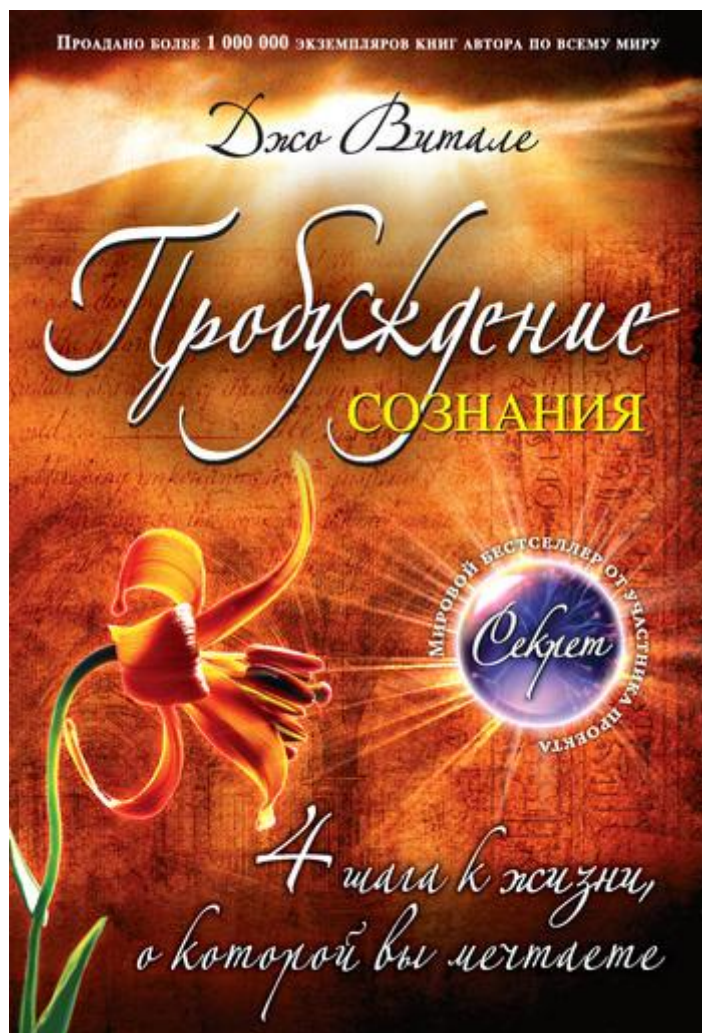


Джо Витале
Пробуждение сознания. 4 шага к жизни, о
которой вы мечтаете



Джо Витале

Пробуждение сознания: 4 шага к жизни, о которой вы мечтаете

Пусть эта книга избавит вас от всех проблем и приведет к счастью, которого вы ищете – тому счастью, на котором зиждется ваше личное пробуждение.

Джо Витале

Моим родителям. Спасибо за то, что подарили мне жизнь.

Введение

Ни одну проблему нельзя решить на том уровне сознания, на котором она была создана.

Альберт Эйнштейн

В своей книге «Жизнь без ограничений: секретная гавайская система приобретения здоровья, богатства, любви и счастья» (Эксмо, 2010) я назвал три этапа пробуждения. В то время я еще не знал, что на самом деле их четыре. Теперь знаю. Это уровень трансцендентности, о котором говорили и в котором нередко пребывали Эйнштейн и многие другие духовные лидеры. Он так же реален, как и действительность, которую вы сейчас наблюдаете, но простирается намного дальше, глубже и шире, чем вы

можете себе представить.

Эта книга намного более глубокая, чем все мои прежние работы. Глубже нашумевшего фильма «Секрет», книги «Секрет притяжения: как получить то, что ты действительно хочешь» (Эксмо, 2010), даже глубже «Жизни без ограничений». Разумеется, она берет начало в более ранних работах, поскольку в первых книгах речь шла о первых этапах пробуждения. И коль скоро я еще не знал о существовании четвертого этапа, то не мог рассказать о нем раньше. Но теперь могу.

