

Ответственность

Состояние «Армагеддон». Думаю о том, что хочу все бросить и сбежать в новую жизнь, в новые места, в новых людей, в новую реальность. Слышу смех ПА: «Ну и дура наивная! Твои апатия, страхи, недовольство переедут с тобой!» — «Я не наивная, я несчастная.» ПА: «Безответственная ты!»

Дневник. 12.12.2015

Всю жизнь я считала себя ответственным человеком. Это я понимала примерно так: надо отвезти бабушку к врачу, как и обещала накануне, надо подготовиться всю ночь к важной встрече, делать дело так, чтобы комар носа не подточил, — в общем, приложить все силы, чтобы выполнить обещанное, или сделать то, что кому-то нужно. Нигде и никогда раньше я не слышала о другой форме ответственности.

Я любила этот образ: «Кого, как не меня, можно назвать ответственным человеком?» — думала я. Но глубоко внутри жила полная безответственность, усложнявшая мне жизнь, — и момент, когда я это поняла, стал самым неожиданным. Итак, ответственность, о которой я говорю, гласит: «Ты ответственна за ВСЕ, что с тобой происходит».

Человек, не осознающий своей ответственности, — это мишень для неврозов, потому что он постоянно находится в поиске виноватых. Его хроническое состояние — «противодействие с этим миром». Это ядовитое состояние, которое приводит

не только к паническим атакам, но и к более серьезным проблемам, болезням, негативным ситуациям.

«Суть кармы в том, чтобы перенести ответственность с небес на себя. Сделав так, вы станете подлинным творцом своей судьбы».



Садхгурху

Я чувствую, как при чтении этих строк вас накрывает волна протеста. Ох, а как мне самой не понравилось это открытие! Ведь это же как неприятно осознавать, что все раздражающее, тупое, разрушительное, непонятное — это все твоя ответственность! Конечно, мое Эго сопротивлялось, обращаясь к ну очень убедительным аргументам: «Разве ты себе враг? Разве ты создала свой недуг? Разве может человек желать себе зла?» Пожалуй, осознание ответственности — самый болезненный этап в узнавании себя.

И вы, разумеется, можете со мной поспорить: «Не я воспитал того мужика, который только что меня оскорбил!» — согласна, это его выбор так себя вести, не ваш. Но даже если вы не несете ответственность за его поступок, то, что вы будете делать со своей эмоцией, которую вы выдали в ответ на его выходку, — это уже ваша ответственность. Позвольте ли вы ей разбухнуть и повиснуть на вашей шее, может быть, жертва внутри вас даже втайне порадуется этому? Мы решаем, что нам чувствовать. И к этой мысли я вернусь еще не один раз в этой книге.

Оценить значимость личной ответственности за происходящее легче, если стремишься к не подкупленной твоим Эго наблюдательности. Тогда будто в зеркале видно, как все, что наполняет тебя, отражается в жизни. Испытав агрессию, увидишь, как действительность нападает. Чувство вины даст причину наказывать тебя. А обида разрешит жизни тебя обижать. Увидев свое отражение, захочешь закрыть глаза и отказаться от

авторства. Я столько раз это делала. Но это не изменило отражение. Твоя больная нога — это тоже ты. И даже если наклеить на нее стикер: «Я не виноват в ее болезни», «Она мне не нравится», «Я не хочу ее» — она не выздоровеет и не перестанет быть твоей. Я смогла изменить отражение только тогда, когда признала, что то, что я вижу в зеркале, является частью меня. Взять на себя ответственность за то, что ты отрицаешь, — неудобный и самый надежный путь к лучшей версии себя.

У некоторых возникнет вопрос: «А как узнать, что именно в тебе породило ту или иную ситуацию или событие?» Не торопитесь. Ответы приходят не сразу. Но это не значит, что изменений к лучшему не будет. Мы должны быть готовы к тому, что не сможем привычным нам образом «пощупать» перемены. Самое главное, что мы можем сделать, — согласиться с мыслью о нашей ответственности. И чем больше мы будем принимать ее, тем больше будет раскрываться взаимосвязь причины и следствия. Ответы на одни вопросы могут прийти через годы, а на другие приходят сиюминутно, когда ты будто бы слышишь голос, который внезапно появившейся мыслью в твоей голове приводит к нужному пониманию. Во всем есть смысл. И если мы его еще не постигли, то это не значит, что его нет.

