

Содержание

Благодарности.....	7
Введение. Какую жизнь выбираете вы?.....	11
1. «А дальше?», или О чудесной силе любопытства	23
2. Сила «может быть», или О том, как важно сомневаться.....	37
3. Как освободиться от привязанности к страданию	61
4. Повышаем шансы	89
5. Учимся учиться	117
6. Коллекционируем героев.....	137
7. Ищем смысл и предназначение	163
8. Принимаем последнюю неопределенность.....	191
9. Наслаждайтесь пиршеством!.....	211
10. Предоставьте это Богу	239
11. Строим мир хороших новостей.....	257
12. Будьте готовы!.....	281
Эпилог. Кто на новенького?.....	297
Список упражнений	305
Библиография.....	309
Примечания.....	311
Об авторе	319

*Посвящается всем героям,
своим примером показавшим,
что значит по-настоящему
принимать неопределенность.*

*Тем, кто напоминает нам
о невероятной, но забытой
некоторыми силе, которая
живет во всех нас.*

Надо только вспомнить.

Благодарности

Жизнь, безусловно, полна неопределенности. Но одно мне известно точно... Я глубоко благодарна каждому из нижеперечисленных людей, которые каждый по-своему обогатили мою жизнь и сделали возможным выход этой книги:

Доминику Эйблу, моему американскому агенту, который верит в меня и помогает осуществлять любые замыслы. Мы работаем вместе уже долгое время, и я всегда могу рассчитывать на его поддержку.

Дженнифер Эндерлин, моему чудесному редактору из St. Martin's Press, с которой готовить к печати книгу — настоящая радость. Благодарю ее за то, что увидела потенциал в этой книге, и за неустанную поддержку. И то и другое для меня бесценно.

Сью Эллен и Тому Страппу из Powersource, чудо-администраторам моего сайта! Каждый раз, когда на него захожу, не могу удержаться от улыбки. Я ужасно рада, что повстречала их, и глубоко благодарна за все, что они для меня сделали.

Моим преданным читателям, слушателям моих курсов и всем, кто когда-либо говорил мне, что мои работы так или иначе им помогли. Для меня было огромной честью подружиться с вами таким замечательным образом.

Моим дорогим друзьям: Донне Градштейн, тщательно вычитавшей книгу и, как всегда, давшей мне бесценные указания. Полу Хьюсону, автору книги «Как проверить и развить свои экстрасенсорные способности», консультировавшему меня при написании главы «Повышаем шансы». И как же я счастлива, что он не нашел там ни одной ошибки! Джерри Бекерману, который всегда делится со мной мудростью во время наших посиделок, пока мы наслаждаемся капучино и живописным видом. Чесу Эйзнеру, чья храбрость перед лицом рака, позволившая ему, как никто, принять неопределенность, служит примером всем нам. Биллу Басту, Лоис Люгер, Генри Градштейну, Мелиссе Оберон, Джону Леоффу, Джин Швам, Мирне Швам, Дженни Блэктон, Эду Филхауэру, Стюарту Коупленду, Фионе Коупленд, Дику Лобо, Карен Лобо, Терри Робинсону, Кену Робинсону, Ларри Гершману, Аните Гершман, Тревору Ченери, Сью Ченери, Джой Старр и Мэнди Роббинс, которые поддерживают меня каждый по-своему.

Доктору Ренате Михалик и доктору Майклу Галитцеру, вернувшим мне здоровье и научившим меня совершенно по-новому смотреть на связь тела, ума и души.

Моей чудесной семье: Джерри Гершману, Лесли Вандмахер и их приемным детям, Элис Шелмердайн и Ги Шелмердайн, а также их близким: Майклу Вандмахеру, Энтони Шелмердайн и Эшли Джейкобс. Моей обожаемой сестре Марше и зятю Брюсу Рабинеру,

наполняющим мою жизнь смехом и любовью. (Для тех, кому важно, Брюс — четвертый муж моей сестры и к тому же давняя ее любовь. Я очень рада, что они наконец вместе.)

И, наконец, самая главная благодарность — моему дорогому мужу, Марку Шелмердаину. Он мой лучший друг на всем белом свете, и рядом с ним я чувствую себя красивой, любимой и ценимой. Словами не описать, как я счастлива быть с ним.

Введение

Какую жизнь выбираете вы?