В 2009 году я записал аудиопрограмму под названием «Курс пробуждения». Я понятия не имел, нужна ли она кому-нибудь, не говоря уже о том, будет ли она понятна. К моему удивлению и удовольствию, программа стала бестселлером. Ее пришлось не единожды переиздавать. Люди со всего мира слушали ее и пробуждались на новом уровне. Они открывали для себя секрет решения всех проблем.

Убедившись в популярности курса, я решил трансформировать его в книгу. Результат этой работы вы сейчас держите в руках. Пусть эта книга избавит вас от всех проблем и приведет к счастью, которого вы ищете – тому счастью, на котором зиждется ваше личное пробуждение.

*Доктор Джо Витале
Остин, Техас*

Рискните изменить свою жизнь

Отважьтесь на что-нибудь стоящее¹.

Латинское изречение XVI в.

За что вы рискнули бы взяться, не боясь потерпеть поражение? Кем бы решились стать, если бы были абсолютно уверены в успехе? На что осмелились бы посягнуть, обладая неограниченными возможностями? На что вы решитесь?

Пришло время отважиться на что-нибудь стоящее. Кем бы вы ни были – моим давним сторонником или человеком, впервые столкнувшимся с моей методикой личностного роста, я вас поздравляю: купив эту книгу, вы сделали первый шаг и распахнули дверь в мир безграничных возможностей.

Вероятно, ваша нынешняя жизнь представляет собой весьма плачевное зрелище. Я знаю, о чем говорю, поскольку сам прошел через это. У меня тоже есть родственники, которые до сих пор влачат жалкое существование. Я делаю все возможное, чтобы научить их тому, что за последние 20–30 лет узнал сам. Эти знания достались мне очень нелегко. В молодости мне довелось, в буквальном смысле этого слова, жить на улицах Далласа. Правда, я был бездомным и большую часть времени проводил в библиотеках за чтением книг. Огромное влияние на мою жизнь оказала «Магия веры» («The Magic of Believing») Клода Бристола, равно

¹ Aude aliquid dignum – лат

как и некоторые другие книги, например «Думай и богатей!» Наполеона Хилла. Слава Богу, что есть библиотеки. Вот где хранится настоящее богатство! Потом я перебрался в Хьюстон. Мои дела постепенно улучшались, но я продолжал посещать библиотеки, где брал разные познавательные аудиoproграммы, которые прослушивал в машине, колеся по улицам вечернего города. Это был мой «университет на колесах» – я слушал записи и задавал себе вопросы.

И это пройдет...

Я хочу, чтобы вы поняли: нынешнее положение вещей не вечно. Ваша сегодняшняя жизненная ситуация – это лишь то, что происходит с вами в данный момент. Вы пустили все на самотек, и живете автоматически, находясь как бы в полусне. Но я помогу вам «проснуться». Мы вместе пройдем все этапы пробуждения, и ваши невзгоды и трудности останутся позади. Самым сложным будет первый этап. Всем без исключения приходится взбираться на эту ступень, но не все могут продолжить восхождение – большинство остаются на ней вечно. До самой смерти.

Можно жить иначе

Предлагаемый мною курс многим поможет пробудиться и понять, что можно жить иначе. Я знаю: вы думаете о том, как добыть средства к существованию, где взять деньги на погашение кредита, как избавиться от проблем со здоровьем.

Поверьте, все эти вопросы легко разрешаются. Есть один надежный способ бороться с неприятностями – и я поведаю вам о нем в этой книге.

Я уже упоминал о том, что одно время был вынужден жить на улице. Я никогда не рассказывал об этом во всех подробностях. По правде говоря, никогда не считал себя по-настоящему бездомным. Но я действительно в течение трех лет – с 1976 по 1978 годы – жил на улице. Это было в Далласе. Я никогда не заикливался на событиях тех дней, и они практически не отпечатались в моем сознании. Но я стал известным человеком, люди интересовались моей биографией, и вдруг я обнаружил, что столь болезненные для меня воспоминания о самом тяжелом периоде вдохновляют моих слушателей. Поэтому остановлюсь ненадолго на этой теме.

