

ДЖО БОУЛБИ
перевод Оксаны Медведь

ДУХОВНЫЙ интеллект

Как SQ помогает обойти
внутренние блоки на пути
к подлинному счастью

МИ∞

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	7
---------------	---

ЧАСТЬ I ПОЗНАЁМ СВОЙ РАЗУМ

Высший разум.....	15
Что же такое духовность?.....	31

ЧАСТЬ II РАЗВИВАЕМ ДУХОВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Шаг первый. Расскажите историю о себе.....	43
Шаг второй. Выйдите из собственной Тени.....	61
Шаг третий. Танцуйте под собственную барабанную дробь.....	82
Шаг четвертый. За пределами времени.....	101
Шаг пятый. Реальность — это не то, что вы о ней думаете.....	123
Шаг шестой. Ослабьте хватку.....	142
Шаг седьмой. Стремитесь к покою.....	160
Шаг восьмой. Найдите жизненную силу.....	178
Шаг девятый. В контакте с природой.....	197
Шаг десятый. Поговорите с собой по душам.....	214
Идем дальше.....	231
Что еще почитать.....	233
Благодарности.....	235
Об авторе.....	237

ВВЕДЕНИЕ

Приключение не снаружи, а внутри человека.

Джордж Элиот

В школе нас учат множеству замечательных вещей, но, увы, не дают ответа на важнейший вопрос — как быть счастливыми. Основное внимание там уделяют умственному развитию, но не самопознанию; подготовке к тому, чем мы будем заниматься в жизни, но не к поиску самих себя. Счастье же рассматривается, скорее, как «побочный продукт» нашего существования либо как элемент везения (ну или невезения). Якобы оно совершенно нам неподконтрольно: мы либо наделены умением быть счастливыми от рождения, либо нет. Но это неправда, счастья может достичь каждый. Нужно просто этому научиться.

В своей книге я расскажу о тех навыках преобразования жизни, которые считаю самыми эффективными. Их я освоила за последние тридцать лет, общаясь с мудрейшими мужчинами и женщинами по всему миру: шаманами, живущими высоко в Андах, целителями из тропических лесов Амазонки, буддийскими мудрецами из Индии, мистиками, гуру, философами и психологами. Все они посвятили себя тому, чтобы нести в мир вневременную мудрость жизни. Благодаря им я и сумела собрать знания, которые легли в основу моей дальнейшей работы с клиентами в качестве шаманки и духовного наставника/ментора. Ею я занимаюсь уже более пятнадцати лет.

Признаться, я всегда любила докапываться до сути вещей, и как можно быстрее. Еще ребенком я, к огромному раздражению учителей, вечно спрашивала: «А почему?» Будучи прирожденным скептиком, я уже тогда наотрез отказывалась принимать непроверенную информацию. Возможно, поэтому меня и привлекли древние духовные традиции. Они не требуют от тебя во что-либо верить; им вообще неважно, считаешь ты себя человеком духовным или нет. Там нет четких правил, только дорожные карты, которые помогают не заблудиться в лабиринтах разума. Они призваны поддерживать нас во всем, что мы переживаем на жизненном пути.

Я говорю об истинных древних учениях, а не о глубокомысленных изречениях, которыми пестрят наклейки на автомобильных бамперах; о кладезе полезных знаний и действенных практиках, способных в корне изменить нашу жизнь. Их авторы посвятили себя осмыслению не только того, что заставляет наше сердце биться быстрее, но и того, что действительно делает нашу жизнь лучше.

Эта книга — тщательная выборка из огромного массива материала. Возможно, она станет для вас чем-то вроде шпаргалки или краткой инструкции. Здесь описаны все те действенные навыки, которые помогут вам ориентироваться в неизбежных поворотах жизненного пути. С этими навыками вы сможете процветать в хорошие времена и быстро восстанавливаться после жизненных трудностей, выбивающих из колеи.

В книге вы найдете множество простых и быстрых практик, которые помогут вам в моменты тревоги и стресса, подавленности и психологического истощения. Также вас ждет ряд нетрудных шагов, которые возвращают нам глубокое чувство связи с миром, когда мы чувствуем себя одинокими, опустошенными и потерянными.

Это не пустые обещания. Все, о чем пишется в этой книге, проверено тысячелетиями и не раз опробовано. Эти практики

действительно работают; именно поэтому все больше людей во всем мире в поисках счастья и процветания обращаются к древним духовным традициям.

Книга состоит из двух частей. В первой вы познакомитесь с понятием «духовный интеллект» (SQ — spiritual intelligence). Именно на нем зиждется мудрость жизни, которую мы познаём благодаря великим духовным учителям; его может развить каждый из нас. А еще это зачастую недостающий элемент счастья. Используя древние карты, я нарисую вам картину нашего внутреннего мира. Его понимание в корне меняет правила игры, ведь независимо от образа жизни и происхождения наше счастье — да и, если на то пошло, наше психологическое благополучие — всецело зависит от состояния нашего разума.

