, поэтому я испытываю большое удовольствие от общения с ней.

В моем учении Тану привлекла идея о доверии к себе и своей энергии, которая дала ей философскую и эмоциональную основу для веры в себя и самостоятельности. Я чувствовала, что

Тана поняла и глубоко усвоила принципы, которые я преподаю и в соответствии с которыми я живу, и отразила их для меня таким образом, чтобы поддержать и ободрить меня.

Так как Тане удалось установить тесную связь со своим внутренним ребенком, она лучше других понимала мои уязвимые чувства. Она постоянно поощряла меня исследовать свои личные потребности и заботиться о себе. Тана выросла в относительно спокойной обстановке — в деревенской местности, в большой семье, где царили любовь и взаимопонимание, — поэтому я даже несколько завидовала ей и хотела бы хотя бы на некоторое время оказаться на ее месте. Она, со своей стороны, стремилась более полно выразить себя, принимая в этом отношении за образец меня.

Тана, как и я, испытывала проблемы в общении с матерью, и через некоторое время нам стало ясно, что в какой-то мере мы избавляем друг друга от этой «материнской проблемы»: она играла роль эмоциональной и отзывчивой матери, в которой нуждалась я, а я была поддерживающей, поощряющей матерью, в которой нуждалась она.

Наши отношения все больше укрепляли мою теорию о том, что в общении с людьми каждый человек постоянно ищет решения проблем, которые преследуют его с детства. Я видела, что во время занятий и семинаров группа становится проекцией семьи и мы начинаем исполнять роли, которые исполняли в своей собственной семье. Делая это бессознательно, мы попросту вновь и вновь повторяем одни и те же тупиковые схемы. Но как только мы прозреваем, у нас появляется возможность использовать отношения с тем или иным человеком или отношения в группе для собственного исцеления и решения застарелых проблем.

Одной из ролей, которые я играла в своей собственной семье, была роль эмоционального целителя. Я пыталась, с одной стороны, избавить родителей от их проблем, с другой — быть достаточно взрослой, чтобы самостоятельно решать свои проблемы. Таким образом я создала устойчивую поведенческую схему, приняв на себя роль человека, заботящегося о других. Только теперь я наконец-то начала открывать в себе чувства, которые давно похоронила.

Стиль моих семинаров всегда изменяется в точном соответствии с изменениями, которые происходят внутри меня, отражая то, над чем я работаю в данный момент. В тот период моей жизни наши занятия стали очень насыщенными и интенсивными. Мы создали безопасное пространство, в котором члены группы могли проявить эмоции, которые давным-давно скрывали от самих себя, — принять, выразить и высвободить их. Иногда можно было наблюдать такую картину: комната заполнена сотней людей, которые плачут, кричат, смеются и т. д. Это был катарсис, имевший мощный целительный эффект. Иногда высвобождалась мягкая энергия, и тогда люди проявляли долго скрываемые чувства страха или печали, получая от группы понимание и любовь, которых им не доставало в детстве.

Я поняла, что первичной потребностью сидящего в каждом из нас ребенка является необходимость в выражении своих чувств и понимании их другими людьми без попыток подавить или изменить их. Ребенок нуждается в разрешении выразить свои искренние чувства, он хочет, чтобы кто-нибудь сказал ему (словами или вибрациями): «Да, я понимаю, что ты чувствуешь». И, конечно же, ему очень важно иметь родителей, которые могут показать ему пример эмоциональной аутентичности, искренне выражая то, что они чувствуют. Многие родители либо из-за всех сил пытаются выглядеть «совершенными» и поэтому не дают своим детям возможности увидеть их как реальные человеческие существа, либо настолько обременены своими нерешенными эмоциональными проблемами и потребностями, что попросту эмоционально недоступны для своих детей. Многие дети, в том числе и я, чрезвычайно рано, нередко еще в младенческом состоянии, сталкиваются с неосознанными эмоциональными потребностями своих родителей.

Даже наиболее сознательные родители не способны в полной мере удовлетворять эмоциональные потребности своих детей, так как у них есть собственные, не менее важные, потребности, а также множество дел и обязанностей. Воспитание ребенка — сложный процесс, требующий немало усилий, а родители — всего лишь люди.

Так или иначе, дети в нашей культуре получают такое сообщение: «Не чувствуй то, что ты чувствуешь. Не имей слишком много потребностей, так как никто не поможет тебе их удовлетворить». Мы хороним свои чувства и пытаемся вжиться в образ, который навязывают нам в качестве «правильного». Смысл нашей культуры: *«Не чувствовать слишком много, слишком глубоко, слишком интенсивно. Чувства опасны. Они лишают тебя контроля над собой».*

Однако чувства не исчезают просто так только потому, что мы этого хотим, или потому, что кто-то их не одобряет. Они абсолютно не зависят от нашей воли и не могут быть хорошими или плохими, правильными или неправильными. Они просто существуют. Они — важная часть нас. Вы можете подавить их, но не можете изменить или уничтожить. Они либо проявляются в неподходящие моменты, либо делают вас зависимыми от кого-либо, либо вызывают болезнь (либо все вместе).

Парадоксально, но *если вы просто примете или проявите свои чувства — все и до конца, — они начнут изменяться.* Принять чувство — значит обеспечить ему свободу для развития. Если вы позволите себе тотально прочувствовать печаль, она перейдет в более спокойное чувство умиротворения, которое, в свою очередь, сменится легкостью. В конце концов ваше сердце откроется и вы почувствуете больше любви. Если вы полностью отдадитесь чувству гнева, примете его и

насладитесь им (найдя подходящий способ его выражения, если это необходимо.), вы почувствуете прилив сил и в конце концов гнев пройдет и сменится ощущением силы и сосредоточенности. Если вы отдадитесь своему страху обратитесь за поддержкой и любовью к человеку, которому доверяете, или ко Вселенной, вы в конце концов будете чувствовать себя сильнее и в большей безопасности.

На своих семинарах я часто повторяю, что чувства подобны погоде — они постоянно изменяются и прекрасны в своем разнообразии. Если бы всегда светило солнце и температура была постоянной, мы не смогли бы наслаждаться разнообразием оттенков и настроений, которое дарит нам природа. Если бы мы пытались противостоять погоде каждый раз, когда она изменяется, мы бы сражались с неизбежным — именно так большинство из нас сражается со своими чувствами.

С другой стороны, если нам нравится бродить под дождем, или в морозную зимнюю ночь прятаться под теплым одеялом, или выбегать на улицу и играть в снежки, мы можем пережить весь спектр жизненных ощущений. Когда мы полностью позволяем себе *чувствовать свои чувства*, мы начинаем испытывать реальную полноту жизненной силы.

Мать

Все эти годы, пока я занималась духовным поиском, моя мать следовала своим, параллельным моему путем. После того как я покинула Центр Силва, она прошла в нем подготовительный курс и стала инструктором. С помощью техники визуализации она исцелила себя от артрита и избавилась от камней в желчном пузыре, по поводу которых ее хотели оперировать (когда врач сравнил рентгеновские снимки с камнями и без камней, он отказался этому верить и заявил, что, по-видимому, произошла ошибка и снимки перепутались!)

Она также продолжала регулярно заниматься йогой. Через год после моего возвращения из Индии она оставила свою карьеру и в возрасте 55 лет совершила свое собственное паломничество в Индию, где изучала *Випасана*-медитацию и получила сертификат инструктора йоги.

Начиная с того времени она вела кочевой образ жизни, нигде не задерживаясь подолгу. Она жила то здесь, то там, обучая людей йоге в обмен на кров и стол, и проводила семинары по йоге и медитации. У нее появилось множество друзей по всему миру.

Однажды она побывала на одном пустынном пляже в Австралии, у которого жила стая диких дельфинов, — по каким-то своим причинам они подплывали прямо к пляжу и позволяли людям трогать и кормить их. Этот пляж был единственным местом в мире, где подобные вещи происходили регулярно в течение многих лет.

Мама буквально влюбилась в дельфинов и очень скоро уже знала их имена и научилась отличать друг от друга. После этого она каждый год возвращалась в Австралию, чтобы вновь увидеть их, их детенышей и т. п. Дельфины стали ее семьей. Общение с ними она считает необычайно полезным для себя, о чем даже написала книгу — *«Дар дельфинов»*.

В течение многих лет у мамы не было постоянного дома. Она сдала все свое имущество на хранение и каждый год возвращалась в Калифорнию на несколько месяцев, чтобы увидеть меня и своих друзей, а затем вновь уезжала — путешествовать по Америке, островам Тихого океана или к своим любимым дельфинам. Она умудрялась совершать все эти поездки на свою не очень-то большую пенсию, ночуя в палатках или у кого-нибудь из своих многочисленных друзей.

Приезжая навестить меня, она обычно принимала участие в семинарах и других программах, одновременно в качестве студента и работника Центра. Мне очень приятно видеть ее интерес к моей деятельности, и, конечно же, многих людей очень удивляет и воодушевляет то, что даже моя мать участвует в моих семинарах. Тем не менее были и проблемы. В наших отношениях было немало боли и трудностей. Мама часто испытывала гнев и обиду по отношению ко мне, считая что я недостаточно ее ценю и не уделяю ей должного внимания. Я, в свою очередь, ощущала вину, давление с ее стороны и — как результат — раздражалась.

Эти трудности еще более осложнял факт, что в тот момент я и мои сотрудники пытались избавиться от эмоциональных проблем, связанных с детством, используя группу в качестве заменителя семьи. Предполагалось, что я должна взять на себя лидерство, но для этого я была слишком тесно связана эмоционально со своим коллективом и слишком сильно погружена в свои собственные проблемы. Присутствие моей матери еще более осложнило ситуацию.

Дин

Следующим мужчиной в моей жизни был Дин. Я познакомилась с ним на одном из своих семинаров. (Где же еще? С некоторых пор это было для меня единственной возможностью познакомиться с мужчиной.) Меня немедленно покорили его ярко-голубые глаза, светлая шевелюра и мужественная внешность. Он излучал сильный сексуальный магнетизм, которому невозможно было противиться. Он на шесть лет младше меня, строитель по специальности и большую часть своей жизни был одиноким волком. Он необычайно развит эмоционально и интересуется духовным и психическим развитием.

Дин совершенно отличался от того типа мужчин, к которому я привыкла. Меня всегда привлекали мужчины, излучавшие сильную женскую энергию. Нельзя сказать, чтобы у Дина ее совершенно не было, но он все-таки был «мачо»¹. Он вырос в рабочей среде, поэтому вынужден был развить в себе мужественность, чтобы защищать себя. Несколько лет он работал на прокладке трубопровода на Аляске, ездил на мотоциклах, дрался в барах и вообще был отчаянным сорвиголовой. Тем не менее, как оказалось, он мог быть исключительно романтичным и любящим. У него было много женщин, и он был так же очарован мною, как и я им. Вот уж на самом деле — противоположности притягиваются!

Дин был единственным из знакомых мне мужчин, кто не скрывал своего животного начала — в нем доминировала физическая, первобытная сущность. Он был сообразительным, но не интеллектуалом, все его реакции были первичными и непосредственными. Он был исключительно напористым и искренним и обычно говорил то, что другие только чувствуют, но не решаются сказать (это меня и привлекало, и смущало).

Сначала мне было трудно признаться себе в симпатии к Дину. Он очень отличался от образа идеального мужчины, который я для себя создала. Через некоторое время я поняла, что именно меня в нем так привлекает. Он совершенным образом уравнивал мою интеллектуальность, цивилизованность, вежливость и обходительность — и словно зеркало отражал более физические, первобытные аспекты моей натуры, которые я подавляла.

Я быстро обнаружила, что он наделен необычайной силой и своеобразной проницательностью. Он с энтузиазмом принял мои идеалы. Я дала ему смысл и цель, которые он искал всю свою жизнь, а он подарил мне земную чувственность и первобытную жизненную силу. Он стал моим защитником. Наши отношения во многом соответствовали архетипу королевы и преданного ей рыцаря.

Мы встречались еще пару лет. Так как мы оба были трудолюбивыми, вместе мы проводили гораздо меньше времени, чем порознь. В сущности, мы были вместе в основном с 10 часов вечера до 6 часов утра. Когда мы проводили вместе больше времени, у нас неизменно возникали проблемы. У Дина было тяжелое детство, оставившее в его душе неизгладимый отпечаток. Я обнаружила, что вновь беру на себя привычную материнскую роль — пытаюсь избавить его от боли. В то же время мой внутренний ребенок испытывал все большую зависимость от него. Он был сильным, верным и любящим «отцом», которого у меня никогда не было. Эта взаимозависимость сильно укрепила нашу связь.

Дин употреблял марихуану. В то время я не считала это большой проблемой, так как сама выросла в 60-е — большинство моих знакомых тоже курили «травку» и относились к этому легко. Только позднее я поняла, что оказалась в ловушке отношений с наркоманом. Наша совместная жизнь становилась все более сумасшедшей.

Дин стал относиться ко мне очень собственнически. Я чувствовала, что задыхаюсь, и начала встречаться с другими мужчинами. Дин устраивал дикие сцены ревности. В конце концов мы расстались. Разрыв длился несколько месяцев и был очень мелодраматичным. Однажды я попросту выгнала его с одного из занятий. В другой раз он пытался физически угрожать мужчине, с которым я в то время встречалась.

Мы настолько зависели друг от друга, что наш физический разрыв длился очень долго. В конце концов наши отношения превратились в близкую дружбу. Со временем Дин избавился от своей зависимости, что волшебным образом изменило его жизнь. За эти годы мы очень помогли друг другу в эмоциональном развитии, и в данный момент Дин является для меня кем-то вроде любимого брата, одним из наиболее важных людей в моей жизни.

Избавление от роли

В этот период я проводила восьмимесячную интенсивную подготовительную программу под названием «Программа творческого лидерства». Ее смысл заключался в том, чтобы провести людей через интенсивный процесс эмоционального исцеления, а затем создать им максимально благоприятные условия для развития их талантов, чтобы они смогли определить новые творческие направления в своей жизни. Однако и я, и все мои сотрудники были настолько погружены в свои собственные эмоциональные проблемы, что так и не достигли второй цели. Мы в самом деле провели некоторую достаточно глубокую и эффективную целительную работу, но в целом напоминали группку детей, бесцельно блуждающих в лабиринте своих чувств. Даже Стивен, который взял на себя роль лидера и «отца», обеспечив безопасность и заботу всем нам, все больше погружался в себя.

Я чувствовала себя исключительно уязвимой. Для меня было большим облегчением испытать и выразить эту часть себя, однако некоторые участники программы разозлились на меня, так как я перестала быть по отношению к ним доброй, понимающей матерью и вдохновляющим лидером, какovým они привыкли меня видеть. Они считали, что я предала и бросила их.

Помимо этого, на меня также были очень сердиты некоторые члены моей команды. Я так долго

¹ Исп.: «настоящий мужчина». —Прим. перев.

играла роль матери и они так долго относились ко мне соответствующим образом, что теперь на мне был сфокусирован весь их гнев. Истина заключалась в том, что мы начинали избавляться от нашей взаимной зависимости, а это само по себе было здоровым процессом. Однако этот процесс, как и процесс отделения подростков от родителей, предполагает самоутверждение посредством обвинения другого человека.