Кризис в моей жизни начался с идеи сменить работу. Я тогда жил в Далласе и работал в компании, занимавшейся строительством нефте- и газопроводов в разных странах мира. Доходы мои были весьма невелики, поэтому я, по совету знакомых, поднакопив определенную сумму, уволился и обратился к услугам одного агентства по трудоустройству, где мне пообещали подыскать более подходящую работу. Я отдал практически все, что имел, оставив себе лишь немного денег на питание, которых должно было хватить до тех пор, пока я не приступлю к работе на новом месте. Но агентство обанкротилось, а его владелец покончил с собой. Так я остался без средств к существованию, лишившись всех своих сбережений. У меня не было работы. Не было машины. Не было

знакомых. Я снимал самую дешевую квартирку в бандитском районе, и все закончилось тем, что мне пришлось спать на ступеньках почтового отделения. Если вы видели фильм «В погоне за счастьем» с Уиллом Смитом, то, конечно, помните главного героя – трудолюбивого и исполненного лучших побуждений мужчину, который, совершив всего пару ошибок, очень быстро скатился на дно и вынужден был ночевать на паперти, в кабинке туалета, на автобусной остановке... Я тоже прошел через это. Помню, как спал на ступенях почтового отделения, где арендовал почтовый ящик, надеясь, что однажды мне пришлют заслуженный чек.

Я плохо помню тот период – ведь все происходящее было очень мрачно и тяжело психологически. Каким-то образом мне удалось перебраться в Хьюстон. Не могу сказать, как именно это произошло. Может быть, я добрался автостопом или где-то достал деньги на автобус – действительно не помню. С бездомным далласским периодом было покончено, но нанесенная им травма давала о себе знать по меньшей мере еще лет десять. Мне доводилось потом пару раз приезжать в этот город по разным причинам, но я отправлялся туда с большой неохотой и обязательно попадал в какую-то неприятную историю.

Помню, однажды, едва я пересек городскую черту Далласа, меня остановил и оштрафовал местный полицейский. Складывалось такое впечатление, будто сознание мое увязло в негативном поле этой местности и того времени. Мне пришлось порядком поработать над собой, чтобы вычистить из сознания все лишнее и начать мыслить здраво. Но я сделал это – и проблема

исчезла. Я приезжаю в Даллас, не испытывая негативных эмоций. Я рассказываю о нем совершенно спокойно – как вам сейчас.

Вдохновляющая история

Однако полученный опыт, так или иначе, сделал меня сильнее; благодаря этому опыту, я могу поведать историю, которая вдохновила, наверное, тысячи людей. Возможно, и на вас она подействует вдохновляюще. Мне не хотелось бы снова пройти через подобные испытания, но я благодарен судьбе, что все пережил и выстоял. Это было во всех смыслах ужасное время. Тем более, это часть меня самого, моей биографии и моего прошлого.

В фильме «Секрет» есть эпизод, в котором разных людей спрашивают, какой была их жизнь. Один из героев признался, что был членом уличной банды; я рассказал, как жил на улице; другие участники опроса повествовали о своей не менее тяжелой доле. В конце концов, на экране появился Джек Кэнфилд, один из самых больших для меня авторитетов, и сказал: «Это все? И что? У каждого из нас есть какая-то история. У вас – своя. У меня – своя». В моей истории действительно есть период безысходности, из которого я все же нашел выход.

Сегодня у меня совершенно другая жизнь. Сравнивая себя бездомного тридцать лет назад с собой нынешним – владельцем коллекции автомобилей и загородного поместья, героем кинофильмов и автором бестселлеров, человеком, ведущим роскошный образ

жизни, – мой разум приходит в замешательство: «Как *тот* человек мог стать *этим*?» Я открою вам секрет чудесного превращения. Это случилось благодаря пробуждению. Вот почему эта теория так важна, именно поэтому я хочу поделиться ею с вами. То, что я узнал, имеет практическое значение и мощную силу воздействия, высокоморально, полезно для финансовых и личных отношений, полезно почти во всех известных вам смыслах. Свершившиеся перемены были глубоки и необратимы и начались они с крошечной точки на радаре моей жизни, в которой я был бездомным.