*Сейчас больше, чем когда-либо,
мы желаем ухватиться за что-нибудь прочное —
то, что не унесет неистовыми водами перемен¹.*

Уолтер Купер*

В этой книге речь пойдет о том, как крепче спать. Как дать передышку мозгу, вечно угнетенному тщетными попытками управлять неуправляемым. Как превратить жизнь из бесконечных мук тревоги в увлекательное путешествие. Она о том, где отыскать «что-то прочное, что не унесет неистовыми водами перемен».

Философ Алан Уотс** весьма проникательно заметил, что в нашу эпоху возникает *ощущение*, будто мы

* Уолтер Купер — современный американский автор мемуаров, а также книги по психологической самопомощи «Осколки: Исцеляя разбитую душу» (Shards: Restoring the Shattered Spirit); на русский язык не переводилась. — *Прим. пер.*

** Алан Уотс (1915–1973) — британский философ, один из ранних предтеч движения нью-эйдж, автор книг, в том

живем во времена *небывалой* уязвимости*. Это ощущение он объясняет валом новых технологий, которыми неустанно одаряют нас наука и индустрия. Говорит он и о разрушении вековых традиций, связанных с семьей, религией и работой². А теперь – самое смешное: *Уотс писал обо всем этом в 1951 г.!*

Не побоюсь сказать, что с тех, как нам теперь кажется, старых добрых времен всеобщее чувство тревоги стало только сильнее. За минувшие десятилетия на нашу долю выпало много трагедий, еще больше подорвавших иллюзию безопасного мира, – и одними из самых страшных и тяжелых, конечно же, были террористические атаки 11 сентября 2001 г. на Всемирный торговый центр в Нью-Йорке и Пентагон в Вашингтоне. Сколько тогда погибло людей из разных стран, многие потеряли своих близких. События того рокового дня будто заставили весь мир замереть и настроиться в ожидании новой беды. Надолго ли? Лишь время покажет**.

Ситуация осложняется давлением общества, которое учит нас непрестанно и неуклонно контролировать

числе «Мудрость уязвимости: Послание веку тревоги» (М.: София, 2022), на которую ссылается автор.

* Цитата приводится по переводу издательства «София», 2022 г.

** Этот чудовищный теракт произошел, когда я заканчивала книгу. Еще подумала тогда: если и бывает время, когда миру особенно нужно научиться жить с неопределенностью, то оно настало сейчас. – *Прим. авт.*

все и вся: работу, отношения, детей, здоровье, деньги, мировую обстановку и т.д. и т.п. Мы хотим, чтобы жизнь была безопасной, защищенной, предсказуемой и свободной от каких-либо невзгод, а потому постоянно охвачены тревогой и даже паникой перед неопределенностью. В конце концов, что такое неопределенность, как не отсутствие контроля?*

Прямо скажем, мало кто из нас легко переносит такую неуправляемую жизнь. Мы глушим тревогу таблетками, уходим в отрицание или становимся трудоголиками. В общем, бежим куда угодно от осознания, как мало в реальности на самом деле зависит от нас. Или же живем так, будто над головой, куда бы мы ни пошли, постоянно висит мрачная туча тревоги и тяжких дум о неведомом, непредсказуемом – и неуправляемом. Печальнее всего, что...

Мы тратим столько времени на страх и попытки предотвратить плохое, что забываем наслаждаться хорошим. И разве не жалко на это тратить свою жизнь?

Но, к счастью, существует и другой путь. Обязательно жить с тучей над головой, ведь на самом деле...

* В этой книге словом «неопределенность» описывается состояние не-знания того, что ждет впереди нас – или весь мир. – *Прим. авт.*

Никто еще не доказал, что даже в условиях тотальной неопределенности нельзя жить насыщенной, радостной, полной жизнью.

Это одна из важнейших истин, которую нужно усвоить. Сколько было до нас и сколько найдется сегодня живых свидетелей тому, что жизнь может быть прекрасна и вопреки чувству неопределенности. А то, как показывают иные примеры, и благодаря ему — да-да, *благодаря*.

И тогда возникает вопрос: как же достичь такой невероятной гармонии с миром? Я много размышляла, возвращаясь к нему снова и снова — и до работы над этой книгой, и пока писала ее. В итоге у меня набралось множество ответов, с помощью которых можно прожить великолепную жизнь, несмотря на неопределенность — и даже, быть может, опираясь на нее.

Но, прежде чем погрузиться в идеи, которые я излагаю далее в этой книге, вам необходимо принять три ключевых истины. Пока вы не сделаете это, справиться с пронизывающей сегодняшний мир неопределенностью вам будет очень тяжело — если вообще получится. Приняв же, вы обретете опору для того, чтобы скорее пуститься в путь, — а путешествие вам предстоит поистине чудесное.