Все это было чрезвычайно болезненно и неприятно для меня. Тана, которая была моей основной эмоциональной опорой, практически не разговаривала со мной в течение нескольких месяцев. Стивен вообще со мной не общался, погрузившись в собственные проблемы. Еще одна моя подруга и бывший член моей команды, с которой в течение многих лет нас связывали очень близкие отношения, неожиданно заявила, что больше не хочет иметь со мной ничего общего, не собирается общаться со мной и даже не хочет больше слышать обо мне! Из группы ушло еще несколько человек. Я знала, что каждый из них работает с собственными проблемами, и понимала, что все это — карма, связанная с моей ролью сильного, уверенного в себе лидера. Чем интенсивнее люди отдают энергию тебе, тем злее они становятся, когда приходит пора получать ее обратно. Но эти рассуждения мне не помогали. Я чувствовала себя очень одинокой.

Лицом к лицу с тенью

Мои проблемы в любовной сфере становились все серьезнее. После разрыва с Дином я встречалась еще с несколькими мужчинами, что совершенно опустошило меня эмоционально. Все эти отношения были практически однотипны.

Во-первых, со всеми этими мужчинами я знакомилась на своих семинарах. Они ухаживали за мной только для того, чтобы добиться легкой победы и ретироваться, как только я начинала открываться им или испытывать к ним любовь. Безусловно, каждый раз я с болью чувствовала себя отвергнутой и покинутой.

Во-вторых, все эти мужчины были намного моложе меня и все без исключения очень привлекательны, умны, отзывчивы и талантливы. С каждым из них у меня был волшебный и страстный роман.

В-третьих, все они происходили из семей, в которых были алкоголики, и боролись со своей собственной наркотической или алкогольной зависимостью. Я, конечно же, вновь и вновь брала на себя свою привычную роль матери/целителя/заботливой няньки, пытаюсь избавить их от их пагубных зависимостей и решить их проблемы, тогда как они полностью игнорировали мои потребности.

Конечно же, с моей стороны было ошибкой встречаться со своими учениками. Меня не покидало чувство, что они рассматривают меня в качестве всемогущего божества, которым хотят завладеть, а также в качестве универсальной матери, которая может наладить их жизнь. Когда же они сталкивались с реальной, живой женщиной, не лишенной своих собственных и достаточно сильных потребностей, они не были к этому готовы. В то время я еще не была знакома с концепцией переноса, согласно которой ученик проецирует силу и мудрость, которых ему недостает, на лидера и затем влюбляется в свое же отражение. Я постоянно создавала ситуацию антипереноса, в которой учитель проецирует недостающую ему уязвимость на студента и влюбляется в это отражение.

Что гораздо серьезнее, я постоянно имела дело с мужчинами, находящимися в сильной зависимости от алкоголя или наркотиков, попадая таким образом в косвенную зависимость. Это не приносило ничего хорошего ни мне, ни им.

Эти отношения были исключительно болезненными для меня и повторялись с какой-то ужасающей периодичностью. С одной стороны, иногда я испытывала настолько глубокие ощущения единства и экстаза, что, казалось, готова была сделать все что угодно, чтобы задержать их хоть на миг. С другой стороны, большую часть времени мои потребности не были удовлетворены и я расходовала огромное количество энергии, чтобы наладить заведомо неполноценные отношения. Таким образом я вновь и вновь реализовывала закрепившуюся во мне с детства схему отвергнутого ребенка.

Тщательно проанализировав свои отношения с мужчинами, я поняла, что их объединяет некий оттенок зависимости. Исключая незначительные периоды времени, всю свою жизнь, начиная с 15 лет, я находилась в отношениях с различными мужчинами. Ища любви у мужчин, я пыталась заглушить болезненное ощущение внутренней пустоты.

Так как в этой области у меня больше ничего не получалось, я в конце концов попыталась исследовать причины закрепившейся во мне боли. Это была одна из наиболее трудных задач в моей жизни. Я хотела избежать этих чувств любой ценой и сделала бы это, если бы у меня был выбор. Однако выбора у меня не было.

Я испытала всю глубину боли моего напуганного, беспомощного внутреннего ребенка. Помимо того, что я была брошена своим родным отцом и другими «отцами» (любовниками моей матери), недостаток мужчин на раннем этапе моей жизни обусловил мое постоянное стремление к мужской любви и вниманию. Я испытала глубокий стыд и ощущение собственной ненужности, когда мой внутренний ребенок отнес лишение меня любви и внимания на счет некоей моей неполноценности. А

тот факт, что я так рано повзрослела и приняла на себя ответственность, не дал ребенку внутри меня в достаточной мере удовлетворить свою потребность в заботе и игре.

Я поняла, что как мое женское начало, так и этот внутренний ребенок были глубоко уязвлены чувством отверженности и покинутости и, таким образом, были подавлены и похоронены. Мужское же начало во мне развивалось чрезвычайно интенсивно —я в некотором смысле стала «своим собственным мужчиной», чтобы обеспечить себя мужской энергией. Эта энергия делала меня чрезвычайно сильной и целеустремленной, но с женской стороны я ощущала себя полностью бессильной и лишенной способности привлекать к себе и получать то, что мне необходимо. Таким образом, во мне привыкла доминировать мужская сторона, в то время как женская оставалась пустой и неудовлетворенной.

Тогда я обратилась к одной из своих подруг-сенситивов, которая дала мне чрезвычайно полезный совет. Она сказала, что в своих отношениях с мужчинами я заново переживаю все, что чувствовала ребенком, когда меня покинул отец. Когда она сказала это, я испытала глубокое отчаяние, безнадёжность и желание умереть. Но затем я не только подавила в себе это чувство беспомощности и безнадёжности, но и компенсировала его, создав личность, достаточно сильную для *любых* дел. В ее основе лежал девиз «Как-нибудь и когда-нибудь я добьюсь того, чего хочу». Интересно, что я действительно добилась абсолютно всего, чего хотела в жизни, исключая то, чего хотела больше всего — гармоничных отношений с мужчиной. Она также заверила меня, что, тщательно проанализировав и решив эту проблему, я в конце концов достигну желаемого.

Этот разговор произвел на меня большое впечатление. Я знала, что все это правда; я в конце концов открыла в себе отчаяние, которого избегала всю свою жизнь. Получилось, что мои отношения с мужчинами постепенно приближали меня к этому самому темному месту моего внутреннего мира. Я знала, что пришло время научиться любить этого страдающего ребенка внутри меня и заботиться о нем.

Это был самый сложный период в моей жизни. Я жила одна, мои друзья отделились от меня, мои отношения с мужчинами представляли собой полную неразбериху, и я погрузилась в свою собственную тьму и страх. Это была действительно темная ночь моей души.

Интеграция

Мне всегда лучше удавалось давать помощь и поддержку, чем получать их. Теперь, однако, я нуждалась в них и искала их где только можно. В последующие несколько лет моими основными опорами были двенадцатишаговые программы и метод «Voice Dialogue»¹.

Двенадцатишаговые программы

Несколько моих близких друзей в течение многих лет принимали активное участие в деятельности общества «Анонимные Алкоголики» и других двенадцатишаговых программах. Мне всегда нравились их рассказы об этом, и я чувствовала, что двенадцатишаговая структура идеально подходит к тому, что я преподаю. Отчаянно пытаюсь решить свои эмоциональные проблемы, я одновременно стала более тщательно изучать эти программы. Я прочитала немало книг об алкоголизме и наркомании, посещала собрания и встречи и беседовала со специалистом в этой области. Хотя в моей семье не было алкоголиков, я поняла, что в точности подпадаю под описание косвенного наркомана — человека, связанного отношениями с наркоманом. Сущность косвенной наркомании заключается в том, что человек настолько сосредоточивается на проблемах другого человека, что у него не остается ни сил, ни времени для решения своих собственных.

В нашей культуре все мы в какой-то степени являемся косвенными наркоманами. Взаимозависимость — естественный атрибут нашего общества; в ее основе лежит человеческая потребность в любви и общении. Однако в отношениях этого типа вместо того, чтобы удовлетворять свои потребности, мы бессознательно пытаемся решить проблемы других людей, втайне надеясь на то, что и они позаботятся о нас. Если я помогаю тебе решить твои проблемы и отношусь к тебе с заботой и пониманием, ты будешь любить и ценить меня и никогда меня не покинешь. Проблема заключается не в этом обмене заботой, а в подсознательных программах и мотивах.

Взаимозависимость приводит к ощущению безнадёжности и отчаяния. Мы бессознательно, но от этого не менее серьезно, принимаем на себя ответственность за другого человека, нередко даже в ущерб своим собственным потребностям и интересам. В результате мы чувствуем себя пойманными в ловушку и начинаем испытывать раздражение, но боимся разорвать отношения, так как зависим от этого человека и надеемся на то, что он в конце концов обратит внимание на наши потребности.

Взаимозависимость уходит корнями в детство, в тот период, когда мы начинаем распознавать

¹ См. ниже.

бессознательные неудовлетворенные эмоциональные потребности наших родителей. Эта схема действует на протяжении всей нашей жизни, до тех пор пока мы не осознаем ее и не начинаем ее изменять.

Я считаю, что именно неудовлетворенные в детстве потребности и взаимозависимость являются настоящими корнями наркотической зависимости. Некоторые люди попадают в зависимость от наркотиков или еды, тщетно стараясь заполнить внутреннюю эмоциональную пустоту и избежать чувства изоляции или безнадежности, испытываемых ими в отношениях с другими людьми. Некоторые оказываются в зависимости от других людей, пытаясь в обмен на свою помощь получить любовь и общение, в которых нуждаются, питая при этом иллюзию контроля над ситуацией.

Я пришла к выводу, что одновременно являюсь косвенным наркоманом и трудоголиком. Эти два диагноза прекрасно сочетались, так как моя работа заключалась именно в помощи людям. В свободное время я пыталась помогать своим возлюбленным и друзьям, поэтому у меня совершенно не оставалось времени для осознания собственного одиночества и боли.

Как обычно, осознание проблемы — первый шаг в ее решении. Мне потребовалось несколько лет наблюдений за собой, чтобы обнаружить, что я постоянно следую одним тем же негативным схемам, тем не менее каждый раз делаю это с меньшим самоотрицанием, большей осознанностью и любовью к себе.

Двенадцатишаговые программы — прекрасный и эффективный путь исцеления себя. Мне кажется, что идея создать организацию «Анонимные Алкоголики», которая существует уже более полувека, действительно появилась из какого-то высшего источника. Она продолжает изменяться и развиваться: недавно появилась организация «Взрослые Дети Алкоголиков», цель которой — развить сознательность у новых поколений.

Мы все испытываем зависимость от чего-либо, и в настоящее время на каждого из нас приходится по меньшей мере одна двенадцатишаговая программа! Помимо «Анонимных Алкоголиков» существуют также организации «Ал-Анон» (для супругов, членов семей или друзей алкоголиков или наркоманов), «Анонимные Наркоманы», «Анонимные Кокаинисты», «Анонимные Обжоры», «Анонимные Косвенные Наркоманы», «Анонимные Нимфоманы», «Анонимные Трудоголики» и т. д. «Анонимные Алкоголики» и «Ал-Анон» существуют практически в любом городе нашей страны (их адреса и телефоны вы найдете в любой телефонной книге). Вам не придется ничего платить за участие в этих программах, а информация о вас останется конфиденциальной. Насколько я знаю из своего опыта, в разных местах различные отделы организации могут действовать с различной эффективностью, но все эти встречи проходят в атмосфере безусловной любви и терпимости. Это — базовые принципы, которые действуют, если у вас достаточно терпения и настойчивости.

Лично мне особенно нравятся три из двенадцати шагов, которые я постоянно использую в своей жизни.

Вот моя интерпретация их смысла:

1. *Я признаю, что бессилён сам решить эту проблему (избавиться от зависимости, выйти из ситуации). Я пытался решить ее всеми доступными мне средствами и способами и ничего не смог сделать. Я ощущаю отчаяние и беспомощность.*
2. *Я сознаю, что во Вселенной существует Сила, которая намного могущественнее меня.*
3. *Я возлагаю решение этой проблемы на данную Высшую Силу и прошу решить ее наилучшим путем для моего блага и блага всех окружающих меня людей.*

Я считаю, что двенадцатишаговые программы на сегодняшний день являются наиболее эффективным и действенным путем духовного развития. Недалек тот час, когда в каждом квартале по всему миру будут проходить встречи, подобные сегодняшним собраниям участников двенадцатишаговых программ, на которые будут приходить все без исключения. Атмосфера искренности, доверия и подлинной безусловной любви позволит каждому восстановить свою внутреннюю целостность и ощутить подлинную общность с другими людьми и миром.

Организация «Анонимные Алкоголики» сохранила свою чистоту и эффективность потому, что *никогда не имела лидера*. Мне кажется, что все духовные движения рано или поздно приходят к коррупции, вызванной либо эгоизмом лидера, либо эгоизмом людей, которые пытаются продолжать дело после смерти лидера.

Мне кажется, что подлинное просветление приходит к тем, кто отваживается заглянуть в самую мрачную бездну своей души. Это — путь Шивы, путь тантризма. *Истинный путь к свету проходит через центр тьмы внутри нас.*

Voice Dialogue

Как-то раз Тана рассказала мне о методе, который использует ее психотерапевт, и дала мне прочитать об этом книгу. Метод назывался «Voice Dialogue» и был разработан двумя психотерапевтами — доктором Хэлом Стоуном и его женой, доктором Сидрой Стоун. Открыв книгу, я почувствовала знакомое возбуждение, которое охватывает меня каждый раз, когда я вступаю в контакт с чем-то или кем-то очень важным для меня. Это же чувство я впервые испытала при встрече

с Ширли.

Стоуны утверждали, что в каждом из нас уживается несколько субличностей, каждая из которых обладает реальной и отчетливо выраженной энергией, имеющей свои собственные функции, желания, потребности и мнения. Часто внутренний конфликт обусловлен именно конфликтом этих субличностей. Так как мало кто из нас осознает это, почти никому не удастся эффективно решать свои внутренние конфликты. В результате мы практически не контролируем свое поведение — оно попросту зависит от того, какая из субличностей доминирует в данный момент.

У большинства из нас имеется определенный набор *доминирующих*, основных субличностей, которые и определяют нашу жизнь большую часть времени. Помимо них существуют и другие субличности, которые *подавлены* и не имеют возможности для самовыражения. Когда эти сдерживаемые энергии пытаются пробиться на свет, доминирующие субличности отчаянно пытаются удержать власть.

К примеру, у мужчины, который ведет чрезвычайно упорядоченный, консервативный образ жизни, доминируют рациональные и ответственные субличности. У него также есть подавленные субличности, которые, освободившись, могли бы сделать его более свободным, раскованным и эмоциональным. Возможно, они иногда и прорываются наружу — например, когда он влюбляется или прилично выпивает, — но в обычном состоянии его доминирующие субличности прочно держатся за власть.