Но не надо думать, что пробудиться можно, только оказавшись на улице. Начните с той точки, где вы находитесь. В данной книге я, помимо прочего, говорю и о том, что у каждого из нас есть собственная история, за плечами у каждого – личный опыт. Есть события, через которые нам довелось пройти; события, благодаря которым мы стали сильнее и которые нам предстоит переосмыслить. Вам не придется возвращаться к худшим временам, лишаться дома, влезать в долги или погрязать в нищете. Если вы все это пережили – это ваш опыт. Только и всего. Вы перешагнете через него и подниметесь на новый уровень. Вы переосмыслите прожитое – и очнетесь ото сна. Но я никого не призываю пятиться назад – в каком бы то ни было смысле. Я хочу, чтобы вы шли вперед, через все этапы пробуждения. Для этого я и написал свою книгу.

Не знаю, доводилось ли вам читать другие мои книги, слушать диски или смотреть фильмы с моим участием. Мне это неведомо. Знаю только, что хочу

изложить вам основы своей теории, открыв доступ к не освоенным доселе глубинам. Вам нравятся мои работы, вы слушали аудиокурс «Недостающий секрет», читали «Секрет притяжения», смотрели «Секрет» (и многое, многое другое)? Это не имеет большого значения, поскольку никогда раньше я не говорил о том, о чем буду рассказывать в этой книге. Наш совместный путь мы начнем с нулевого уровня. Я познакомлю вас с основами пробуждения и четырьмя его этапами. О последнем этапе я никогда ранее не упоминал по достаточно уважительной причине: я о нем не знал.

Своей жизненной историей я делюсь со всеми желающими: через свои книги, аудио– и видеодиски, выступления. И моя история еще не завершена. По мере того как я расту, развиваюсь, пробуждаюсь, становлюсь сознательнее, преодолеваю трудности, я делюсь своим опытом с людьми. Если вы уже знакомы с моими трудами – прекрасно. Если нет – тоже неплохо. Потому что начнем мы все равно с азов, но зайдем гораздо дальше. Так что пристегните ремни – и в путь. Обещаю, будет интересно.

Если разобраться – все к лучшему

Почему я делаю это? Почему здесь? Почему сейчас? Почему вообще все это происходит? Что будет дальше?

Глядя на происходящее вокруг (особенно если информацию вы черпаете из средств массовой информации, чего я лично делать *не* рекомендую), вы, наверное, частенько думаете: «Господи, что творится в мире! Все меняется. Дальше будет только хуже». Или,

быть может, вы смотрите на свою жизнь со стороны, содрогаетесь и спрашиваете себя: «Как мне оплачивать счета? Как позаботиться о своей семье? Стабильна ли моя работа? Что будет дальше? Не закончатся ли запасы нефти и газа? Сможем ли мы предотвратить экологическую катастрофу? Какое будущее нас ждет?»

Я скажу вам нечто совершенно неожиданное. Скажу, что все, что ни делается, – к лучшему. На самом деле все перемены заставляют нас глубже заглянуть в себя и отыскать интересные решения, пробудиться и найти источник наших проблем, преодолеть их и шагнуть выше, изменить к лучшему весь мир, свое положение, свою жизнь.

На первый взгляд кажется, что происходящие сейчас в мире события не могут привести ни к чему хорошему. Вы действительно так думаете? Не спешите с выводами. Помните газово-нефтяной кризис, разразившийся в США в 1970-х годах? За бензином тогда стояли бесконечные очереди, и казалось, что так будет всегда. Так вот, Пол Зейн Пилзер, консультант по экономическим вопросам при нескольких американских президентах, утверждает, что тот «кризис» (я намеренно беру слово в кавычки) в действительности стал толчком к развитию. Были разработаны новые способы добычи, позволившие искать нефть и газ на большей глубине, и страна смогла обеспечить себя на десятилетия вперед. (Я тогда был ребенком, но все же помню, что бензин можно было купить в строго определенные дни недели, в зависимости от того, четное или нечетное число указано на номерном знаке автомобиля. Интересное

было время.) Значит, неразрешимая, по мнению многих, проблема на самом деле была испытанием, заставившим искать неординарные пути решения.