Я советую перечитать эти истины несколько раз. Поначалу они могут не понравиться, но рано или поздно вам станет ясна та бесспорная польза, которую можно извлечь из принятия неопределенности.

Истина первая

Все, что нам известно о будущем, — это то, что оно неизвестно.

«Ссюзен, но я и так это знал(а)!» Конечно же, знали. Но где-то очень глубоко внутри себя вы все равно *не верили в это...* И не желали верить! Наверняка, начиная читать эту книгу, вы немного пожалели, что она называется «Не бойся неопределенности», а не «Узнай, что тебя ждет».

Мы все в глубине души хотим гарантий, правда же? Вот бы кто-нибудь спустился с неба и пообещал нам удачный брак, кучу денег, крепкое здоровье, послушных, счастливых детей, мира во всем мире... можете продолжить как хотите. Но если бы мы действительно верили, что мир непредсказуем, то искали бы не гарантий, а чего-то совсем другого. Пока что позволю себе немного подержать вас в напряжении и не стану раскрывать, что именно «другое» я имею в виду.

Дело именно в том — и я не устану повторять это, — что устранить неопределенность из жизни нельзя. Какую сферу ни возьми, ничто не известно заранее. Мы можем сколько угодно возмущаться таким положением вещей, но одно останется неизменным: мы не в силах ни предсказать, ни контролировать даже следующий миг жизни, не говоря уж о том, какими людьми вырастут наши дети, как сложатся наши личные отношения, как будут относиться к нам на работе, сколько мы проживем и т.д.

Мы *ничего* не можем знать заранее... Вот и все, что мы точно знаем!

Я уже слышу хор несогласных со мной: «Но ведь это ужасно! Ты хочешь сказать, что я ПРАВДА не управляю своей жизнью? Мне ПРАВДА не найти гарантий, безопасности, спокойствия, которые мне так нужны? Я ПРАВДА никак не могу влиять на свою судьбу?» Отвечаю: «Нет. Как бы вы ни бились, вы никогда не сможете полностью распоряжаться своей жизнью по собственной воле».

«А вот и смогу, Сьюзен! Я *смогу* получить эту страховку. Я *смогу* воспитать детей так, как я хочу. Я *смогу* правильно питаться». Отрицание. Отрицание. Отрицание. То есть, конечно, вы можете стремиться ко всему перечисленному — более того, я буду *только рада*, если вы всего этого достигнете. Однако и это все еще не равно обещанию, что все сложится так, как хочется вам. Жестокая реальность заключается в том, что страховая компания в любой момент может разориться, дети — вырасти вовсе не такими, какими вы пытались их воспитать, а еду, сегодня считаемую диетической, завтра снова объявят вредной. Упс!

Настало время сделать глубокий вдох и всем сердцем СМИРИТЬСЯ с тем, что будущее нам ПОЛНОСТЬЮ неподвластно. Чтобы принять этот факт, попробуйте несколько раз повторить про себя следующую фразу:

Я не управляю своим будущим.
Я не управляю своим будущим.
Я не управляю своим будущим*.

Хотите верить, хотите нет, но вскоре вы поймете, что в этом формально негативном утверждении спрятана вполне положительная аффирмация! Повторяя эту мантру снова и снова, вы тем самым будете осознанно ОСВОБОЖДАТЬСЯ от любой надежды на предсказуемую жизнь. Такая перспектива может пугать, но на самом деле ничего страшного в этом нет. Что подводит нас к следующему факту...

Истина вторая

*Освободившись от стремления
управлять неизвестным, вы как минимум
сможете свободнее дышать.*

Все так, как и написано в подзаголовке: как только вы ОСВОБОДИТЕСЬ от желания все контролировать — можно сказать, СДАДИТЕСЬ перед неопределенностью, на вас тут же снизойдет ощущение покоя, посещающее всякий раз, когда мы отказываемся от попыток

* Вообще такого рода аффирмации рекомендуется формулировать как положительные утверждения. Но в исключительных случаях «негативная» фраза тоже может оказаться вполне рабочей. Это — один из таких случаев. — *Прим. авт.*

сделать невозможное. (Доводилось ли вам замечать, как прекрасна становится жизнь, если перестать биться головой о стену?)