Или представим себе женщину, которая долгое время вела жизнь ответственной, порядочной жены и матери и вдруг начинает испытывать желание построить карьеру. В ней возникает болезненный конфликт между доминирующей субличностью — ответственной домохозяйкой — и новой субличностью — бизнес-леди. «Домохозяйка» рассматривает «бизнес-леди» как эгоистическую личность, угрожающую безопасности ее семьи, в то время как «бизнес-леди» рассматривает «домохозяйку» как нечто старомодное и бесперспективное. В этом конфликте нет правых и неправых; оба мнения важны, обе эти субличности являются важными и необходимыми частями одной личности.

Метод «Voice Dialogue» — техника идентификации и анализа субличности. Она дает нам возможность тщательно изучить все те разнообразные энергии, которые существуют внутри нас, и получить некоторую возможность сознательно управлять ими. При работе по этой методике подготовленный специалист вступает в диалог с различными субличностями, или «голосами», клиента и помогает ему найти точку в сознании, из которой он может объективно наблюдать свои различные субличности. Этот метод практически немедленно обеспечивает скачок в сознании клиента и дает ему возможность различать свои внутренние голоса. В основе метода «Voice Dialogue» лежит юнгианский анализ, гештальт-психология, транзакционный анализ, психосинтез и другие известные и эффективные психологические теории. Я считаю, что Хэл и Сидра создали очень удачную компиляцию всего лучшего, содержащегося в перечисленных выше системах. Созданная ими модель сознания, по моему мнению, является наиболее полной, ясной и эффективной из всех существующих.

После того как я впервые прочитала о внутреннем диалоге, я испытала необычайный подъем, так как эта теория прояснила и свела воедино множество вещей, которые я открыла внутри себя. Воодушевившись, я немедленно решила узнать как можно больше об этом методе. Один из моих друзей, знакомый с Хэлом и Сидрой, устроил мне встречу с ними.

Я влюбилась в них с первого взгляда, и у нас сразу завязалась глубокая дружба. Хэл отличается глубиной и новаторством мышления, он отличный педагог и психотерапевт. Сидра отзывчива, мудра и исключительно восприимчива. Вместе они образуют исключительно гармоничное сочетание мужской и женской энергии. Меня чрезвычайно поразила их цельность — каждому из них удастся поддерживать в себе равновесие силы и человечности. Они стали для меня прекрасными друзьями и учителями, и я благодарна судьбе за встречу с ними.

Чем больше я погружалась в теорию и практику метода «Voice Dialogue», тем сильнее меня поражала его эффективность. Удивительно, но результаты работы по этому методу проявлялись незамедлительно. В течение непродолжительного периода времени мне удалось добиться в себе таких изменений, которых я безуспешно пыталась добиться другими методами в течение многих лет¹.

Один из наиболее важных принципов метода *Voice Dialogue* заключается в том, что психотерапевт должен прислушиваться к каждому голосу клиента с терпимостью и беспристрастностью. Специалист выступает здесь в роли объективного интервьюера, поощряющего личность выражать свои чувства и мнения полно и свободно. Это позволяет клиенту более полно почувствовать и принять все свои субличности, даже те, которые он в прошлом считал «плохими» или неправильными. Важнее всего — дать возможность всем субличностям выразить себя, быть услышанными и понятыми.

¹ Этот метод (наряду со многими другими, в том числе разработанными им самим) успешно применяется в странах СНГ петербуржцем Сергеем Стрекаловым, который тоже обучился ему у Хэла и Сидры Стоунов. — *Прим. ред.*

В работе по методу «Диалога с голосами» психотерапевт не пытается изменить что-либо во внутреннем мире клиента или решить его проблемы. Он попросту поощряет все субличности клиента искренне выразить себя и быть услышанными. Первый шаг заключается в том, что клиент должен более полно осознать все разнообразие существующих в нем субличностей. Некоторые из них могут находиться в непосредственном конфликте друг с другом; в течение некоторого времени он должен просто пожить с сознанием этого конфликта, не пытаясь немедленно его разрешить.

Решение приходит естественно как результат развития осознанности. Когда у доминирующих голосов появляется возможность полностью и без ограничения выразить себя, они полностью расслабляются и менее интенсивно стремятся к власти. Это позволяет выйти на сцену некоторым подавленным или менее развитым субличностям. В результате внутренний мир клиента приходит к большему равновесию и целостности.

Важнее всего то, что клиент, услышав и приняв четкое и ясное проявление всех своих субличностей, начинает воспринимать себя в качестве некоей сущности, отдельной от всех этих голосов. Терапевт помогает ему развить так называемое «осознающее эго» — часть личности, которая не идентифицируется ни с одним из голосов, но может влиять на течение жизни.

Для описания этого Хэл использует следующую аналогию: пока мы не осознаем разнообразие существующих в нас голосов, нашу личность можно сравнить с машиной, за руль которой поочередно хватаются различные субличности, тогда как *мы сами заперты в багажнике*! Когда же к нам приходит понимание этого механизма, наше *осознающее эго* берет управление на себя и самостоятельно выбирает направление движения, учитывая желания субличностей только в том случае, когда считает это необходимым.

Так, например, когда мы находимся в до сознательном состоянии, рулем нашей машины может завладеть сидящий в нас ребенок-бунтарь, который направит ее по дороге саморазрушения, и мы ничего не в силах будем сделать. Вступая в диалог с этим ребенком-бунтарем *и одновременно* — со строгим родителем, против которого он бунтует, и держась на расстоянии от каждого из них, наше *осознающее эго* получает возможность совершать некоторые выходки, которые ребенок-бунтарь считает веселыми и интересными, но лишь те из них, которые соответствуют моменту и не угрожают нашей жизни!

Хэл помог мне понять разницу между осознанностью и духовностью. Наша духовная природа — один из аспектов нашей личности, который может быть либо подавлен, либо развит. Осознанность — это осознание всех аспектов нашей личности. Таким образом, вы можете быть духовно развиты, но, если вы будете идентифицировать себя со своей духовной личностью, вы, вероятно, не будете осознавать весь спектр существующих в вас энергий — таких, как инстинктивная и сексуальная, гнев или весьма заурядная человеческая субличность.

В эту ловушку попались многие адепты течения «Нью-Эйдж»; они развили в себе духовность, но не осознанность. Осознанный человек — тот, кто сознает и развивает все аспекты себя.

Общаясь с Хэлом и Сидрой, я поняла, почему почти все духовные и психологические дисциплины казались мне ограничивающими: большинство из них были направлены на развитие какой-либо одной субличности, а не всех сразу. Вот почему мне пришлось пройти так много путей и освоить так много наук — каждая из них развивала лишь отдельную часть меня. Поэтому мне было так приятно познакомиться с теорией Хэла и Сидры, объединяющей все противоположности и энергии, существующие внутри нас.

Мой опыт с *Voice Dialogue* подтвердил некоторые мои предположения о характере отношений между душой и личностью, а также огромную важность *детской* субличности в отношениях между первыми двумя. Духовная сущность рождается и приходит в человеческую форму в качестве ребенка. Поскольку ребенок исключительно чувствителен и уязвим, а мир — не очень безопасная или удобная среда для него, он немедленно начинает развивать в себе механизмы защиты и выживания — поведенческие схемы, позволяющие ему защищать себя и удовлетворять свои потребности. Эти механизмы развиваются в разнообразные субличности, которые все вместе составляют структуру личности. В конце концов ребенок и скрытая в нем духовная сущность оказываются погребенными под непрерывно усложняющейся и негибкой личностной структурой, изначально предназначенной для защиты. Представьте себе, что кого-то пытаются защитить от опасности, поместив его в металлическую коробку и закопав ее на глубину 100 футов в землю. Действительно, подобная «защита» эффективна, но ее ни в коем случае нельзя назвать удобной.

Вот почему для каждого из нас так важно вновь найти в себе ребенка и позволить ему выразить себя. Определив истинные чувства и потребности этого внутреннего ребенка и пытаясь сознательно и эффективно их удовлетворить, мы обнаруживаем, что большая часть старых, негибких систем защиты перестает быть необходимой; в результате мы начинаем постепенно расслабляться и забываться от беспокойства. Ребенок выходит наружу и приносит нам эмоциональную глубину и подлинность, раскованность, невинность и радость. С его помощью мы устанавливаем контакт с нашей душой, ядром нашего бытия. Мы также восстанавливаем контакт со вселенским духом, с единством жизни.

Хэл и Сидра утверждают, что в каждом из нас на самом деле существует даже не один ребенок. В

нас существуют дети разных возрастов, каждый из которых имеет множество различных аспектов. Вот некоторые из них:

Уязвимый ребенок — эмоциональное ядро нашей сущности. С ним связаны все наши самые глубокие чувства. Он исключительно восприимчив, очень нуждается в любви, его легко обидеть и напугать. Он живет внутри каждого из нас и независимо от того, сознаем мы это или нет, постоянно реагирует на все происходящее с нами, остро переживая чувства любви, безопасности, страха и т. д. Он очень нуждается в любви, заботе и защите.

Игривый ребенок — та часть нашей личности, которая умеет веселиться и наслаждаться. Он любит играть и смеяться, весело проводить время и постоянно ищет для этого повод. Некоторым взрослым удалось сохранить связь с этим игривым ребенком, и такие люди умеют наслаждаться собой и жизнью (хотя они также могут казаться безответственными, если чрезмерно идентифицируют себя с этим аспектом своей личности).

Волшебный ребенок — та часть, которая находится в контакте с невидимыми силами Вселенной. Он обычно любит природу, места, где может общаться с эльфами, феями, духами растений и животных. Ему также нравятся особые действия и ритуалы, связанная с ними атрибутика — магические жезлы, карты Таро, кристаллы и т. д.

Творческий ребенок — любит свободно проявлять себя и не боится новизны. Он любит танцевать, петь, рисовать, а также играть на музыкальных инструментах. Ему также нравится любая деятельность, связанная с применением воображения. В нашей культуре творческий ребенок часто подавляется в довольно раннем возрасте внешней критикой, а затем и внутренним критиком.

Мудрый ребенок тесно связан с душой. Он — та часть нас, которая умеет находить и познавать истину.

Задача каждого из нас — научиться сознательно определять потребности всех этих внутренних детей, удовлетворять их и защищать от внешнего мира. Таким образом мы сможем постепенно избавиться от старых, устоявшихся, бессознательных защитных механизмов. Эти внутренние дети, по мере своего развития, помогут нам во всей полноте ощутить чувства и страсти, нежность, радость, волшебство и нашу внутреннюю мудрость.

Состав субличностей, которые сформировались у большинства из нас в качестве защитных механизмов, обеспечивающих выживание, выглядит примерно так:

Защитник-контролер — консервативный голос, который пытается защитить нас, заставляя нас следовать определенному набору правил и вести себя определенным образом, наиболее безопасным с его точки зрения.

Миляга¹ старается управлять нашим поведением так, чтобы все вокруг любили нас, одобряли наши действия и никогда не относились к нам плохо. Он очень хорошо умеет определять, что нужно другим людям.

Улучшатель имеет идеальный образ того, как мы должны выглядеть или действовать, и постоянно пытается заставить нас соответствовать этому образу. Он обычно не осознает, что человек просто не может быть совершенным.

Толкатель заставляет нас максимально выкладываться. Он любит составлять список задач и считает, что в жизни важнее всего выполнять поставленные задачи. Как и *улучшатель*, он не понимает, что это невозможно, и не принимает во внимание такие не менее важные аспекты личной жизни, как покой или расслабление.

Критик постоянно информирует нас о том, что, по его мнению, мы делаем неправильно, где мы ошиблись, в чем мы не правы, а также постоянно убеждает нас в том, что мы ужасно выглядим и вообще неполноценны. Жизнью многих людей управляет именно эта субличность (или комбинация *улучшатель-критик*). Осознание этого персонажа и отделение от него приносят огромное облегчение. Необходимо просто понять одну вещь — не обязательно все, что говорит критик, является правдой.

Подобных субличностей существует бесконечное множество, и каждая из них, в свою очередь, имеет такое же бесконечное множество разновидностей. Вот примеры субличностей из этого набора, которые могут доминировать у одних людей и быть в какой-то мере (или полностью) подавленными у других: хорошая мать или отец, бунтарь, гедонист, рационалист, любовник, авантюрист, художник, гневный голос, духовный искатель и т. д.

Используя теорию субличностей и метод «Voice Dialogue», Хэл и Сидра построили свою собственную глубокую и новаторскую теорию взаимоотношений между людьми. Один из ее основных принципов заключается в том, что нас притягивают наши полярные противоположности — люди, которые проявляют энергии, которые подавлены или скрыты в нас самих. Как только мы научимся распознавать те аспекты, которые скрыты в нас и отражаются в других людях, а также при помощи *Voice Dialogue* контактировать с этими энергиями в себе, число конфликтов в наших отно-

¹ Англ. *Pleaser*. С. Стрекалов называет эту субличность очень выразительным словом «Любезник». — Прим. ред.

шениях с другими людьми значительно уменьшится.

Теория Хэла и Сидры очень помогла мне. Я не могу в рамках этой книги подробно объяснить их основные идеи и методы работы с людьми, но настоятельно рекомендую вам прочесть их основные книги, также вышедшие в издательстве «Натаарадж Паблишинг», — «Обнять себя» (объяснение и анализ метода «Voice Dialogue») и «Обнять друг друга» (применение метода «Voice Dialogue» в межличностных отношениях).

Метод «Voice Dialogue» помог мне осознать, что основными моими двумя субличностями, с которыми я себя большую часть времени попеременно отождествляла, были «заботливая мать» и «учитель-целитель-психотерапевт». Основной функцией «матери» была забота об окружающих меня людях. «Учитель» был расширенной версией «матери» и старался изменить мир, принимая на себя заботу обо всех и обо всем. Скрытой бессознательной мотивацией в этих ролях было, конечно же, стремление косвенным образом удовлетворить потребности моего внутреннего ребенка. Даря любовь и исцеление окружающим, я надеялась на ответную любовь с их стороны. Пусть это произойдет не сразу, но рано или поздно, став счастливыми и здоровыми, они в конце концов позаботятся и обо мне!

Когда я бессознательно отождествляла себя с матерью или учителем, люди, с которыми я общалась, автоматически переходили к роли детей/учеников. В обстановке семинара это было полезным и уместным, но совсем другое дело, когда подобным образом начинали вести себя мои друзья, сотрудники и любимые! Помимо определенных ограничений, которые это накладывало на мои взаимоотношения с людьми, я обнаружила также, что в моей личности присутствуют и другие аспекты, которые никак не могут выйти наружу — ребенок, подросток, «свободный дух», «обычная женщина» и т. д.

Я поняла, что разорвать оковы первичной идентификации не так-то просто, если вообще возможно. Она является для нас основной опорой и основным источником чувства безопасности, особенно в трудные периоды. Однако с развитием сознательности мы постепенно начинаем распознавать в себе и другие субличности, время от времени давая и им возможность проявить себя.

Последние пару лет я немало работала над собой и в конце концов добилась относительного освобождения уязвимого ребенка внутри себя. Проблема заключается в том, что я до сих пор не научилась принимать правильные решения относительно того, когда и как этот ребенок должен во мне проявляться. Большую часть времени я просто бессознательно бросалась из одной роли в другую — от «матери» к «ребенку». Метод «Voice Dialogue» помог мне развить в себе *осознающее эго*, что позволило мне более эффективно распознавать в себе субличности и управлять ими.