То же самое происходит в вашей жизни сейчас. Вы сидите и размышляете: «Где взять деньги? Как сохранить свое здоровье и здоровье своих детей? Что будет с моей работой?» И это прекрасный стимул! Это очень хорошо. Это заставляет вас оглядываться по сторонам. Заставляет копаться в себе. Делает вас более открытыми. Возможно, если бы в вашей жизни не наступил трудный период, вы никогда не вложили бы деньги в покупку этой книги, а значит, никогда не оказались бы здесь со мной. Вы счастливо и, возможно, бездумно, жили бы своей жизнью и упустили бы возможность вырасти, пробудиться. Поэтому все, что с вами произошло, – к лучшему. Я в этом уверен.

Конечно, не исключено, что вам придется делать что– то неприятное, но неприятное не значит плохое. Просто вы будете делать то, чего не делали раньше. Это как надеть новую обувь: обязательно натрешь мозоли, даже если туфли подходят по размеру. Поначалу будет больно и неприятно, но вы сможете это пережить и пойдете в новых туфлях по новой обеспеченной жизни с оптимизмом и уверенностью в завтрашнем дне. Эту перспективу открывают перед вами мнимые трудности.

Прекратите бороться – есть легкий путь

Если вы оцените, как жили до сих пор, то, скорее всего, придете к выводу, что вам приходилось работать много и тяжело, что вы буквально пробивали себе путь

и постоянно боролись с препятствиями. Хорошо помню, что во время учебы в школе и колледже я очень любил книги Джека Лондона и Эрнеста Хемингуэя за то, что в них человек в одиночку противостоял миру; любил, так как разделял такой подход. «Джо Витале против планеты Земля». И такой образ жизни типичен для большинства из нас. Мы абсолютно уверены: чтобы что-то получить, нужно изрядно потрудиться и попотеть, во всем себе отказывать и всю жизнь таранить препятствия на своем пути. Что ж, подобная уверенность создает именно ту действительность, на которую она нацелена. Иными словами, если вы *уверены*, что без борьбы нельзя достичь цели, то борьба будет вам обеспечена. Если вы *уверены*, что для достижения цели надо страдать, то в полной мере хлебнете страданий.

Позвольте привести вам личный пример. Став бездомным, я постоянно искал ответ на вопрос, как я дошел до такой жизни. И однажды осознал, что брал пример со своих любимых писателей, которые были настроены на самоуничтожение. Так, по одной версии, Джек Лондон покончил жизнь самоубийством. И точно известно, что Эрнест Хемингуэй добровольно ушел из жизни. А я восхищался этими людьми до такой степени, что стремился во всем им подражать. Я тоже шел по пути саморазрушения. Я боролся с жизнью. Я обеспечивал себе несчастья. Я гарантировал себе борьбу. Я создавал себе проблемы. В конце концов я понял, что причиной моих неудач была уверенность в том, что, если хочешь стать хорошим писателем (а именно к этому я стремился), надо страдать так же, как

страдали настоящие гении. Я много пил. Меня не раз посещали мысли о самоубийстве. Я был подавлен. Я шел тем же путем, по которому шли мои кумиры. Но в один прекрасный день словно пробудился, осознав, что могу брать с них пример как с писателей, а не с личностей. Как только я понял *это*, то стал искать других писателей – счастливых, плодовитых и процветающих. Как только я понял *это*, я стал создавать для себя новую реальность. Поэтому и вам я предлагаю осознать (да, это сложно принять, особенно когда слышишь впервые), что ваша борьба никому не нужна. И хотя она принесла свои плоды – вы приобрели опыт, выросли, стали сильнее, – но пришло время распрощаться с такой практикой. Я покажу вам более простой путь. Не бегите вверх по крутой лестнице: рядом есть эскалатор. Я помогу вам осознать, чем была вызвана ваша вечная борьба, и вы обретете богатство, успех, личное счастье, достаток – все, за что раньше приходилось бороться. Вам не придется пробивать себе дорогу в жизни. Отныне вы сможете просто жить, наслаждаясь каждым моментом своего существования.