Заметьте, что «сдаться» в данном случае не означает «опустить руки» — оно лишь значит *отпустить* то, что мы не в состоянии проконтролировать... РЕЗУЛЬТАТ любой из наших жизненных ситуаций. Как только вы прекратите беспокоиться о результате, вам станет ясно, почему при решении «сдаться» вас наполняет такое потрясающее чувство покоя. «Уф! Ну наконец-то не нужно больше мучиться, тратя силы на этот сизифов труд и пытаясь управлять будущим. Наконец-то я могу отдохнуть». Какое облегчение!

Это важно: думая, что можете каким-то образом *преодолеть* саму природу вещей, вы упускаете из виду любые доступные вам возможности жить в *гармонии* с мирозданием... природа которого как раз и заключается в неопределенности. Вы продолжаете упорствовать в заблуждении, что где-то есть способ управлять жизнью, а вам просто нужно его разузнать.

Если же вы, напротив, безоговорочно примете тот факт, что предопределить свою жизнь нельзя, перед вами откроется более жизнеутверждающий путь, а именно: вы сможете научиться жить с неопределенностью вместо того, чтобы пытаться ее искоренить (это, разумеется, невозможно). А теперь — хорошие новости...

Истина третья

По-настоящему приняв непредсказуемость бытия, мы открываем себе путь к необыкновенно полной жизни.

Выше я писала, что если бы мы всей душой приняли базовую непредсказуемость жизни, то перестали бы искать гарантий. Не буду более томить вас и наконец скажу, чего же мы искали бы взамен:

То ценное, что непременно кроется в каждом событии нашей жизни, — независимо от того, хорошо нам прямо сейчас или плохо. Каждый найденный таким образом подарок судьбы способен ослабить — и даже полностью утолить! — наши страдания.

Способы жить так, чтобы не бояться будущего: ни хорошего, ни плохого. Нашим девизом было бы «Ну-ка, кто на новенького?!», поскольку мы знали бы, что никаким жизненным сюрпризам нас не сломить!

Способы строить свою жизнь так, чтобы непредсказуемость не омрачала ее, а, напротив, обогащала.

Позвольте немного рассказать о собственном непростом пути к принятию неопределенности. С самого детства я жаждала предсказуемости. Я хотела,

чтобы кто-нибудь — папа, мама, Бог — меня защитил и жизнь моя была бы безоблачна и безопасна. Я и замуж-то рано вышла как раз потому, что ждала того же от своего прекрасного принца. Бедняга! Конечно же, соответствовать моим сказочным ожиданиям он не смог. Когда мои надежды рухнули, я пережила много тяжелых эмоций... гнев, отрицание, разочарование, беспомощность, печаль и страх. Кончилось все разводом. В промежутке между двумя браками я встречалась со множеством разных мужчин, но в конце концов поняла, что никто на всем белом свете не в состоянии подарить мне чувство безопасности.

Тогда я пошла другим путем. Все еще не желая мириться с неопределенностью, я решила собственноручно истребить ее. Это отняло у меня массу сил... и, само собой, ни к чему не привело. В итоге мне пришлось СДАТЬСЯ перед фактом, что даже я сама, сколько бы ни старалась, не могу отвести от себя удары судьбы, такие как болезнь, развод или смерть близких мне людей. Я хотела построить предсказуемую жизнь, но оказалось, что это невозможно.

Сперва это открытие сильно меня расстроило. Но по мере того, как я все глубже и глубже изучала скрытую внутри моего существа внутреннюю силу и способы ее высвободить, огорчение мало-помалу уступило место радости от новых открытий. Я узнала — и теперь с помощью этой книги надеюсь передать это знание вам, — что...

Интрига и азарт, которые возбуждает в нас неизвестное, толкают вперед и позволяют нам обнаружить в себе скрытые силы, о которых мы иначе бы и не подозревали!

Каждый миг, каждый день, каждая пора жизни, каждое событие — будь они хорошими или не очень — приносят с собой новые испытания и новое чувство предвкушения, чем же все закончится. Нужно только полюбить эту заключенную во всем тайну... Наконец-то ощутить, сколько удовольствия, радости и возможностей спрятано в непредсказуемости.

Итак, какую жизнь выбираете вы? Хотите ли жить безрадостно, на грани сил, растрачивая их впустую, или же выйдете навстречу неизвестному с распахнутыми объятиями, готовые принять все возможности, что скрываются в нем? И да, выбор есть — и, если вы не мазохист(ка), уверена: вы выберете второе.

Выбрать жизнь, полную предвкушения и открытости к новым возможностям, — лишь первый шаг. Для того чтобы сделать еще один... и еще... и еще... как раз и нужна эта книга.