Перед окончанием программы «Творческое Лидерство» я пригласила Хэла и Сидру провести заключительный семинар с моей группой. Этот семинар оказался чрезвычайно полезным и очень помог мне разобраться как в недостатках программы, так и в своей жизни. Мы настолько увлеклись освобождением ребенка, что упустили из виду остальные, уравнивающие его аспекты личности, в частности «взрослого», который защищает его от мира.

Хэл, Сидра и их метод помогли мне свести воедино все, что я знала до этого о себе и о людях, а также достичь большей внутренней цельности.

Исцеление отношений

Работа с методом «Voice Dialogue» позволила мне по-новому взглянуть на мои взаимоотношения с мужчинами и связанные с этим проблемы. Я поняла, что сильнее всего нас влечет к тем людям, которые в наибольшей степени отражают непроявленное, подавленное в нас. Я также поняла причину неудач, которые постигали меня каждый раз, когда я бессознательно принимала на себя характерные роли, пытаюсь, например, удовлетворить потребности своего внутреннего ребенка посредством заботы о других.

Двенадцатишаговая программа и «Voice Dialogue» показали мне, что для сколь-нибудь значительных изменений на этом уровне требуется немало времени и терпения. Хотя я становилась все сознательнее и мудрее буквально с каждым днем, мне потребовались годы, чтобы избавиться от глубинных внутренних конфликтов. Были моменты, когда ко мне возвращались отчаяние и беспомощность, но большую часть времени я испытывала небывалый душевный подъем, так как ощущала, что познаю и люблю себя все больше и это отражается на моих взаимоотношениях с окружающими.

Со временем мне удалось устранить большинство трудностей в отношениях с друзьями, в частности вновь сойтись с Таной. Для восстановления наших отношений мы использовали процесс структурированного общения, о котором нам рассказал кто-то из друзей. В течение нескольких дней мы проводили по несколько часов подряд вместе — сидели и разговаривали. Метод оказался очень эффективным, и вскоре мы обе почувствовали, что знаем и понимаем друг друга гораздо лучше. С тех пор мы прибегали к нему каждый раз, когда в этом возникала необходимость, а я также использовала его для коррекции отношений с другими людьми. Сущность этого метода изложена в части 4 данной книги.

Мы с матерью продолжали работать над трудностями в наших взаимоотношениях. Стало очевидным, что групповой/семейный подход ничего не дает и лишь повторяет общую схему взаимозависимости. Нам было необходимо что-то более эффективное.

Главным открытием, которое мне удалось совершить, было то, что в личностном плане я, по сути, никогда не отделялась от матери до конца. Между нами до сих пор сохранялась очень сильная связь. В моем детстве, полном перемен и проблем, она была для меня единственным источником безопасности, и так как в нашей семье нас было только двое, мы были очень зависимы друг от друга эмоционально. У нее необычайно сильный характер, поэтому мне было очень трудно найти себя. Удивительно, но система ценностей, которую она мне передала, оказалась настолько совершенной, что у меня, в отличие от большинства моих друзей, никогда не возникало желания создать свою собственную.

Я наконец-то поняла, что нет ничего неестественного в том, что наши мнения иногда не совпадают, и что мне вовсе не обязательно ни соглашаться с ней абсолютно во всем, ни навязывать ей свое мнение. Мы можем быть одновременно правы.

Мне пришлось приложить немало усилий, чтобы исключить из наших отношений характерную для меня косвенную зависимость — бессознательное стремление принимать на себя ответственность за удовлетворение ее нужд и чувств. Я осознала, что прежде меня привязывало к ней бессознательное ощущение вины, которое на сознательном уровне проявлялось в виде раздражения. Вообще, чувство вины лежало в основе большинства моих действий. Когда кто-то рядом со мной испытывал боль, какая-то часть меня автоматически принимала вину за это на себя, поэтому я видела своей целью помощь другим людям. Но вместо этого мне необходимо было научиться определять и удовлетворять свои собственные потребности, жить в первую очередь своей жизнью.

Как только я поняла это, мое самоосознание начало расти и я смогла четче обозначить границы между собой и другими людьми, в частности матерью. Осознав свое право на индивидуальность и самостоятельную жизнь, я стала с большей любовью относиться к своей матери и смогла лучше оценить ее любовь, смелость и верность себе.

Я также приложила немало усилий для налаживания более или менее нормальных отношений с отцом. Я позволила себе до конца пройти через все чувства, которые испытывала по отношению к нему, — обиду, гнев, осуждение и любовь. Недавно я несколько раз говорила с ним о своем детстве, и во время этих разговоров мы оба смогли выразить то, что чувствовали друг к другу. Думаю, что этот опыт был очень полезен не только мне, но и ему тоже.

Самое главное, что мне удалось установить отношения с *внутренним отцом* — сильной частью меня, которая стоит на страже моих интересов. В результате я почувствовала себя гораздо сильнее.

Вся проделанная мною в этом направлении работа, безусловно, отразилась на моих отношениях с мужчинами. За время, проведенное в одиночестве, я лучше узнала себя и научилась себя любить. И хотя мне не удалось полностью избавиться от привычных шаблонов, теперь я отчетливее осознаю свои собственные потребности и желания. Я учусь быть хорошим родителем моему *внутреннему ребенку* — пытаюсь выяснять все его потребности и принимать на себя ответственность за их удовлетворение. Если раньше я бессознательно надеялась, что любимый человек догадается о том, что мне необходимо, то теперь я сама заявляю о своих потребностях и сама в состоянии их удовлетворить, если в этом возникнет необходимость.

Конечно, в реальной жизни идеальных отношений между мужчиной и женщиной не существует. Но мне кажется, что вскоре люди достигнут такого уровня сознательности, что практически все существовавшие до этого схемы отношений изживут себя как недостаточно гармоничные. Я считаю, что в каждом из нас гораздо больше любви, страсти, глубины и радости, чем мы обычно проявляем в отношениях с другими людьми.

Мой внутренний голос рассказал мне о том, что могут изменить в этом мире я и другие люди, следующие тем же путем. Я не знаю, как это сделать, — я всего лишь обращаюсь ко Вселенной с просьбой научить меня, постепенно, шаг за шагом.

Нет случайности в том, что мне досталось такое удивительное духовное имя — Шакти. Я совершаю путешествие по тантрическому пути — пути, который проходит через самые темные и неизведанные глубины человеческой сущности к свету самореализации. В тантризме Шива и Шакти представляют соответственно мужское и женское начала, а их союз символизирует цельность. Взаимоотношения между этими двумя началами — главное в этой философии, которую я буду прилежно изучать всю свою жизнь.

Остров-сад

Если не считать быстрой пересадки с одного рейса на другой во время моего кругосветного путешествия, последний раз на Гавайях я была в семнадцатилетнем возрасте. Поэтому я очень обрадовалась, когда мне предложили провести семинар в Гонолулу. В это время моя мать гостила у друга на острове Кауаи, поэтому я вылетела на Гавайи за неделю до начала семинара, чтобы побыть с ней.

Сразу же после приземления на Кауаи я почувствовала себя дома, хотя никогда не была на этом острове раньше. Меня поразила удивительная красота этого места и роскошная, буйная растительность. У меня было такое ощущение, как будто в этом острове воплотилась какая-то божественная энергия. Плавая в лазурном море и разглядывая зеленые склоны холмов, я одновременно ощущала силу и умиротворенность. Частые дожди будто сделали меня чище и здоровее. Уезжая, я знала, что непременно вернусь.

В следующем году я побывала на Гавайях уже несколько раз, проводя семинары на Оаху, Мауи и Гавайи, а также изредка отдыхая на Кауаи. Однажды я нашла на Кауаи прекрасный большой дом, который можно было арендовать для проведения семинаров, и решила следующим летом провести там трехнедельный семинар.

Этот семинар был особым. Обстановка была поразительно красивой. Дом находился на холме, возвышавшемся над роскошным уединенным пляжем. По утрам мы занимались йогой, проводили групповые занятия, после обеда гуляли и плавали в океане, играли на пляже и исследовали остров. Вечером мы танцевали, пели или занимались какими-нибудь ремеслами.

На этом семинаре мы работали над установлением контакта с *внутренним ребенком*. Обстановка для этого была идеальной: остров был прекрасен, дом очень уютен и все чувствовали себя в безопасности.

Произошло нечто волшебное: все наши *внутренние дети* почувствовали себя в достаточной безопасности, вышли и стали играть, и вся группа перешла в психическое состояние открытости, невинности и любопытства. Эмоциональная близость между членами группы достигла невероятной глубины, высвободилась огромная творческая энергия.

Так как дом был недостаточно большим, чтобы вместить всех участников семинара, многие сняли жилье неподалеку. Во всем царила атмосфера веселой вечеринки, и люди проводили друг с другом дни и ночи напролет, словно подростки. Если при этом и высвобождалась какая-либо сексуальная энергия, это принимало очень невинные и игривые детские формы. Никто не занимался сексом — мы все просто наслаждались и радовались.

Я увидела мир совершенно по-новому — глазами моего *внутреннего ребенка*. Все казалось мне очень реальным и живым. Я поняла, что этот остров был для меня волшебным местом, где я могла найти и выразить сущность своей души.

Общение с островом

Следующим летом я провела еще один семинар на Кауаи, но до этого целый месяц прожила там одна. Это оказалось чрезвычайно полезным для меня. Каждый день я несколько часов проводила на особом уединенном пляже, который нашла на острове. Этот пляж был самым прекрасным и волшебным местом из всех, которые я знала. Там я словно переносилась назад во времени, к самому началу времен. У меня было странное ощущение, что этот пляж — место моего рождения. Я заметила, что песок на пляже и моя кожа были одинакового цвета, и в воображении представляла, что вышла или была создана из песка на этом пляже.

Каждый раз, спускаясь на пляж, я словно совершала переход от своей личности к моей душе; я как будто погружалась в глубокую медитацию. На пляже я ощущала контакт не только со своей душой, но и с волшебной первичной частью себя. Я полностью осознавала и контролировала свое тело — так, как, по моим представлениям, это делает прекрасное здоровое животное. Иногда я чувствовала себя богиней природы. И конечно же, там мой *волшебный ребенок* любил выходить наружу, чтобы поиграть.

Больше всего мне нравится плавать в океане — даже больше, чем заниматься любовью или танцевать под фантастическую музыку. Летнее море было теплым и лазурно-голубым и таким соленым, что я без труда лежала на спине, разглядывая пушистые облака, движущиеся надо мной. Иногда рядом со мной проплывали дельфины.

Я обнаружила, что, плавая, начинаю мысленно обращаться к духу острова — ко всем его богам и богиням. Я благодарила их за возможность находиться в таком прекрасном месте и просила у них благословения. Я также просила их указать мне, чем я могу им служить. Я чувствовала, что остров, в свою очередь, стал разговаривать со мной. Конечно же, во мне не умолкал сильный скептический голос, который твердил: «Что значит остров говорит с тобой? Ты просто все выдумываешь!» Тем не менее иногда я отчетливо осознавала, что получаю какую-то информацию. В большинстве случаев расшифровать ее мне удавалось лишь позднее.

Остров общался со мной скорее при помощи образов, чем слов, но в словах его сообщение можно

было передать так:

«Я приветствую тебя. Я очень рад видеть тебя здесь. Вообще-то именно я позвал тебя сюда. Я хочу исцелить тебя. Но мне также необходима твоя помощь. Я веду сейчас большую битву. У меня сильный боевой дух, который еще никому не удавалось сломить. Но мне нужна ты и люди, которых ты привела с собой. С твоей помощью мне удастся проявить свою силу в мире людей». Подобные послания я получала довольно часто. Они сопровождались очень сильным чувством, но я не до конца понимала его смысл. Мне казалось, что отчасти речь идет о защите природы, так как я знала, что этот вопрос очень актуален на острове. Люди осваивали его очень быстро, и местное население высказывало опасения, что в скором времени остров будет превращен в туристический центр, как это произошло с Оаху и Маури.

Я пыталась понять, не идет ли речь о том, что мне необходимо каким-то образом принять активное участие в данной ситуации. Размышляя об этом, я пришла к выводу, что мне пока что следует просто поддерживать общение с островом и ждать дальнейших указаний.

Один из моих друзей, живший на Кауаи уже много лет, как-то раз упомянул, что когда-то давно король Камехамеха подчинил себе и объединил все острова, исключая Кауаи. Воины Кауаи обладали исключительно сильным боевым духом, а отвесные скалы на побережье Напали превращали остров в естественную и неприступную крепость. Этот рассказ был интересным подтверждением посланий, которые я получала.

В то лето (1987) в кругах движения «Нью-Эйдж» только и говорили, что о гармонической конвергенции — двухдневном периоде в августе, который должен был стать переломным моментом в мировом сознании. Согласно Хосе Аргуэльсу и его книге «*Фактор Майя*»¹, эта дата была предсказана в календаре майя еще несколько тысяч лет тому назад.

Я должна признать, что отношусь с большим скептицизмом к большинству предсказаний «Нью-Эйдж», хотя на самом деле верю, что мы живем в новое время, и считаю себя частью огромного сознательного движения, которое происходит в мире. Я считаю, что у большинства людей, вовлеченных в движение «Нью-Эйдж», духовное развитие намного опережает форму, поэтому они лишены основы. Если изъясняться понятиями теории «Диалога с голосами», они сильно развили в себе духовное и магическое и в то же время подавили или по крайней мере в недостаточной степени развили человеческое, физическое, первичное. Они пытались жить в свете, убежав от тьмы, вместо того чтобы объединить тьму и свет, *Инь* и *Ян*. На мой взгляд, они опасно оторвались от физической реальности.

Я посчитала идею гармонической конвергенции очередной дешевой сенсацией от духовности и не обратила на нее особого внимания. Тем не менее ближе к намеченному сроку со мной произошло нечто, заставившее меня несколько изменить свое отношение. Примерно за две недели до намеченной даты в течение приблизительно четырех дней я ощущала, что нахожусь в измененном состоянии сознания. В это время я получила очень много информации и творческих идей, относящихся как к моей личной жизни, так и к миру в целом. Я ощутила, что не только остров, но и вся Земля общается со мной. Она сообщила мне, что в нашем отношении к ней действительно наступил переломный момент: мы достигли предела в своей погоне за индивидуальностью и отделенностью и теперь поворачиваем вспять — к интеграции и равновесию. Она также сообщила, что в течение длительного времени существовала необходимость в развитии мужской энергии, но теперь в нашем сознании должна укрепиться сила женского принципа, воплощением которого является сама Земля. Я восприняла образ того, что Земля, наша терпеливая мать, теперь становится более требовательным учителем. Большинство полученных мною в то время идей изложено в части I данной книги.

Я уже получила образ, что человечество, покинув невинность Эдема, чтобы приобрести мудрость опыта, вернется в Эдемский сад, чтобы объединить эту мудрость с невинностью, тело с духом, создать физический рай на Земле. Мне также было открыто название моей следующей книги — «*Возвращение в Сад*». Я, конечно же, знала, что традиционное название Кауаи — Остров-сад. Не правда ли, знаменательное совпадение — я родилась в Садовом округе и теперь возвращалась на Остров-сад.