Новая роль ответственности в жизни помогает каким-то неведомым образом увидеть взаимосвязь всего происходящего вокруг. И понять, что денег нет не потому, что в стране инфляция, болезни приходят не потому, что в организме гормональный сбой. Мы ежедневно творим свою реальность, но нет ничего слаще, чем обвинить кого-то другого в том, что с нами происходит. Это «чья-то» ошибка, это «их» вина. Такой настрой имеет явные плюсы: вы проникаетесь к себе симпатией и жалостью, выстраивая стену между собой и ответственностью. И не ломаете голову над тем, какая часть вашего внутреннего существа создала проблему. События, происходящие в нашей жизни, говорят о нас, но мы не желаем слушать.

«В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить и увеличиваете вакуум безответственности, который так любят заполнять демоны и демагоги, ибо парализованная воля — не радость для ангелов. Вообще, старайтесь уважать жизнь не только за ее прелести, но и за ее трудности. Они составляют часть игры, и хорошо в них то, что они не являются обманом. Всякий раз, когда вы в отчаянии или на грани отчаяния, когда у вас неприятности или затруднения, помните: это жизнь говорит с вами на единственном ей известном языке».



Иосиф Бродский

Принятие ответственности стало для меня факелом в поисках самой себя. Каждый раз, когда изменение ситуации казалось мне непосильным трудом, я напоминала себе, что, если я построила эту реальность, значит, смогу построить и другую. Как оказалось, кирпичи от строящегося проекта под названием «Моя жизнь» у меня в руках, а не у государства, мужа, работодателя, детей и так далее.

Но я должна вас предостеречь: на пути осознания ответственности вам захочется получить ответы и на другие вопросы. А ребенок, родившийся с тяжелым недугом? Разве мог этот безвинный ангел что-то к себе притянуть? А человек, родившийся в беднейшем регионе мира? А как вообще насчет того, что «условия игры» были даны изначально? Разве одни хуже, а другие лучше? Я задавала себе подобные вопросы, и поэтому предвижу ваши. Но понимание формировалось по мере того, как мной воспринимались и другие части пазла. В частности, вопросы веры. Здесь важно признание себя как существа духовного, а потом

уже биологического. Признание того, что ты — не есть только твое тело. Ты — это дух, частичка Бога. И тогда становится легче принять мысль, что некоторые условия жизни не связаны с нашей ответственностью, а скорее с предназначением души. С тем выбором, который она совершила задолго до того, как родиться на Земле. Иногда выбранные ею условия становятся настоящим испытанием. Но порой даже это не вердикт, а призыв раскрыть свою духовную сущность вопреки всему. Наверняка вы знакомы с историей Ника Вуйчича¹: его жизнь — это тот самый пример, когда исходные условия не стали «приговором», а скорее возможностью раскрыть потенциал, который при других обстоятельствах мог и не родиться. Мысль о том, что душа человека имеет свои цели на этой Земле и, возможно, реализует их путем выпавших телу страданий, помогает приблизиться к пониманию происходящего.

«Понятие случайности — это лишь особая форма восприятия следствия при отсутствии представления о причинах».



Вадим Зеланд

Вместе с тем злоупотребление мыслью о том, что все беды — это нечто предначертанное или наказание свыше, уводит от ответственности. В подобных убеждениях я всегда наблюдала противоречие. Ну не могут Богу быть присущи такие качества, как гнев, месть, злость. Противоречие становилось красочней, когда я представляла мощную силу, существующую где-то, которая, как третейский судья, оценивает степень моего хорошего или плохого поведения. Но давайте поговорим об этом начистоту,

¹ Николас Джеймс Вуйчич — австралийский писатель, мотивационный оратор. Родился с редким заболеванием, приведшим к отсутствию всех четырех конечностей.