Помимо различных идей, я включила в нее 42 упражнения (да-да, целых 42!), призванных помочь вам избавиться от саморазрушительных психологических установок и привычек. Отметьте, какие из этих

упражнений понравятся вам больше всего, чтобы потом вернуться к ним и постепенно сделать их постоянной (и приятной) частью вашей повседневной жизни. Рано или поздно вы сможете принять тот факт, что жизнь прекрасна вопреки... или — что еще лучше — благодаря тому, что она непредсказуема.

Я также должна предупредить, что у этой книги *определенно есть своя воля!* Она сама подсказала мне, что читать ее нужно не один, а много раз. Книга хочет быть вашей опорой, когда борьба с тревогой о будущем станет особенно тяжела, а также желает помочь вам всеми доступными ей способами. Так что советую вам крепко с ней подружиться! Не забывайте почаще к ней возвращаться, хорошенько узнайте друг друга — и тогда она точно вас не подведет.

Итак, готовы ли вы к самому увлекательному из приключений, одному из тех, что начинаются в одном мире, а продолжаются в другом? Путешествуя по этой книге, вы пройдете множеством волшебных дорог, ведущих вглубь вашего ума и души. По пути вы научитесь видеть, сколько красоты, чудес, радости и неисчерпаемых возможностей таится внутри вас и в мире вокруг. Все, что вам нужно, — это сесть поудобнее и наблюдать за представлением. О, что за дивный спектакль вам предстоит!

«А дальше?», или О чудесной силе любопытства

*Судьба — загадочная вещь:
порой в дырявую корзину бед
она подбрасывает чудо³.*

Франсиско Голдман

Представьте: вы пришли в кинотеатр, чтобы наконец-то посмотреть новый фильм, который уже месяцами расхваливают во всех СМИ. Вы очень рады, что ни из рецензий, ни от друзей пока не узнали, чем он кончится. Вчера за ужином, когда кто-то заикнулся о фильме, вы даже перебили его, заткнув при этом уши и громко запев. Все посмеялись, и ваш друг сразу же понял, в чем дело... Он тоже не стал пересказывать вам концовку. Вам было важно прожить историю самостоятельно. Вы не хотели нарваться на спойлер — то есть буквально, чтобы ваш зрительский опыт был *испорчен*. Задумайтесь об этом на минуту. Если бы вы заранее знали финал, это *испортило бы* вам весь просмотр.

Разве не здорово было бы так же наблюдать за историей нашей жизни? Завороженно смотреть ее, как величайшую кинокартину всех времен... ну по крайней мере для нас. И тогда вместо страха мы были бы охвачены совсем другим чувством: как ИНТЕРЕСНО, что будет дальше. ИНТЕРЕСНО! Удивительно: хоть мы и беспокоимся все время о будущем, предложи нам кто рассказать наперед, чем все кончится, мы наверняка отказались бы слушать. Нет, конечно же, все мы любим, когда гадалка сулит богатство, здоровье и любовь всей жизни. Благие пророчества слушать приятно — а плохие уже не очень, хотя в любой жизни с большой вероятностью наберется немало плохого*.

Допустим, я умела бы со стопроцентной точностью предсказывать будущее (конечно же, я не обладаю таким даром) и представила бы вам следующую хронику вашей жизни:

Вы счастливо выйдете замуж в возрасте 28 лет.

Вы разведетесь, когда вам будет 35.

Ваша мать умрет, когда вам будет 37.

У вас будет двое детей... мальчик и девочка.

Мальчик будет чудо что за ребенок. Девочка — сущей катастрофой.

* Как вы скоро узнаете, не существует такого понятия, как «плохо», если мы сможем извлечь из этого пользу для себя и своего роста. — *Прим. авт.*

В 40 вы выйдете замуж второй раз.

У вас будут прекрасные отношения с новым мужем.

В 42 вам придется перенести операцию на почке.

Ваш муж умрет в возрасте 73 лет.

Вы умрете в возрасте 84 лет.

Ну и все-все, что сюда не поместилось. Если бы перед вами сейчас лежал *ваш* «сценарий», захотели бы вы его прочесть? И снова думаю, что нет. Мне кажется, зная заранее о плохом — а плохое в жизни всегда найдется, — вы просто с ума сошли бы от постоянного нервного напряжения.

Затем: не может ли информация о будущем повлиять на наши решения? Что, если бы, узнав, что ваш первый брак все равно кончится разводом, вы и вовсе не стали бы в него вступать? Однако, поступив так, вы тем самым могли бы лишиться себя неповторимого и ценного опыта.