Я чувствовала, что мое личное путешествие являлось четким микрокосмическим отражением макрокосмического путешествия человечества в целом. На раннем этапе своей жизни я была отделена от своей духовной сущности, субличности-ребенка, и своего женского начала, вместо них развивая сильную мужскую энергию, которая была мне необходима для защиты и выполнения своего предназначения в этом мире. Эта часть моего путешествия была завершена, и теперь пришло время свести воедино все то, что я сдерживала и похоронила в себе. Я нашла этот остров-сад для того, чтобы восстановить контакт со своим внутренним ребенком, с моей духовной сущностью, женским началом и духом Земли. Я знала, что должна сделать это место своим домом, использовать его огромную силу для залечивания своих психологических ран, научиться самой и научить других жить на Земле.

¹ «София», Киев, 1997 и 1999 гг.

Возвращение домой

Я всегда вела кочевой образ жизни и никогда не имела своего собственного дома. У моей матери также никогда не было своего собственного дома, так как она считала, что это связано с излишними хлопотами. Всю жизнь она предпочитала арендовать жилье, возлагая всю ответственность за бытовые хлопоты на домовладельца.

Мой бухгалтер уже давно предупреждал меня, что мне необходимо вложить деньги в недвижимость, иначе большая часть моих доходов будет уходить на налоги. Таким образом, я начала искать дом на Кауаи. Я просмотрела множество прекрасных мест и в конце концов выбрала одно, в котором, в общем-то, не было ничего примечательного. Этот дом уже давно был выставлен на продажу, но пока никто не изъявил желания его купить. Я сделала предложение и стала думать о нем как о своей собственности. В то время я была занята проведением семинара, но в свободное время увлеченно фантазировала, как буду жить в новом доме и сделаю там учебный центр.

Когда семинар подошел к концу, я получила письмо, в котором сообщалось, что кто-то сделал более выгодное предложение и дом уже продан. Я была ужасно огорчена и расстроена. Я уже практически считала этот дом своим, поэтому такой оборот дела вызвал у меня гнев на Вселенную за то, что она обманула меня и сбита с толку!

Я не знала, что делать дальше, поэтому прекратила поиски и в конце концов вернулась на континент для проведения следующего семинара. Мой идеальный план состоял в том, чтобы примерно через год переехать на Кауаи и проводить половину своего времени там, а другую половину — в Калифорнии. Мои друзья Тим и Руби Стар остались на Кауаи и продолжали искать для меня дом. В последующие несколько месяцев я прилетала туда пару раз, и постепенно для меня стало очевидным, что идеальным вариантом для покупки является дом, который я уже давно арендовала для проведения семинаров. Хотя он и до этого был выставлен на продажу, я не брала его в расчет, так как он, будучи вполне пригодным для проведения семинаров, имел весьма странный дизайн. Тем не менее он находился в прекрасном месте, из его окон открывался чудесный вид, а рядом был мой любимый пляж. К дому прилагалось пять акров неводеланной земли. Тим Стар, строитель по профессии, составил приблизительный план перестройки дома. Кроме того, мне предложили купить этот дом в кредит на условиях долгосрочной выплаты с чрезвычайно низкими процентами. Все стало на свои места так совершенно и легко, что я окончательно уверилась в том, что мой выбор правилен. Я раскаялась в том гневе, который еще недавно испытывала по отношению ко Вселенной, так как теперь отчетливо видела, что этот вариант гораздо лучше предыдущего. По сути, мне удалось избежать крупной ошибки.

Все необходимые формальности были улажены к январю 1988 года, и я, довольно неожиданно для себя, стала владельцем своего первого дома — прекрасной собственности в раю!

Я до сих пор не вполне осознаю идею собственности. Мне кажется ироничной шуткой то, что человеческие существа, заблуждаясь, могут думать, что «владеют» куском земли. Ведь эта земля уже существовала за миллионы лет до их появления. Если мы ее не уничтожим, она будет существовать еще по меньшей мере несколько миллионов лет после нашей смерти. Так какое же нужно высокомерие и самолюбование, чтобы считать, что мы можем *владеть* и управлять ею?

Несколько лет назад крупный ураган разрушил на Кауаи множество домов, но при этом, что интересно, никто из людей не пострадал. Мне нравится думать, что, когда Кауаи вновь слишком надоеет то, что с ним делают люди, он просто вызовет еще один ураган и за несколько секунд разрушит до основания все наши прекрасные дорогие виллы.

Мне больше по душе идея ухода за землей. Я предпочитаю относиться к земле так, как если бы мне поручили за ней ухаживать. Я верю, что мной руководит дух этой земли, и вижу свою задачу в том, чтобы настроиться на общение с ним и следовать его указаниям. Таким образом, я и другие члены моей семьи на Кауаи перед тем, как что-то посадить или построить, всегда просим разрешения у острова и других существ, которые живут на нем. Если мы ощущаем какое-либо сопротивление, мы изменяем наши планы и терпеливо ждем более подходящего момента. Это уже принесло некоторые интересные и полезные результаты.

Тим и Руби Стар договорились со мной о постройке своего собственного небольшого домика на моей территории и взяли на себя обязанности по уходу за землей и домом. Дин перебрался в мой новый дом и занялся его переустройством; ему помогали еще несколько друзей. Согласно плану, они должны были переделать гостиную и достроить третий этаж. Ремонт должен был закончиться приблизительно через семь месяцев — как раз к началу очередного ежегодного августовского семинара.

За год до этого мы с Дином смотрели фильм «Свидетель» — детективную историю о жизни религиозной секты в Пенсильвании. Там была прекрасная сцена, в которой все соседи собираются вместе, чтобы построить новый сарай; всего лишь за один день, не покладая рук, мужчины строят прекрасный огромный сарай, а женщины готовят им еду. Я думала, что Дин выпрыгнет из кресла от возбуждения. После этого он все вспоминал этот фильм и наиболее поразивший его образ — люди, связанные узами родства и дружбы, работают вместе, чтобы построить нечто прекрасное. На меня это также произвело впечатление. Теперь мы претворяли этот образ в жизнь. Мой новый дом строили

люди, которые любили меня и друг друга и хотели создать место, полное красоты и духовности.

Первоначальная идея заключалась в том, что в этом доме я должна буду проводить половину своего времени — писать и отдыхать. Расходы по переустройству должны были окупиться за счет проведения в новом доме семинаров. С технической стороны, я не имела права проводить в этом доме семинары, однако уже делала это в течение многих лет без всяких проблем, так как поблизости не было соседей, которые могли бы что-либо возразить мне.

Вскоре после приобретения дома владелец соседнего участка также начал строить новый дом в непосредственной близости от моего. Я проинформировала его о своих планах по проведению семинаров и, так как знала, что он рассчитывает проводить в своем новом доме два-три месяца в году, не предвидела никаких возражений. Тем не менее он был чрезвычайно раздражен и начал активно протестовать против идеи проведения семинаров.

Однажды, когда все это ужасно меня удручало, я отправилась на пляж, чтобы помедитировать и решить, что делать дальше. Я думала: «О Боже, я только что купила невероятно дорогой дом, вложила кучу денег в его переустройство и вот теперь даже не знаю, что делать дальше!»

Во время медитации во мне ожил внутренний голос и очень отчетливо сказал: «Ты расстроена потому, что думаешь, что должна знать все. Истина заключается в том, что ты не знаешь, что будешь делать с этим местом, но в этом нет ничего страшного, так как я знаю и дам знать тебе в нужное время. Все это будет очень новым, новой фазой твоей жизни. Вот почему ты не можешь увидеть это сейчас. Поэтому следуй своим творческим импульсам и научись отличать то, что происходит естественно, от того, что дается с трудом. Ты все делаешь правильно; продолжай действовать так и дальше и строй свой большой и прекрасный дом. Ты возводишь свою новую структуру, достаточно большую для проявления твоего духа. Строй дом своей мечты, чтобы дать пристанище своим мечтам».

Это меня очень взбодрило и воодушевило. Я поняла, как сильно нуждаюсь в месте, где могу уединиться и отдохнуть. Я всегда приглашала к себе как можно больше людей и занималась их проблемами! Теперь же я начала думать, что это, возможно, не лучший путь. Я поняла, что мне необходим мой собственный дом.

Мануэла

В то время как мой дом на Гавайях подвергся переустройству, я вновь отправилась в Калифорнию, чтобы заняться делами Шакти- Центра и семинарами. Я все еще снимала ту квартиру в округе Мэрии. Я устала жить в одиночестве, и как раз в это время произошла встреча, оказавшаяся одной из наибольших удач в моей жизни.

За много лет до этого я познакомилась с женщиной по имени Мануэла, с которой мы постоянно встречались на различных семинарах и занятиях. Она всегда мне нравилась, и мы вновь и вновь встречались в самых различных местах, как будто судьба сталкивала нас. Мануэла была приблизительно моего возраста. Она родилась в Италии, вышла замуж за Джоэла, американского писателя, и прожила в этой стране уже больше двадцати лет. Я знала, что Мануэла наделена множеством талантов и что до нашей встречи она работала секретарем-домохозяйкой-помощником у известного режиссера. Я всегда думала о том, что когда-нибудь она понадобится мне именно в этом качестве.

Как-то до меня дошли слухи, что она больше не работает у своего режиссера. Как обычно, я была очень загружена работой и, как никогда, ощущала потребность в помощи и поддержке, поэтому я сразу же позвонила Мануэле и предложила ей работу.

Как вскоре выяснилось, Мануэла и Джоэл недавно развелись, поэтому ей очень нужны были работа и жилье. Итак, она переехала ко мне и стала моим личным секретарем, домоправительницей, советником, близким другом и «левой рукой» (моей «правой рукой» все еще была Кэти Олт-мэн).

Присутствие Мануэлы оказалось именно тем, что мне больше всего было нужно. Она не только оказывала мне огромную помощь во всех повседневных делах, но и была прекрасным другом. Мы обе проходили через схожие жизненные фазы в том, что касается отношений с мужчинами, и способны были оказать друг другу серьезную эмоциональную поддержку. Мануэла — прекрасная женщина с характерной итальянской экспрессивностью и жизнерадостностью. Она говорит с очаровательным акцентом и так живо, что мне всегда очень нравится слушать ее независимо от темы разговора. Даже повседневные, бытовые вещи становятся возбуждающе живыми, когда о них говорит Мануэла. Она наделена сильной интуицией, артистична, талантлива и является одним из наиболее сознательных людей среди моих знакомых. Я могу советоваться с ней по любому поводу — о том, как обставить свою квартиру, о методике проведения семинара, о том, как поступать со своим новым мужчиной, — и почти всегда она помогает мне найти правильное решение.

Мануэле соответствует архетип *мудрой цыганки*, и я обнаружила, что иметь подобную женщину в доме — огромная удача! Последние два года она была моей лучшей подругой и компаньоном, и я надеюсь, что эти отношения продлятся еще долго. Я считаю ее своим благословением и в буквальном смысле ежедневно благодарю за это providение.

Истощение

Несмотря на неоценимую помощь и поддержку Мануэлы, я чувствовала себя все более и более усталой. Я так тяжело и долго работала, расходуя так много энергии на такое количество людей, что теперь приближалась к полному истощению. Неудачи во взаимоотношениях с мужчинами полностью опустошили меня эмоционально; я стала понимать, как косвенная зависимость может в буквальном смысле убить вас, подобно алкоголизму. Я дошла до такого состояния, что по утрам просыпалась очень рано и уже не могла заснуть, поэтому спала всего несколько часов в сутки. Мне не хватало времени для регулярных физических упражнений, впервые в жизни я начала толстеть.

Мне было тридцать девять лет, а 30 сентября должно было исполниться сорок. Я всегда отличалась отменным здоровьем и жизненной силой, обладала стройным девичьим телом, поэтому просто не задумывалась о перспективе старения. Я в буквальном смысле предполагала, что со мной никогда этого не произойдет, так как верила в то, что старение можно победить, если жить правильной жизнью в гармонии с природой. Я всегда думала, что к тому времени, когда мне придется начать стареть, я достигну такого уровня просветления, что меня это попросту не будет волновать!

Представьте себя мое удивление, когда я неожиданно столкнулась с фактом, что мне вот-вот стукнет сорок. Я просто не могла в это поверить. Внутри я по-прежнему чувствовала себя 17-летней. Хуже всего было то, что и мое тело претерпевало значительные изменения. Кожа стала совсем другой, я набрала 10 или 15 фунтов лишнего веса и чувствовала себя вялой и дряблой.

Я вспомнила, что моя мать, которая всегда была худой и стройной, примерно в сорок лет тоже начала набирать вес. По-видимому, во мне всегда жил подсознательный страх того, что нечто подобное может произойти и со мной. Я почувствовала, что мое тело выполняет эту подсознательную программу, и стала с этим бороться.

Но все мои попытки были безуспешными, и в конце концов я ощутила полное бессилие. Мое тело как будто подчинялось каким-то глубоко заложенным в него программам, личным и общественным, и мне ничего не оставалось, как только смириться с этим. Я не могла остановить или обратить вспять этот процесс. В то же время я чувствовала, что связанное с этим беспокойство вскоре должно рассеяться, но не знала, как и когда.

Я понимала, что мне необходима передышка, поэтому с большим нетерпением ожидала летнего отдыха на Кауаи, надеясь выкроить не меньше месяца перед очередным летним семинаром.

Я прибыла на Кауаи, полная решимости посвятить это лето только себе. Я хотела плавать в океане, загорать, вернуть себе былую форму, принять участие в перестройке дома и отпраздновать новоселье.

Каи Мана

На острове перед моими глазами предстала полная неразбериха. Дин, Тим, Руби и остальные члены команды последние полгода жили в доме, одновременно ведя работы по его переустройству. За это время они практически полностью разобрали крышу. Кроме того, совершенно отсутствовала передняя стена гостиной. Кошки, птицы, куры и мухи беспрепятственно перемещались по всему дому. Повсюду были разбросаны инструменты и банки с краской. Так как ковер все равно предполагалось заменить, никто не утруждал себя уборкой.

Учитывая то, что по натуре я очень аккуратна и организованна, в любое другое время при виде подобного беспорядка я бы почувствовала себя глубоко несчастной. Удивительно, но в этот раз мне все даже понравилось. Это дом был словно домом из детских фантазий, где можно создать какой угодно беспорядок — и никто не будет заставлять вас убирать! Я потребовала себе отдельную спальню и постаралась навести в ней относительный порядок, но мне все равно нравилась всеобщая неразбериха, царившая в доме.

Дин был в своей стихии — рыцарь, строящий прекрасный замок для своей возлюбленной королевы. Тим Стар разработал прекрасный план, а Дин воплощал его с отменным мастерством, пользуясь помощью всех остальных. Я испытывала огромную благодарность по отношению ко всем этим людям, которые любили меня и строили мой новый дом.

К середине августа он был закончен. Дом был поистине великолепен — простой и просторный, из его окон открывались прекрасные виды во всех направлениях. Моя спальня была самой прекрасной комнатой в мире, по крайней мере для меня. Светлая, просторная и спокойная, она обращена окнами на пляж и океан.