Во второй части книги я опишу, как можно развить духовный интеллект. Эти десять шагов — наш путь к обретению счастья.

О ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ SQ

То, чего мы достигаем внутри, может изменить внешнюю реальность.

Плутарх

Развитие SQ — увлекательное путешествие по дороге самопознания. Оно открывает для нас грани нашей же личности и помогает понять, что влияет на нас позитивно, а что сдерживает и ограничивает. Мы знакомимся со всеми теми историями и страхами, которые сужают наш мир и делают его тусклым. Пока мы не уберем все это с пути, мы не увидим ничего, кроме границ реальности, установленных нами же. Чтобы действительно ощущать все величие и великолепие жизни, первым делом нужно избавиться от соломки, которую мы все подсознательно любим подстилать себе для подстраховки.

Большинство людей, думая о любом процессе, представляют себе нечто линейное, с четко установленной начальной точкой и финишной чертой. Но у самопознания нет логической точки, где мы могли бы сказать: «Ну вот, дело сделано, теперь я знаю все, что мне нужно знать о себе и о жизни». Мы развиваемся постоянно. Это процесс, не имеющий конца.

В чем-то развитие SQ похоже на древнее «Медицинское колесо»* (колесо стихий), вариации которого используются во многих мировых традициях, чтобы сориентироваться на пути личностного развития и трансформации. Оно состоит из конкретных шагов и практик. Это колесо позволяет нам что-то отпустить и впустить, лицом к лицу встретить страхи, задействовать мощь собственного видения и бесстрашно дать волю воображению. И каждый раз, когда мы проходим это колесо по кругу, на следующем витке нам становится легче, и дело спорится все быстрее.

Развитие SQ включает десять основных шагов. Они ведут к пониманию того, почему мы такие, какие есть, и как нам стать теми, кем мы хотим быть.

- Шаг первый — избавиться от всех историй и убеждений, которые мы сами себе навязываем, отпустить прошлое.
- Шаг второй — нырнуть глубже, проникнуть в тайны нашей психики. Столкнуться с собственными страхами, что называется, с поднятым забралом.
- Шаг третий — сорвать все маски, под которыми мы прячемся. Только так мы сможем постичь и принять свою

* Колесо Биг-Хорн, или «Медицинское колесо», находится на высоте трех тысяч метров над уровнем моря в штате Вайоминг (США) и представляет собой большой каменный круг диаметром двадцать пять метров. Круг имеет двадцать восемь спиц, и на внешнем ободе лежат кучи камней в форме буквы «U» различной величины. «Медицинское» подразумевает «магическое». *Прим. науч. ред.*

- индивидуальность и начать танцевать под собственную, а не чужую барабанную дробь.
- Шаг четвертый — выйти из режима автопилота, чтобы не пришлось потом недоумевать, на что ушел наш день, годы, а то и вся жизнь.
 - Шаг пятый — увидеть, что реальность не статична; она, словно картинка в калейдоскопе, зависит от нашего угла зрения и линзы, через которую мы смотрим на мир.
 - Шаг шестой — понять, что в жизни нет ничего постоянного и все, от нашего собственного тела до природы, постоянно меняется.
 - Шаг седьмой — научиться использовать преимущества внутреннего покоя даже посреди хаоса повседневной жизни.
 - Шаг восьмой — понять, как считывать и направлять энергию, как не истощать ее запасы и при необходимости восполнять их.
 - Шаг девятый — осознать, что через нас проходит та же энергия, что и через природу в целом.
 - Шаг десятый — стать автором своей судьбы, понять, что все мы герои собственной эпической истории.

В части II описывается ряд упражнений и практик из разных духовных традиций и из современной психологии. Медитации в основном позаимствованы из буддизма, а мудрые мысли и вопросы самопознания, как правило, взяты из школы дзен. Одни призваны помочь вам в конкретный момент, над другими стоит хорошенько подумать в перспективе. Шаманские практики — это обычно ритуалы и церемонии, пробуждающие в нас нечто глубинное, на самом базовом уровне. Их создавали, чтобы помочь человеку вырваться из тисков интеллекта и добраться до места, которое не описать словами. Они невероятно могутственны и способны направить энергию в обход проблемы

или ограничивающего убеждения, тем самым избавляя нас от необходимости понимать их на уровне разума.

Каждый из нас может развить SQ — на любом этапе жизни, где бы мы ни находились, чем бы ни занимались. И это величайшее приключение, личная одиссея, которую мы все должны предпринять, если хотим наконец обрести собственный голос, использовать по максимуму свою врожденную мощь и начать жить ярко и полноценно.

Но в этом процессе нужно принимать активное участие. Ничего из того, что в него входит, не случится с вами само собой. Прежде всего определитесь: что вы хотите получить в результате? Это важно, ибо четкое намерение дает четкое направление и потом, уже в процессе, при необходимости напомнит вам, зачем вы это делаете. Намерение становится чем-то вроде вашей персональной мантры, привносит и смысл, и цель.