Как я писала выше, с первым моим мужем мы поженились, когда мне было 18, а развелись в мои 34. Если бы я знала заранее, что наш брак в конце концов распадется, вышла бы замуж? Наверное, нет. Потеряла бы я тогда массу чудесных моментов и возможностей расти над собой? Несомненно. Хоть мы и в разводе, наш брак все-таки не был одной сплошной

ошибкой. Я благодарна за все то хорошее, что мы пережили вместе, за наших чудесных детей и еще очень-очень многое. Кроме того, и это особенно важно: именно урокам, полученным мною в первом замужестве, я в значительной мере обязана тем счастливым браком, который смогла построить сейчас и в котором состою по сей день.

Так что не лучше ли принимать все события нашей жизни – и дурные, и хорошие – по мере того, как они происходят с нами... и между делом самим постепенно расти и учиться? Я верю, что каждый миг, каждый день, каждый возраст, каждый новый опыт приносит с собой новые испытания и возможности для роста. Нужно просто полюбить неизбежно присущую этому процессу непредсказуемость. Я понимаю, что это всего лишь слова и что они неспособны передать всю ту боль, с которой мы вынуждены сталкиваться в течение жизни. Однако, если мы сумеем преобразовать чувства тревоги и даже смятения, переживаемые нами по поводу будущего, в понимание, что каждый поворот судьбы – это шанс чему-то научиться и внутренне подрасти, мы уже сделаем большой шаг вперед.

И потом, стоит ли на самом деле лишать себя интриги и азарта, чувства неведомого, притаившегося прямо за углом, духа приключения, того самого «не-знания»? И не дивно ли было бы, если бы не-знание и непредсказуемость можно было бы обратить в приключение? Тогда каждую новую неприятность мы встречали бы не с позиции жертвы, а с позиции путника,

испытателя: «Интересно, что из этого выйдет», «Интересно, как я теперь поступлю», «Интересно, чему меня сможет научить эта ситуация». Хорошая новость в том, что сделаться отважным путником из вечного паникера способен каждый из нас, и этому вполне можно научиться. Любой при желании способен открыть для себя тайную, захватывающую сторону неопределенности. Подумайте, наконец, и о вот о чем: если мы хотим прожить счастливую жизнь, *то что нам еще остается?* В конце концов, вся наша жизнь в огромной степени и есть неизвестное... и непредсказуемое. Неужели мы согласимся жить в беспросветной тоске, цепenea в страхе перед неизвестным, — или все же научимся принимать его с распростертыми объятиями? Уверена, что вы предпочтете последнее.

Чтобы начать мыслить таким образом, нужно приглядеться к тому, как устроена наша жизнь прямо сейчас, и поправить в ней то, что не идет нам на пользу. Необходимо выработать полезные привычки, которые помогли бы снизить уровень нервного напряжения, сделать жизнь более продуктивной и привнести в нее больше любви и радости. Как известно тем, кто уже читал мои книги, я большая сторонница ежедневных упражнений, нацеленных на возвращение в нас полезных привычек, то есть таких, которые отучают размышлять и переживать на уровне Низшего «Я» (той части, что наполнена неопределенностью, сомнениями, болью и страхом) и приближают к мышлению на уровне Высшего «Я» (полного покоя, уверенности, силы и любви).

И поверьте мне, с точки зрения Высшего «Я», мир кажется гармоничнее, а проблемы не столь ужасными. Именно на этом уровне мы обретаем способность принять преследующую нас повсюду непредсказуемость.

Хороший способ сделать упражнения еще интереснее – поделиться ими с человеком, который так же, как и вы, желает улучшить свою жизнь. Взаимная мотивация бывает весьма полезна. В пути не помешает союзник, готовый, если что, вас подбодрить... и принять в свою очередь вашу поддержку.

Уверена, что вы, как и я, замечали, что зачастую мы не только сопротивляемся каким-то полезным переменам в нашем жизненном укладе, но и вообще забываем о том, что планировали ввести их. Это связано с нежеланием косного, упрямого Низшего «Я» расставаться со старыми привычками, с его стремлением удержать нас и не пустить к переходу на уровень Высшего «Я», где можно обрести внутренний покой. Низшее «Я» хочет, чтобы вы так и увязли вместе с ним в болоте уныния и тоски.

Молю вас, не поддавайтесь ему! Возьмите себя в руки и постарайтесь не сбиваться с пути, ведущего к лучшей версии вас. А вот и первое упражнение, чтобы вам легче было сделать первый шаг. В добрый путь!