В течение недели мы праздновали новоселье, на которое приехало много моих друзей с континента. Мы провели ритуал, прося благословения у острова и духа Земли. Мой новый дом получил название «Каи Мана», что в приблизительном переводе значит «Океан Силы». Мы попросили, чтобы Каи Мана всегда был местом исцеления и трансформации.

У всех было такое ощущение, что наше духовное племя обрело свой новый (или прежний) дом. У меня возникла мысль, что мы очень похожи на рыцарей Круглого Стола, собравшихся вместе для выполнения особой миссии — проявления своих идей в физической реальности.

Тристан

В детстве я всегда мечтала иметь арабского скакуна. Теперь у меня появилась возможность содержать лошадь, — и я вполне могла реализовать свою давнюю мечту! Мне показалось, что общение с лошастью может на некоторое время ослабить мою потребность в общении с мужчинами. Я нашла на острове ранчо, на котором разводили арабских коней, и купила прекрасного породистого темно-гнедого (на самом деле шоколадно-коричневого) жеребца по имени Тристан. Так как Тристаном звали рыцаря в весьма романтической истории о Тристане и Изольде, это имя показалось мне очень подходящим. Ему было около трех лет, он был умен, подвижен и совершенно роскошен!

Владелица ранчо и одновременно тренер, Сара, дала мне несколько полезных советов. До этого я лишь несколько раз в жизни общалась с лошадьми и совершенно не представляла себе, как много для этого необходимо знать. Как впоследствии выяснилось, Тристан был для меня сущим наказанием. Сара давала мне уроки верховой езды, одновременно продолжая тренировать его. Это было довольно небезопасно, но мне нравилось. В общении с лошадьми для меня было что-то странно знакомое и естественное, словно память о прошлой жизни. Поглаживая гриву Тристана, я всегда представляла себя коренным американским индейцем рядом со своим мустангом.

По иронии судьбы, мои отношения с Тристаном оказались чрезвычайно похожи на мои отношения с мужчинами! В чем-то он очень напоминал мужчин, к которым меня влекло, — молодых, умных, красивых, неопытных, немного диких и непокорных. Он отнимал много времени и энергии и подчас вызывал во мне настоящий страх. В отношениях с ним я получила не меньше важных уроков, чем в отношениях с любым из мужчин: как устанавливать четкие границы, как ясно и точно выражать свои потребности и как хранить свою силу вместо того, чтобы полностью ее растрчивать. Это был необычайный и удивительный опыт, который лишний раз убедил меня в том, что человек постоянно развивается независимо от того, что делает.

Однажды я отправилась кататься верхом на Тристане. Я уже чувствовала себя в седле довольно уверенно и отъехала далеко от дома. Тристан шел довольно резво, как вдруг его что-то внезапно напугало и он резко встал на дыбы. В следующий момент я уже была на земле. Сев, я обнаружила, что у меня на лице кровь. Кости были целы, поэтому я поднялась, поймала Тристана и верхом отправилась обратно на ранчо, где держала его для выездки. Вокруг не было ни души, поэтому я поставила его в стойло, села в машину и поехала домой. Все это время я находилась в шоке, сама того не сознавая. Когда я вошла в дом, все ахнули; я взглянула в зеркало и увидела, что все мое лицо и грудь покрыты запекшейся кровью.

Дин отвез меня в больницу, где мне наложили шесть швов на глубокую ссадину на лице (первый раз в жизни мне накладывали швы). Ссадины и царапины зажили очень быстро, но у меня навсегда остался заметный шрам на правой скуле.

Интересно, что, когда я упала на землю, у меня возникло чувство, будто я прохожу некий воинский ритуал посвящения. Как будто какая-то часть меня уже знала, что я должна пройти через это и была горда и возбуждена этим. Поэтому я считаю свою ссадину боевым шрамом и даже горжусь им.

Несколько месяцев спустя Тристан зацепился за изгородь из колючей проволоки и разрезал себе ногу до кости. Потребовалось несколько месяцев и серьезный уход, прежде чем он выздоровел. Как видите, ему тоже пришлось пройти через ритуал посвящения и у него тоже остался боевой шрам.

Сороковой день рождения

Я все отчетливее понимала, что мне необходимо коренным образом изменить свою жизнь. В ней должно было остаться меньше работы и ответственности и появиться больше отдыха, развлечений и заботы о себе. Я посвятила много лет служению миру и теперь просто хотела заняться собой.

Я решила сделать перерыв в семинарах сразу же после дня рождения. Мне хотелось провести несколько месяцев на Кауаи, чтобы отдохнуть и заняться новой книгой.

По мере того как мой день рождения приближался, во мне все больше крепло чувство, что еще до своего появления на свет я заключила нечто вроде сделки: первые сорок лет жизни проведу в служении миру, а затем буду вольна жить так, как мне хочется, жить для себя. Я совершенно не имела представления о том, с кем могла заключить подобную сделку и было ли это на самом деле, но знала, что в моей жизни наступает переломный момент. Я словно подошла к двери, за которой начиналась свобода.

Большую часть своего дня рождения я провела на пляже, гуляя и медитируя. Я спрашивала себя, что хочу получить и сделать в следующем году, и неизменно получала простой и емкий ответ: «Хочу любить и быть любимой. Я просто хочу любить и быть любимой».

Я знала, что в следующем году избавлю свою жизнь от внешней сложности и перейду к простоте сердца.

Трансформация

Полгода, которые я провела на острове за написанием книги, оказали на меня сильный целительный эффект. Впервые за много лет я не занималась семинарами, не давала интервью и вообще не работала с людьми. Я отдыхала, восстанавливала силы и спала вволю. Я обрела мир, спокойствие и невозмутимость духа. Теперь мое внимание было всецело сосредоточено на себе самой. Кроме того, я черпала энергию в невообразимой красоте окружавшей меня природы.

Я проводила часы в одиночестве, отдаваясь ощущению уединенности и пустоты вместо того, чтобы избегать его. Поначалу это казалось мне немного пугающим и сложным, но с каждым разом внутренняя пустота заполнялась силой моей души — чувство невообразимо богато ей полное.

Покоряясь ощущению пустоты, я позволяю себе встретиться с силой своего женского начала. Пустота — это открытость, восприимчивость, которая обладает силой притягивать все, в чем я нуждаюсь и чего желаю. Я притягиваю в свою жизнь все больше и больше любви из различных источников. Вместо того чтобы пытаться контролировать вещи, я с каждым днем все больше верю свою жизнь высшей силе.

Я ощущаю все более глубокую и сильную связь со своей сущностью, и это отражается на моих отношениях с телом. Моя энергия восстанавливается и обновляется, и я вновь чувствую себя здоровой и в прекрасной форме.

Я всегда довольно осознанно подходила к потребностям своего тела и была очень разборчива в еде. Я не придерживаюсь никаких правил, просто ем, что хочу, пытаюсь, однако, при этом определять, какая пища является для меня здоровой и полезной. В последние несколько месяцев, как я заметила, мои потребности и вкусы изменились, и теперь мой рацион гораздо проще и здоровее, чем когда-либо прежде, особенно когда я живу на острове. Я люблю гулять и плавать и пытаюсь делать это каждый день. (И все же в некоторые дни я просто отдыхаю.)

Как-то раз со мной произошла интересная история. Это был прекрасный солнечный день, и, гуляя по пляжу, я увидела свою подругу, которая занималась йогой. Она очень симпатичная женщина, высокая и стройная, с длинными темными волосами. Она неплохо разбирается в йоге. Принимая одну позу за другой там, на пляже, она выглядела такой изумительно красивой, что я остановилась и в буквальном смысле затаила дыхание.

Наблюдая за ней, я почувствовала, что перехожу в другое состояние сознания. Я увидела исходящую от нее лучистую энергию и внезапно ощутила, как перехожу на новый уровень восприятия. Я поняла, что не могу каким-либо образом повлиять на этот процесс, поэтому просто отдалась ему целиком. После этого я ощутила сильное желание заняться йогой. Йога была первым моим сознательным шагом на пути духовного развития в этой жизни, и она до сих пор играет в моей жизни значительную роль.

Помимо этого, у меня возникло еще одно очень сильное желание. Оно периодически вспыхивало и угасало на протяжении многих лет, но теперь я решила сосредоточиться на нем более непосредственно. Мое тело и дух отчаянно хотели танцевать.

Новые направления

Скорее всего, в дальнейшем я уже не буду проводить так много семинаров. Я чувствую, что мне следует изменить форму самовыражения. Теперь меня больше привлекают такие направления, как театр, музыка, танец и т. д. В течение нескольких лет я вынашивала идею о том, что с помощью театра можно добиться не менее значительных перемен в жизни, чем при помощи семинаров, и это будет даже интереснее!

Я продолжала общение с духом *Kau Mana* и постоянно обращалась к нему с просьбой открыть мне мое истинное предназначение. Я поняла, что *Kau Mana* изначально суждено было стать моим личным домом — местом отдыха для меня, моей духовной семьи и гостей. Каким бы странным это ни показалось многим из вас, для меня это большой шаг — признать необходимость в личном доме и поставить ее выше желания обеспечить место для исцеления других людей. В этом в значительной мере отражается тот факт, что я в конце концов установила личные границы и поставила на первое место свои личные интересы.

Мой внутренний голос также подсказывал мне открыть еще один крупный учебный центр в каком-нибудь другом месте острова. Я хотела, чтобы это было прекрасное место, где люди могли бы отдыхать в течение нескольких недель или месяцев, одновременно проходя через процесс полной трансформации — эмоциональной, ментальной и духовной. Я считаю, что это должно быть место, где люди могут научиться жить по-новому, в единении со своим духом и духом Земли. Я предвижу, что люди будут приезжать туда для исцеления и учебы, а затем, вернувшись домой, будут делиться полученными знаниями с другими.

Вполне неожиданно для себя самой я стала участвовать в политической жизни острова. До недавнего времени на острове правила исключительно активная и открытая для коммерческих инициатив администрация, поэтому коммерческое освоение острова шло угрожающими для его природы темпами. Недавно был выбран новый мэр, милая и энергичная молодая женщина, чья

программа — оптимальное планирование и установление равновесия между необходимым ростом инфраструктуры и защитой окружающей среды.

Она и группа ее соратников, ставящих перед собой те же цели, вступили в жестокую борьбу. Те, кто заинтересован в освоении острова, полны решимости и обладают практически неограниченными средствами. Однако все больше людей начинают понимать, что целостность острова подвергается серьезной угрозе, поэтому также вступают в эту борьбу.

Изучив ситуацию, я смогла более точно понять послания, которые получала от острова. Я верю в то, что это сама Земля обращается к тем из нас, кто способен ее услышать, с просьбой защитить ее любимыми средствами.

Ясно одно — мы не можем эффективно защищать окружающую среду и изменять отношение человечества к Земле с позиции жертвы, обвиняя тех, в чьих руках сосредоточена реальная власть. Мы должны набраться сил и найти способы бросить им вызов. Для меня теперь очевидно, что в мире политики решающей силой являются деньги. Впервые в жизни я начала испытывать интерес к деньгам, так как теперь хочу с их помощью ускорить перемены, в которых, по моему мнению, нуждается этот мир.

Остров Кауаи — теперь мое место силы. Я считаю, что ему суждено быть местом великих перемен и моделью для остального мира. Мне кажется, что сегодня на *Земле* существует немало подобных судьбоносных точек. Некоторые из них удалены и трудно достижимы, тогда как другие находятся посреди больших городов.

Я призываю тех из вас, кого воодушевили мои слова, настроиться на голос Земли и услышать то, что она хочет сказать вам. Используя вашу интуицию, шаг за шагом продвигайтесь по тому пути, который приведет всех нас к новому и более сознательному миру на Земле. Давайте все вместе вернемся в Сад.

Эпилог

Я пишу эти строки через три года после выхода в свет первого издания *«Возвращения в Сад»*. С тех пор в моей жизни произошло немало удивительных и прекрасных событий. Мне показалось хорошей идеей в качестве завершения этой книги поделиться с вами несколькими мыслями. Описание своей собственной жизни было для меня весьма полезным опытом. Закончив книгу, я испытала такое ощущение, как будто закончила первые сорок лет своей жизни. Вместе с тем я также испытала глубокое эмоциональное облегчение. Во мне как будто все стало на свои места. Тогда я наконец интуитивно поняла, что готова найти себе спутника жизни.

Я получила первый экземпляр *«Возвращения в Сад»* в свой день рождения, 30 сентября 1989 года. Три недели спустя я встретила своего давнего знакомого Джима Бернса, и вдруг мы влюбились друг в друга. Мы немедленно признали друг в друге идеального спутника жизни, которого долго и безуспешно искали.

18 августа 1990 года мы поженились на Кауаи. Свадебная церемония проходила в *Каи Мана*. Наш брак — это очень важное и полное радости путешествие. Я испытываю удовлетворение, которого никогда не испытывала ранее.

Мы с Джимом планируем совместное написание книги о наших отношениях, где мы более подробно расскажем о своей истории, идеях, которые помогли нам осуществить свои мечты. В данный момент мы проводим часть времени в Калифорнии, где основали новое издательство, «Натарадж Паблишинг», часть — на Кауаи, где несколько месяцев в году принимаем гостей. Возможно, мы встретимся с вами там или в Саду...

ТРИ

Наше путешествие

Притча

Вначале была только Женщина, ослепительно прекрасная, пребывающая в безмятежном блаженстве. Однажды женщина поняла, что ей необходим кто-то, с кем она сможет насладиться обменом любовью и получить удовлетворение. Так как она еще не была отделена от творящего принципа, ее мысль и желание немедленно сотворили ребенка мужского пола, которого она произвела на свет. Пока он был маленьким и несмышленным, она кормила его и заботилась о нем.

Вскоре он вырос и стал красивым юношей. Женщина обожала его, а он — ее. Однако он еще не был достаточно силен и мужествен, чтобы стать ее партнером. Ему необходимо было узнать жизнь.

Поэтому однажды он попрощался с ней и, поклявшись скоро вернуться, отправился искать мудрость и силу.

На его пути было немало трудностей и опасностей. Часто он испытывал страх и беспомощность. Но стоило ему подумать о Женщине, как любовь к ней придавала ему сил и отваги.

Он путешествовал без усталости, побывал во всех странах света. Он повстречал и победил немало ужасных чудовищ. Он приобрел уверенность в себе. Его тело стало сильным и мускулистым. Он прославился по всему миру, и все живое уважало и боялось его.

Чем больше он отдалялся от родного дома и увлекался своими подвигами и путешествиями, тем слабее становилась в нем память о Женщине. В конце концов он полностью о ней забыл и погрузился в наслаждение своей силой, с которой уже не мог помериться никто на земле.

Его занимали только его подвиги и победы. Он убил множество существ и захватил их территорию. Он постоянно двигался вперед, не останавливаясь и не оглядываясь.

Однажды, преследуя какое-то животное, он оказался на краю скалы. Разогнавшись, он чуть было не упал, но каким-то чудом ему удалось остановиться прямо над пропастью. С ужасом и удивлением он обнаружил, что достиг края земли. Впервые за долгое время он почувствовал себя одиноким и напуганным. Дальше идти было некуда, и он не знал, что ему делать.