Вы можете спросить, в какой части сознания хранятся те или иные представления о жизни. Отвечу: чаще всего они находятся не в сознании, а в подсознании.

Секрет

В курсе под названием «Недостающий секрет» я делюсь своим открытием: чтобы изменить свою жизнь,

свою реальность, нужно избавиться от ненужных представлений. И я очень рад, что благодаря этой книге вы сможете отыскать ограничивающие вас представления и изменить их. Возможно, сейчас вы думаете: «Да, я создал себе не жизнь, а борьбу, но я не знаю, как это получилось. Ведь я не писатель, я не подражал Эрнесту Хемингуэю и Джеку Лондону». В вашем сознании засело некое представление, создающее именно вашу реальность. Я помогу вам найти его, осознать и искоренить. И, самое главное, стоит вам избавиться от вредного представления, как мир вокруг вас изменится. Потому что представление обладает силой воздействия не только *внутри* вас. Оно еще проецируется во Вселенную, заставляя ее меняться в соответствии со своими мерками.

Поначалу подобное утверждение может показаться вам, мягко говоря, странным. И все же выслушайте меня. Читая эту книгу и применяя описанный в ней метод на практике, вы рано или поздно поймете, что сами творите свою действительность. На четвертом этапе мы дойдем и до этого. А пока не волнуйтесь. Если вы жили в постоянной борьбе – вздохните с облегчением: борьба окончена.

Точно, как в банке

С удовольствием сообщаю, что собираюсь ознакомить вас с несколькими практическими методиками и упражнениями, а также дать пару сеансов медитации. Все это призвано облегчить вам жизнь и очистить сознание от ограничивающих представлений.

Я хочу помочь вам пробудиться. Я очень практичный, опытный и уравновешенный человек. Я – предприниматель. Я всегда нацелен на результат, поэтому хочу видеть ваши результаты. Эта книга – не курс самоутверждения и не магический аутотренинг. Скорее это программа – точная, как те, что используются в банке. Предлагаю вам испытать на практике предложенные методы и способы медитации и внимательно выслушать все, что я буду говорить о представлениях. Пройдите четыре этапа этой программы и оцените результат. Уверен: ваша жизнь после знакомства с этой программой разительно изменится, причем в лучшую сторону. То, что происходит в вашей жизни сейчас, – не вечно. То, к чему вы стремитесь, – постоянно. Слушайте меня.

Главное препятствие – страх

Первое, что вам придется сделать в ходе знакомства с этим курсом (и в жизни вообще), – научиться контролировать свой страх. Я вижу страх повсюду. Весь мир будто выполнил команду «в ружье!»: все боятся всего и всех. Средства массовой информации (доверять которым, как я уже говорил, *не* следует) всегда фокусируются на чем–нибудь плохом, давая повод для новых страхов. Между тем можно просто не обращать внимания на подобные сообщения – исчезнет повод для беспокойства, а это само по себе интересное явление. Знайте: страх остановит вас, стоит только ему поддаться.

Я не предлагаю вам сделать глубокий вдох и выйти

на рельсы перед надвигающимся поездом. Я прошу лишь ненадолго задуматься о том, почему вы боитесь элементарных перемен. Многие не хотят ничего менять, потому что и так всем довольны. Они считают свою жизнь вполне нормальной. «Конечно, у меня долги, я не люблю свою работу, живу с человеком, который мне безразличен, у меня болит спина... Но в остальном все хорошо» – знакомая история. Может быть, пора, невзирая на небольшой дискомфорт, пробудиться, чтобы иметь больше? Если вы сидите и со страхом думаете: «Я хочу, чтобы все осталось, как было», значит, так и будет. Скажу еще раз: выйти из зоны комфорта и включить режим страха – далеко не одно и то же. Страх останавливает. Именно страх мешает действовать большинству людей. Я узнал на собственном опыте, что существует страх неудачи и страх успеха. Некоторые страдают и тем, и другим.