Упражнение «Интересно, что дальше?»

Цель этого упражнения в том, чтобы научиться смотреть в будущее не с надеждой, а с любопытством или,

иначе говоря, с интересом. Неоправдавшиеся надежды ведут к разочарованию*. И более того, любые надежды, независимо от того, оправдаются они в итоге или нет, создают ощущение неопределенности и не дают нам увидеть альтернативные пути развития.

В свою очередь позиция беспристрастного интереса не грозит разочарованием, поскольку разочаровываться с таким подходом просто не в чем. Под волшебным действием интереса страх перед неопределенностью одним легким движением превращается в *любопытство*. Интерес также может расширить наше поле зрения и открыть ранее неочевидные возможности для роста. Думаю, теперь вам понятно, почему, сменив «позицию надежды» на «позицию интереса», вы делаете важнейший шаг к принятию неопределенности.

Следующие три упражнения представляют собой вариации на одну и ту же тему. Для того чтобы постичь волшебную силу интереса, сгодится любое из них. *Но, конечно, еще полезнее будет задействовать в жизни все три... и не забывать обращаться к ним снова и снова!*

1. Возьмите большой чистый лист и вертикальной чертой разделите его на две части. (Это упражнение, как и все остальные из представленных в книге, можно

* Это же относится к желаниям, чаяниям, стремлениям и всем подобным эмоциям, которые таят в себе риск разочарования, огорчения и расстройства. — *Прим. авт.*

выполнять как на бумаге, так и на компьютере.) Слева выпишите в столбик то, чего вы хотите, — это будет ваш «список надежд». Например: «Надеюсь, вечеринка пройдет успешно». Продолжайте список, пока не иссякнет фантазия, — но и на этом еще не заканчивайте. Посидите и дождитесь, пока в голове не появится еще парочка надежд. Вы сами удивитесь, как много чаяний может скрываться в наших умах и сердцах. В сущности, вся наша жизнь, до последнего мига, — сознаем мы это или нет — соткана из самых разных надежд.

Покончив с левой стороной, переходите на правую и начинайте выписывать причины для интереса. Давайте я поясню на примере.

ЖИЗНЬ С НАДЕЖДОЙ

Надеюсь, он позвонит.

Надеюсь, я похудела.

Надеюсь, автобус скоро подойдет.

Надеюсь, меня возьмут на работу.

Надеюсь, у меня когда-нибудь будут дети.

Надеюсь, у меня будет счастливый брак.

ЖИЗНЬ С ИНТЕРЕСОМ

Интересно, он позвонит?

Интересно, похудела ли я?

Интересно, когда подойдет автобус?

Интересно, меня возьмут на работу?

Интересно, будут ли у меня когда-нибудь дети?

Интересно, будет ли у меня счастливый брак?

Надеюсь, мужчина, с которым у меня назначено свидание, симпатичный.	<i>Интересно, будет ли мужчина, с которым у меня назначено свидание, симпатичным?</i>
Надеюсь, мой сын будет отличником.	<i>Интересно, как будет учиться в школе мой сын?</i>
Надеюсь, мне дадут прибавку к зарплате.	<i>Интересно, дадут ли мне прибавку к зарплате?</i>
Надеюсь, я всегда буду здоров(а).	<i>Интересно, всегда ли я буду здоров(а)?</i>

Смените надежду на интерес — и вы тут же увидите, как улетучиваются ожидания. В следующей главе мы пойдем еще на шаг дальше, а пока просто отметьте для себя, как меняется ваше восприятие будущего, если убрать из него надежды, предвкушение, желания и мечты, — как оно становится открытым для любого исхода, тем самым освобождая нас от тяжелого бремени ожиданий. «Интересно, чем все кончится» — на этом принципе построены все хорошие фильмы.

2. В этом варианте упражнения вам нужно заглянуть в дневник или ежедневник и выписать на отдельный листочек все ваши дела на завтра. Возле каждого дела напишите фразу «Интересно, что из этого выйдет». *Никаких надежд, только чистое любопытство.* Затем в конце дня сверьтесь со списком и запишите, чем же в самом деле все обернулось.

Мы часто предвосхищаем грядущие события мыслями типа «Надеюсь, мой сегодняшний ужин с Томом пройдет хорошо». Не забывайте, что такого рода мысли — прямой путь к разочарованию, ведь надеждам свойственно разбиваться. Ужин может пройти ужасно — и вы окажетесь расстроены. Но если поменять изначальную фразу на «Интересно, как пройдет ужин с Томом», возможность худого исхода испаряется как таковая: ситуация становится *беспроеигрышной*. Ужин все еще может пройти хорошо или плохо, но вы отпустили надежду — а значит, уже понизили планку ожиданий и в то же время повысили свой шанс обратить предстоящую встречу в приключение, а не в очередной повод для оценки.