Опустилась ночь, и он лег спать у края земли. В ту ночь ему снилась Женщина. Он видел ее прекрасное лицо и фигуру, ощущал ее любовь. Внезапно он проснулся и почувствовал неодолимое желание ее увидеть. Он понял, что забыл о самом важном, о смысле и значении своей жизни, поэтому сбился с пути и чуть не уничтожил сам себя. Он осознал, что его поиск закончен и пришло время возвращаться домой, к Женщине.

Обратный путь был долгим и тяжелым. Так как он больше не искал силы и самоутверждения, ему пришлось столкнуться со своими собственными пределами. Он принял смирение, и в смирении нашел мудрость. Назад он двигался намного медленнее, поэтому смог увидеть и понять гораздо больше в себе и в жизни.

Он обнаружил, что многие из необдуманно убитых им существ превратились в демонов, которые теперь яростно мешали ему добраться домой. Убежать от них было невозможно; как только он убивал одного из них, на его место приходила тысяча новых. Этих демонов можно было усмирить только одним способом — остановиться, выслушать, понять, чему они хотят его научить, и принять это. После этого они превращались в его друзей и помогали ему. Когда он понял это, его путь домой стал намного легче и безопаснее.

Наконец он прибыл домой. Он стал высоким и сильным, его лицо загорело от непогоды и смягчилось от опыта и мудрости. Его окружали все чудовища и демоны, которых он приручил и сделал своими друзьями и советниками.

Женщина терпеливо и с любовью ждала его все это время. Она слышала о его приключениях и чувствовала, что он забыл ее. Она боялась, что он уже никогда не вернется. Она узнала, что такое боль, печаль, одиночество, страх и гнев, и погрузилась в себя в поисках веры. Этот опыт закалил ее характер, но в то же время придал ей глубину и мягкость. Она была так красива, что у него сердце замерло в груди.

Он опустился перед ней на колени и поклялся любить и защищать ее, всегда быть рядом. Она тоже опустилась на колени и тоже поклялась ему в вечной любви и преданности.

Затем они поднялись и обнялись.

И они начали свой медленный танец...

ЧЕТЫРЕ

Ваше путешествие

Медитации и практические упражнения

Связь с вашим внутренним проводником

Примите наиболее удобную для вас позу для медитации — либо лягте на спину, либо сядьте очень прямо, выровняв спину. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и на выдохе постарайтесь максимально расслабить ваше тело. Сделайте еще один глубокий вдох, на выдохе расслабьте мозг и постарайтесь избавиться от всех мыслей. Продолжая глубоко дышать, все глубже и глубже расслабляйте тело и мозг.

Теперь сделайте еще один глубокий вдох и на выдохе представьте себе, как ваше сознание перемещается в какое-то место в глубине вас. С каждым выдохом оно уходит все глубже и глубже. Найдите тихое место для отдыха в ядре вашей сущности. Несколько моментов просто *побудьте* там.

Представьте себе, что в этом глубоком месте внутри вас вы можете вступить в контакт с наиболее мудрой частью вас. Это та часть, которая знает все, что вам необходимо знать, и руководит вашей жизнью. Все, что вам нужно, — обратиться к ней с просьбой, и эта внутренняя мудрость начнет действовать.

Теперь спросите, что ваш внутренний проводник хочет сказать вам или о чем напомнить. Попросите, чтобы он сформулировал это максимально просто, так, чтобы вы могли легко понять это. Затем расслабьтесь и настройтесь на восприятие любой мысли, чувства или образа, которые приходят к вам и кажутся вам более или менее подходящими в качестве ответа.

Если ничего не происходит, вы, вероятно, блокируете процесс излишними усилиями. Не пытайтесь слишком напрягаться. Первое время вы можете даже немного притвориться. Если это так происходит, не смущайтесь! Все равно все это идет из глубины вашей души. Некоторые находят полезным представлять себе, что разговаривают с мудрецом, который дает им необходимые советы.

Чем больше вы практикуетесь в общении с внутренним проводником и доверии к тому, что он говорит вам, тем легче и эффективнее проходит этот процесс. Вы можете задавать конкретные вопросы или обращаться за помощью в решении конкретных проблем. Если вы не получаете ответ немедленно, рано или поздно он обязательно придет к вам в какой-нибудь форме — в форме мысли или чувства, сна, книги, чьей-то реплики.

Пробуждение тела

Каждое утро, проснувшись, несколько минут полежите в кровати и настройтесь на ощущение своего тела и своих эмоций. Скажите себе, что любите и цените себя таким, каков вы есть, что принимаете все свои чувства и эмоции как естественное проявление жизни. Скажите своему телу, что благодарны ему за то, что оно служит вам.

Медленно встаньте и медленно выпейте большой стакан чистой воды, думая о том, что эта вода очищает и питает ваше тело. В течение нескольких минут после этого ничего не ешьте и не пейте.

Включите какую-нибудь музыку, которая соответствует вашему настроению. Медленно и мягко выполните несколько упражнений, потянитесь. Спросите ваше тело, как оно хочет двигаться, пусть оно покажет вам. Подумайте о движении различных частей вашего тела — головы, плеч, рук, бедер, ног и стоп, чтобы все они смогли «проснуться». Затем свободно подвигайтесь всем телом под музыку так, как вам больше всего понравится. Когда вы решите остановиться, лягте и расслабьтесь. Ощутите пульсацию энергии в каждой клеточке вашего тела.

Исследование мужской и женской энергии

Найдите спокойное место в помещении или на воздухе, где вы сможете свободно перемещаться и где никто вас не побеспокоит.

Примите удобную позу, колени должны быть слегка согнуты. Дышите медленно и глубоко. Представьте, как питающая женская энергия Земли проходит через подошвы ваших ног и наполняет все ваше тело. Начните ходить или просто передвигаться, ощущая присутствие этой женской энергии в вашем теле. Почувствуйте свою открытость, восприимчивость, чувствительность, проницательность, силу. Ощутите связь со всем, что вас окружает. Если вы женщина, представьте себе, что вы — богиня. Если вы мужчина, представьте себе, что богиня живет внутри вас. Двигайтесь, используя энергию этой богини.

Закончив это упражнение, примите исходное положение. Медленно отпустите женскую энергию из вашего тела назад, в Землю. Затем представьте себе, что все поры вашего тела впитывают мужскую энергию Солнца. Позвольте ей заполнить вас. Начните ходить или двигаться, ощущая присутствие этой энергии. Почувствуйте себя сильным, ясным, сосредоточенным. Ощутите свою индивидуальность, свою неповторимость. Если вы мужчина, представьте, что вы — бог. Если вы женщина, представьте себе, что бог — внутри вас. Двигайтесь, используя энергию этого бога.

Отметьте различия в ощущениях в первом и втором случае. Изучите свою реакцию на обстановку. Оба эти начала важны и значительны. Поиграйте с этими энергиями в повседневной жизни, вызывая их, когда в этом возникает необходимость. Попробуйте вызвать их одновременно, чтобы проверить, сможете ли вы установить равновесие между ними.

Контакт с внутренним ребенком

Найдите место для медитаций, в котором вы чувствовали бы себя спокойно, удобно и в безопасности и где никто не смог бы вам помешать. Сядьте или лягте, расположите вокруг себя одеяло и подушки так, чтобы вам было максимально удобно и комфортно. Если вы чем-то озабочены или напряжены, послушайте какую-нибудь мягкую, спокойную, легкую музыку и мягко и глубоко дышите в течение некоторого времени, чтобы глубоко расслабиться. Затем начинайте медитацию.

Закройте глаза и представьте себе, что находитесь в прекрасном месте где-нибудь на природе. Вы идете по тропинке, видя, чувствуя или ощущая спокойствие и красоту окружающего вас мира. Наконец вы приходите в особо красивое, волшебное место и начинаете исследовать его. Невдалеке вы замечаете фигуру маленького ребенка. Вы начинаете двигаться по направлению к нему и постепенно различаете, мальчик это или девочка, сколько ему лет, во что он одет и что делает. На определенном расстоянии вы начинаете воспринимать чувства ребенка — печалится он, радуется, злится, испытывает возбуждение, любопытство, задумчивость и т. д. Осторожно, чтобы не испугать его, приблизьтесь к нему и попытайтесь вступить с ним в контакт. Как вы это сделаете, будет зависеть от вашего настроения и того, чем он занимается. Доверьтесь своей интуиции. Вы можете заговорить с ним, прикоснуться к нему, присоединиться к его игре или деятельности, вместе прогуляться или просто спокойно посидеть. Пусть ребенок сам покажет вам, чего он хочет и что является наиболее подходящим вариантом в данном случае.

Спросите ребенка при помощи слов или телепатически, хочет ли он что-либо сказать вам или передать вам какое-либо сообщение. Сосредоточьтесь на получении ответа от него. Спросите у него, чего он хочет от вас, прямо сейчас или вообще. Получите ответ в словесной или иной форме.

У ребенка есть подарок для вас — нечто, что он хочет дать вам. Примите подарок. Что бы это ни было, данный подарок является символом того, что ребенок хочет сказать вам. Когда вы почувствуете, что пришло время уходить, сообщите ребенку, что он может либо отправиться с вами, либо остаться в безопасности и уединении этого прекрасного места. Если он решит остаться, скажите ему, что позаботитесь о нем и будете навещать его так часто, как только сможете. Если он захочет пойти с вами, возьмите его за руку или на руки и возвращайтесь тем же путем, которым пришли.

Очень медленно и постепенно откройте глаза. Ощутите энергию и присутствие ребенка, внутри вас или рядом с вами.

Вы установили контакт с одним из аспектов вашего *внутреннего ребенка*. Если у вас возникли какие-либо трудности, причина, возможно, заключается в том, что ваш *внутренний ребенок* еще не готов к этому контакту. Повторяйте описанное выше упражнение до тех пор, пока он не отважится выйти. Иногда у вас может возникнуть ощущение, что вы притворяетесь. Не беспокойтесь, все идет хорошо, это ваш *внутренний ребенок* притворяется! Этот ребенок может быть загадочным, игривым, обиженным или расстроенным. Любой его облик отражает то, что вы чувствуете в данный момент. Если вы выполняете описанную медитацию довольно часто и настойчиво работаете с ребенком, перемены не заставят себя ждать.

Некоторые в первый раз встречают грустного или расстроенного ребенка, чьи нужды никогда не удовлетворялись. По мере того как вы будете сознательно любить его и заботиться о нем, ребенок будет становиться все более счастливым и игривым. Другие с самого начала встречают игривого и веселого ребенка, и только потом проявляются его более уязвимые стороны.

Установление контакта с *внутренним ребенком* — первый шаг в создании гармоничных отношений с этой частью вашей души. Выполняйте эту медитацию как можно чаще и налаьте регулярный контакт с вашим *внутренним ребенком*. Выясните его потребности и желания и начните давать ему как можно больше, в медитации и в жизни.

Относитесь к вашему внутреннему ребенку с такой же любовью и заботой, с какой относились бы к своему собственному реальному ребенку. Отправьтесь в магазин игрушек и позвольте ему выбрать себе какую-нибудь игрушку или зверушку, которая ему действительно понравится. Вы можете

почувствовать себя при этом идиотски, но всегда можно притвориться, что вы покупаете игрушку какому-нибудь другому ребенку! Пусть подобные действия войдут у вас в привычку, чтобы ваш *внутренний ребенок* мог наслаждаться от души — катание на качелях, на велосипеде, игра с игрушечной железной дорогой, машинками или куклами, посещение детских фильмов, цирка, парка развлечений или пляжа.

Выясните, что нравится вашему *ребенку* больше всего, и включите это в свою жизнь. Большинству детей в первую очередь необходимы гармоничные отношения с людьми, которые о них заботятся. Очень часто они требуют привязанности и любви. В современном суетном мире многие *внутренние дети* нуждаются в покое и отдыхе. Детям обычно нравятся животные, они получают большое эмоциональное удовлетворение от контакта с ними. Вдруг может оказаться, что ваша собака, кошка или золотая рыбка — лучший друг вашего *внутреннего ребенка*! Большинству детей также нравятся прогулки на природе.

Вспомните книги, которые вы сами очень любили в детстве, и перечитайте их. Читайте себе сказки на ночь. Если у вас есть понимающий вас партнер, по очереди читайте друг другу сказки на ночь и подтыкайте одеяло!

Обеспечив вашему *внутреннему ребенку* любовь и развлечения, в которых он нуждается, вы немедленно почувствуете, как внутри вас происходят позитивные перемены. Ваша жизнь постепенно станет более полной и радостной.

Изучение четырех элементов

Найдите удобное место, можно в помещении, но лучше на открытом воздухе. Лягте на спину на землю или на пол. Предварительно постелите коврик, полотенце или что-нибудь еще, а под колени — небольшую подушечку или свернутое в валик полотенце, если необходимо, чтобы вам было удобно. Дышите медленно и глубоко, позволяя своему телу и сознанию полностью расслабиться. Ощутите (или представьте себе) землю под вами, поддерживающую ваше тело. Примите эту поддержку и почувствуйте, как ваше тело расслабляется все больше и больше, по мере того как вы все больше доверяете земле. Представьте, что ваше тело стало землей — сильное, уравновешенное и безмятежное.

Теперь представьте себе, что начинается дождь.

Ощутите его влагу на своем теле, слившемся с землей. Представьте себе, что дождь смывает эту землю в реку и вы растворяетесь в воде, быстро текущей и свободной.

Представьте, как во время всплеска вы распыляетесь на мельчайшие брызги и рассеиваетесь в воздухе. Теперь вас несет легкий и свободный ветерок, почти не имеющий формы.

Ощутите, как горячие золотые солнечные лучи светят сквозь вас. Слейтесь с этим теплом и станьте ярким огнем.

Теперь, когда вы почувствовали все четыре элемента — *Землю, Воду, Воздухи Огонь*, — возвращайтесь назад просто почувствуйте свое тело, расслабленно лежащее на земле или на полу. Подумайте о том, что ваше тело, как и все, что его окружает, образовано комбинацией этих четырех элементов.

Поиск особого места

Найдите на Земле уголок, который нравится вам больше всего. Таким местом вполне может быть и ваш задний двор, и городской парк, и ферма вашего дедушки. Это может быть пляж или лес, место, где вы обычно отдыхаете. Если это место доступно для вас в данный момент, отправьтесь туда и побудьте там некоторое время.

Настройтесь на это место. Делайте все, что хотите, только чтобы это не мешало вам чувствовать, видеть и ощущать это место. Вы можете просто гулять и разглядывать все, что попадаете вам на пути, можете просто лежать на земле, ощущая ее под собой. Вообразите себе, что вы очень молоды, и исследуйте это место так, как это делал бы маленький ребенок.

Интуитивно определите наиболее подходящий уголок для того, чтобы расслабиться и помедитировать. Примите удобное положение. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и расслабьте свое тело и разум. Представьте себе, что настраиваетесь на это место. (У вас может возникнуть ощущение, что вы все придумываете, — не смущайтесь и продолжайте.)

Спросите у духа этого места, хочет ли он что-либо сообщить вам. Общение должно происходить либо при помощи слов, либо каким-либо другим способом — посредством образов или чувств, например. Спросите у него также, хочет ли он чего-либо от вас, хочет ли он поделиться с вами какими-нибудь проблемами. Если он ответит утвердительно, узнайте, чем вы можете ему помочь?