3. И наконец, третий вариант: попробуйте, вставая каждое утро, говорить про себя:

«Интересно, что принесет мне этот день».

Не думайте: «Вот бы случилось то-то и то-то» или «Хочу, чтобы случилось то-то».

Затем в конце дня запишите в точности, что же происходило. Здесь вам поможет напоминающий стикер на зеркале, холодильнике или рабочем столе — о новой привычке так легко забыть!

Таким образом вы сделаете важнейший шаг к внутреннему умиротворению. Вместо того чтобы желать определенного результата, вы будете просто записывать все события как они есть, отделитесь

от себя-желающего и станете как бы сторонним наблюдателем собственной жизни, записывая все происходящее как репортер или журналист. Конечно, в течение дня вас, как и любого человека, будут посещать разные эмоции: страх, радость, печаль, злость, восторг и т.д. — но и за ними вы в первую очередь будете *наблюдать*. С позиции наблюдателя вам будет легче не тонуть в тяжелых переживаниях в трудные времена и испытывать подлинную благодарность, когда дела будут налаживаться.

Вот как примерно это будет выглядеть.

Утро: Интересно, что принесет этот день...

Вечер: Вот что сегодня со мной произошло...

Целое утро болела голова. Настроение испортилось.

Славно посидели с Лидией. Обожаю видаться с ней.

Разговор с начальником прошел ужасно. Надо бы вспомнить принцип «бойся, но действуй» и найти уже новую работу. Давно пора было!

Посмотрела «Список Шиндлера» — отличный фильм. Я всю картину проплакала.

Ужин с Бобом вышел каким-то напряженным. *Интересно*, перезвонит ли он.

Обратите внимание, что в последнем пункте вы не надеетесь, что он перезвонит, — вам просто интересно; и как сразу же снизилась острота переживаний! Не от чего предаваться разочарованию. Боб или перезвонит, или нет. (Помните принцип: «Интересно, чем кончится фильм».) Также заметьте, что день ваш не прошел в надеждах и чаяниях, рискующих в любой момент не оправдаться. Вместо этого вы просто наблюдали за жизнью и за своими эмоциями.

Я знаю, что нам всегда говорят не терять надежды. В каком-то смысле надеяться лучше, чем наоборот, — уж точно лучше, чем не ждать от жизни вообще ничего хорошего: «Мне точно не пройти собеседование», «Мне точно никогда не стать матерью», «Мой брак точно будет несчастным», «Не стоит ходить с ним на свидание: он точно окажется козлом». А когда вы уверяете себя, что что-то *точно* окажется паршивым, так оно обычно и выходит. Печальная картина! Да, в этом отношении надежда лучше пессимизма. И все же, как я только что попыталась вам показать, даже у надежды есть свои недостатки. Она способна — при случае — обернуться поистине глубоким страданием. Она — в любом случае — мешает нам наслаждаться текущим моментом. Быть может, вместо известного девиза «Надежда умирает последней» нам стоит взять на вооружение другой: «Жизнь — это приключение, и у нее всегда есть чему поучиться»?

Спокойный интерес нейтрализует и надежду, и пессимизм. С ним нам легче переносить все, что подбрасывает жизнь. С ним мы можем освободить себя от тщетных попыток управлять неуправляемым. Он очищает горизонт будущего и снимает с нас изрядную долю тревоги. Теперь, надеюсь, вы понимаете, как хорошо смотреть вперед не с надеждой, а с интересом. Ведь где интерес — там и тайна, а где тайна — там и чудеса.

Как я уже говорила, в начале жизни я очень хотела узнать, что ждет меня в будущем. С тех пор мне сделался ближе другой взгляд, согласно которому жизнь — это приключение, возможное благодаря не-знанию. Теперь я приглашаю и вас призвать своего внутреннего путника и наблюдателя и пуститься в это увлекательное путешествие вместе со мной. С первым же шагом вы ощутите, как душу наполняет глубокое чувство покоя. И помните...

Не *надейтесь*, что случится что-то хорошее.

Не *бойтесь*, что случится что-то плохое.

Просто наблюдайте за всем, что происходит.

И пусть все самое *интересное* само раскроется перед вами.