Спросите у этого места также, не может ли оно дать вам то, что вы хотели бы получить, — спокойствие, энергию, исцеление, силу и т. д. Проставьте себе, что получаете то, в чем нуждаетесь.

Продолжайте регулярно развивать свои отношения с этим местом способом, который сочтете наиболее подходящим. Если оно каким-либо образом сообщит вам о своих проблемах, постарайтесь оказать ему практическую помощь. Подобные гармоничные отношения могут чудесным образом

сказаться на вашей жизни.

Поиск предмета силы

Отправьтесь на природу, в какую-нибудь живописную местность, и подыщите удобное место для того, чтобы сесть и немного помедитировать. Глубоко дыша, расслабьте тело и разум. Пусть ваше сознание перейдет в глубокое и спокойное место внутри вас. Попросите вашу интуицию руководить вами в поисках объекта силы.

Затем встаньте и прогуляйтесь, внимательно изучая попадающиеся вам на пути предметы. Если вы испытываете влечение к одному из них, возьмите его в руки и разглядите повнимательнее. Рано или поздно вы найдете предмет, который покажется вам значительным. Это может быть камень, лист, перо, ракушка, шишка или что-нибудь подобное.

Вновь сядьте и помедитируйте, держа в руке найденный предмет. Спросите у него, какой смысл содержится в нем для вас. Примите любой ответ, который к вам придет. Настройтесь на взаимодействие с предметом, находящимся в вашей руке.

Принесите его домой и найдите ему особое место. Каждый день уделяйте ему немного внимания.

Поиск животного силы

Примите удобное для медитации положение. Медленно дыша, глубоко расслабьтесь. Позвольте вашему сознанию опуститься в глубокое, тихое место внутри вас и представьте себе, что вы связываетесь с вашим внутренним проводником. Попросите его помочь вам в поисках *животного силы*.

Теперь вообразите, что идете по лесу или джунглям. Вы видите или ощущаете множество животных вокруг вас. В какой-то момент вы сталкиваетесь с животным, которое имеет для вас особое значение. Спросите его, что оно хочет вам сообщить, и будьте готовы принять ответ. Это животное может передать вам сообщение словесно, телепатически или своими действиями. Доверьтесь своей интуиции и поведите себя соответствующим образом. Вы можете почувствовать, что сами все это выдумываете, но это не страшно. Просто продолжайте процесс.

Это животное представляет определенный тип силы или мудрости. Откройтесь, чтобы принять его особый дар. Теперь это животное стало вашим другом или союзником. Зовите его каждый раз, когда ощущаете необходимость в его энергии.

Медитация с деревом

Найдите дерево, которое покажется вам особым. Сядьте под ним, или взберитесь на него и сядьте сверху, или станьте к нему вплотную и обхватите его ствол руками — короче, войдите с ним в любой физический контакт.

Закройте глаза и медленно погружитесь в медитацию. Представьте себе, что это дерево — ваш близкий родственник: мать, отец, брат или сестра. Мысленно обратитесь к нему и скажите ему то, что чувствуете по отношению к нему. Затем вновь расслабьтесь и постарайтесь воспринять энергию, идущую от этого дерева. Она может быть оживляющей, укрепляющей, мудрой или даже ироничной. Примите любой тип отношений.

Если вы живете неподалеку, постарайтесь как можно чаще приходить к этому дереву. Возможно, в нем вы найдете прекрасного и любящего друга.

Медитация с камнем

Найдите большой камень, достаточно гладкий для того, чтобы на нем можно было сидеть или лежать. Можно также просто прислониться к нему. Глубоко расслабьтесь и ощутите контакт вашего тела с камнем. Почувствуйте, как этот камень тверд и силен. Ощутите его холод или тепло. Подумайте о том, насколько он стар и как долго уже пребывает на одном и том же месте. Представьте себя этим камнем и попытайтесь почувствовать, каково это — неподвижно лежать на одном месте в течение сотен, тысяч или даже миллионов лет. Впитывайте безмятежную, мощную энергию этого камня.

Просьба о благословении

Каждый раз, когда вы совершаете какие-то действия, связанные с природой или землей, сначала попросите благословения у земли, у растения, животного и других природных духов.

Если вы строите дом или разбиваете сад, сначала выполните небольшой ритуал. В него должна входить просьба о благословении, обращенная к данному месту в целом, а также просьба о сотрудничестве, обращенная к существам, которые это место уже населяют, — растениям, насекомым, животным и т. д.

Попросите, чтобы вам указали правильный и наиболее эффективный путь реализации ваших планов. Затем начинайте действовать, полагаясь на свою интуицию. Если вам встречаются

препятствия, отступите и вновь обратитесь за помощью. Затем вновь следуйте своим идеям и импульсам. Неправильные планы испытают серьезное противодействие, правильные реализуются без труда.

Помните, что мы никогда не можем по-настоящему «владеть» какой-нибудь частью земли. Мы можем только ухаживать за ней, отзываясь на ее нужды и желания.

Рассказ о себе

В какой-то момент своей жизни каждый из нас должен рассказать о себе. Это — очень полезный опыт, который способен сделать нашу жизнь более сознательной и цельной.

Попытайтесь написать историю своей жизни так, как вам это понравится. Она может быть простой и краткой, может — длинной и подробной. Если вы не любите писать или печатать, надиктуйте ее на магнитофонную кассету. Можете выполнить ее в виде рисунков или даже протанцевать. Другой вариант — можете рассказать ее своему другу, группе, в которой вы занимаетесь, или психотерапевту (тем людям, с которыми вас связывают отличные отношения и у которых есть время, интерес и терпение вас слушать).

При этом вы не должны заботиться о датах и мелких подробностях — лучше сосредоточиться на важных событиях и чувствах. Помните, что делаете это *исключительно* для себя, для своего собственного удовлетворения и самопознания. Вы не должны пытаться произвести впечатление на кого-либо, не должны следовать каким-либо правилам или стандартам. Сделайте это так, как сочтете правильным.

Хорошо, если вы заведете дневник и выработаете у себя привычку делать подобные записи регулярно.

Письмо другой рукой

Письмо недоминирующей рукой (левой, если вы правша, и правой — если левша) — эффективный способ получить доступ к скрытым аспектам своего характера. Попросите эту руку представлять вашу душу или сущность, вашего *внутреннего ребенка* или ваш творческий потенциал. Затем попросите ее записать то, что эта часть вас хочет сообщить вам.

К примеру, попросите вашего внутреннего ребенка написать вам письмо, в котором будут изложены его потребности, а также то, что он хочет вам сказать. Затем запишите это письмо недоминирующей рукой и подпишите его именем, которым вас называли в детстве.

Вы также можете записать доминирующей рукой вопросы, исходящие от вас, затем недоминирующей — ответы, исходящие от вашей души или вашего высшего Я.

Более подробно об этой технике вы можете узнать в книге «Сила вашей другой руки» Люции Капаччионе.

Процесс общения

Это — один из наиболее эффективных методов устранения проблем в сфере общения и взаимоотношений с людьми. Для того чтобы воспользоваться им, необходимы обе стороны, вовлеченные в конфликт или недоразумение. Если же речь идет о какой-нибудь очень серьезной и застарелой проблеме, на первых порах необходим еще и третий.

В качестве этого третьего должен выступать человек, которому доверяют обе стороны и который способен быть объективным и беспристрастным. Он должен следить за тем, чтобы конфликтующие стороны следовали процедуре метода, но не должен вмешиваться в решение проблемы.

Необходимые условия эффективности данного метода таковы:

1. Оба участника должны по-настоящему хотеть решения проблемы.
2. Все должно проходить в приятном и удобном, месте, где в процесс не сможет вмешаться никто из посторонних.
3. Длительность процесса — 1,5—2 часа. Тем не менее в зависимости от серьезности конфликта это время может быть как намного меньше, так и намного больше. Если одного сеанса не хватило, очень важно договориться о времени и месте проведения следующей встречи. Людям обычно так нравится этот процесс, что они начинают проводить его регулярно.

Основная человеческая потребность — потребность в любви и понимании. Причина большинства конфликтов состоит в том, что каждая из сторон хочет быть услышанной и понятой, но в то же время отказывается слышать и понимать другую. Правильное и гармоничное общение предполагает именно возможность услышать и понять друг друга. Если это происходит, обе стороны избавляются от эмоционального напряжения, и тогда конфликт решается гораздо легче.

Для начала удобно сядьте друг перед другом. У каждого из вас должны быть тетрадь и ручка. (Ниже я описываю конфликт мужчины и женщины, но эта схема применима к любой паре людей.)

Каждый начинает с краткой формулировки своей цели или желания. Например: «Моя цель — почувствовать, что ты меня понимаешь» или «Я хочу устранить всю обиду и боль, чтобы мы снова

могли любить друг друга».

Сформулировав цели, можно перейти к основной части процесса:

Первый излагает суть проблемы, рассказывая о своих мнениях и чувствах как можно яснее и подробнее. Лучше не вдаваться в подробности, а сосредоточиться на главном. Этот монолог должен занять пять-десять минут, не более.

В это время вторая внимательно слушает и пытается понять и запомнить основные моменты этого рассказа. Полезно при этом делать заметки, хотя некоторым это кажется слишком сложным и отвлекающим. Самое важное заключается в том, что слушающий внимательно анализирует и запоминает слова говорящего.

Когда первый заканчивает свой монолог, вторая старается его пересказать (при этом также не следует уделять слишком большое внимание деталям). Она не соглашается с первым, а просто дает ему понять, что внимательно его слушала и поняла его точку зрения. Если в своем пересказе второй человек что-то забывает или искажает, первый его поправляет.

Затем она, в свою очередь, излагает *свое* видение проблемы. Первый внимательно слушает, делая заметки, если сочтет это необходимым. Когда она заканчивает, он повторяет суть только что услышанного. При этом она поправляет его, если в этом возникает необходимость.

Затем вновь говорит он, не более десяти минут. Она слушает и повторяет основное из его монолога.

Так продолжается до тех пор, пока каждая из сторон не почувствует, что высказалась до конца и что другая сторона все поняла и запомнила.

Сначала это может показаться вам сложным. Действительно, не так-то легко спокойно сидеть и слушать мнение другой стороны. Возникает сильный соблазн перебить и вставить свое слово, начать спорить, так как вы просто *убеждены* в том, что мнение другой стороны является неправильным, неточным, нечестным и т. д. (Вот почему необходимо присутствие третьего.) Все же, если вы сможете проявить достаточное терпение и дисциплинированность, вам станет гораздо легче, так как у вас появится шанс высказаться и выразить свои чувства в уверенности, что другая сторона внимательно слушает.

Помните, что слушать и пересказывать слова другой стороны — отнюдь не значит соглашаться с ними. Вы просто показываете другому человеку, что услышали и поняли его. Можете представлять себя при этом независимым журналистом, который берет интервью, делая при этом заметки.

Во время своего монолога постарайтесь сосредоточиться на своих глубинных чувствах, а не на деталях. Эффективность решения проблемы зависит именно от того, насколько глубоко мы можем проанализировать самих себя.

Вот небольшой упрощенный пример одного этапа описанного процесса:

Первая: Я действительно сильно разозлилась, когда вчера ты пришел домой так поздно и перед этим даже не позвонил мне. Иногда ты кажешься мне таким ненадежным. Я ведь сказала тебе, что собираюсь приготовить особый ужин. И потом, ты даже не удосужился что-либо мне объяснить. Я не заслуживаю такого обращения.

Второй (пересказывая): Ты очень расстроилась, когда я пришел домой очень поздно и расстроил твои планы относительно особого ужина, который ты приготовила. Ты считаешь меня ужасно ненадежным из-за того, что я не предупредил тебя, что задержусь.

Первая (поправляя): Самое худшее — то, что ты даже не захотел со мной разговаривать, когда пришел.

Второй (пересказывая поправку): Самым худшим для тебя было то, что я был не особенно словоохотлив, когда вернулся.

Первая: Да.

Второй (монолог): Вот так всегда. У меня был тяжелый день в офисе. Я весь поглощен проблемами и обязанностями, кручусь как белка в колесе, потом прихожу домой и вынужден выслушивать твои претензии. По-видимому, в самом деле стоит завести себе кого-то на стороне. Иногда мне даже не хочется возвращаться домой, так как я не знаю, что тебе взбредет на ум.

Первая (пересказывая): Ты говоришь, что у тебя был тяжелый день и что общение со мной было для тебя еще одной проблемой. Тебе кажется, что так происходит постоянно. Ты хотел бы, чтобы я встречала тебя лучше, когда ты возвращаешься с работы.

Второй: Да, примерно так.

И так далее.

Этот метод может значительно облегчить избавление от обиды, которая лежит в основе большинства конфликтов. Конечно же, не следует рассчитывать на него как на панацею от всех бед. Если у вас ничего не выходит, лучше обратитесь к профессиональному психотерапевту. Мне кажется, что у каждого из нас в определенные моменты возникают проблемы в сфере взаимоотношений с окружающими, при решении которых трудно найти замену хорошему психотерапевту или посреднику.

Регулярная работа по этому методу также помогает предотвращать развитие мелких конфликтов в более крупные.

Благодарность Земле

Каждое утро, проснувшись, выгляните в окно или выйдите во двор, чтобы насладиться красотой окружающей вас природы. Если вы живете в городской квартире и поблизости нет ни дворов, ни деревьев, заведите себе для этого несколько комнатных растений или смотрите на небо.

Поблагодарите Землю и все стихии за еще один день жизни, ведь это — очень ценный подарок.

Путешествие в Сад

Примите удобную позу для медитации. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и расслабьте тело и сознание.

Вообразите себе, что можете проецировать себя на несколько лет в будущее. Представьте себе, что к тому моменту вы уделите немало внимания самоисцелению и саморазвитию. Вы научились любить и проявлять все аспекты своей личности максимально гармоничным путем. В результате вы стали удивительно мудрыми, сильными, нежными и по-настоящему живыми. Мужская и женская энергии в вас развились и уравнились друг друга, а ваш *внутренний ребенок* проявляет себя свободно и полно. Вы установили отличный контакт со своей душой и интуицией.

Вы поддерживаете искренние и гармоничные отношения с другими людьми, отражающими вашу целостность. Вы проявляете себя творчески и любите свою работу. Постарайтесь представить себе как можно больше деталей вашей будущей жизни. Создайте совершенный идеал.

В мире произошли большие изменения, и человечество стало гораздо сознательнее. Теперь оно живет в гармонии с собой, с другими видами и с планетой. Многие организации и структуры, функционировавшие в диссонансе с потребностями планеты, исчезли или были перепрофилированы. Правительства видят своей основной задачей благополучие каждого гражданина в отдельности и народа в целом. Люди наслаждаются полнотой жизни, находясь в постоянном контакте со своей духовной сущностью. Дополните эту картину своими деталями и творческими идеями.

Представьте себе, что Земля вернулась к своему естественному равновесию. Более прекрасная, богатая и волшебная, чем когда-либо, она стала поистине прекрасным местом для жизни. Человечество стало мудрым и вернулось в Сад.



С любовью,
электронная библиотека
Theosophy-Books.org