Преодолейте свой страх

Я говорю о необходимости перешагнуть через страх. Я предлагаю вам отважиться на что-нибудь стоящее. Вначале определите, чего вы хотите, а потом, возможно, вам придется осознать, что для получения желаемого нужно сделать то, чего вы не делали раньше. Но это совсем не значит, что надо бояться перемен. Неприятное ощущение неуверенности свидетельствует *только* о том, что вы делаете что-то новое для себя. Оно не означает, что надо остановиться. Не означает, что надо включить страх. Это просто признак новизны действия, знак того, что нужно быть внимательным и

продолжать. Вот чего я хочу от вас в этом курсе. Как говорится в известной поговорке: «Глаза боятся, а руки делают». Продолжайте действовать, невзирая на временный дискомфорт. Слушайте меня: я обещаю, что вы пробудитесь – здесь, сейчас, сегодня.

Составьте список своих страхов

Составьте список всего, что вас пугает. Просто сядьте и запишите все от начала до конца. В одном этом действии уже есть что-то целительное. Вытаскивая наружу свои страхи, вы фактически избавляетесь от многих из них, потому что неожиданно понимаете: «В конце концов, не так уж это страшно». Инспекция собственных страхов сродни уборке в доме. Очистите свое сознание от всего, что вызывает беспокойство. Запишите все свои страхи. Можете никому не показывать эти записи. Они только для ваших глаз, поэтому данное задание совершенно безопасно. Зафиксируйте на бумаге все свои страхи и сделайте глубокий вдох. Просто отпустите их. Можно даже взглянуть на каждый из страхов и спросить себя: «Неужели я этого боюсь?» Ответ может быть и утвердительным, и отрицательным. Нужно только сосредоточиться на каждом из пунктов, потому что сам процесс может заставить улетучиться некоторые из них. Приступайте. Прервите чтение и сделайте это прямо сейчас.

Я уже говорил о силе бессознательного, поэтому список ваших страхов может поначалу оказаться коротким. Но если вы будете полны решимости и как

следует покопаетесь в глубинах разума, страхи просто посыплются из подсознания. Это очень хорошо. Этого не надо бояться. Просто записывайте все, что приходит на ум.

Исчерпав запасы страхов (неважно, сколько вы обнаружили, – пять или пятьдесят), выполните дыхательное упражнение. Сделайте глубокий вдох, подождите секунду и спросите себя: «Чего еще я боюсь?» Запишите все, что всплывет в памяти. Доверьтесь себе, доверьтесь своему подсознанию. Успокоившись, оно выдаст на-гора все, что сможет, поэтому для составления списка выберите приятное, спокойное место – здесь мы будем избавляться от всех наших страхов.

Заройте свой страх, чтобы откопать сокровище

Моя программа «Творим чудеса» призвана помочь людям пробудиться, осуществить заветную мечту и преодолеть страхи. Позвольте рассказать вам одну реальную историю, однажды случившуюся со мной. Очень давно я написал брошюру «Духовный маркетинг» («Spiritual Marketing»). В некотором смысле это была опасная книга. Опасная, потому что в то время я представлял ряд консервативных американских компаний. Американская ассоциация маркетинга опубликовала одну из моих книг; Американская ассоциация менеджмента опубликовала другую; издательство *Nightingale-Conant* выпустило один из моих аудиокурсов. Это очень консервативные организации, и я не знал, что они подумают обо мне,

решишь я издать «Духовный маркетинг», где излагался метафизический, абсолютно нетрадиционный подход к бизнесу. Поэтому моя работа была издана в виде небольшого буклета. Один экземпляр я подарил своей сестре, для которой, собственно, и написал эту книгу (я пытался помочь ей справиться со своими страхами, пробудить сознание и реализовать свои мечты), остальные раздавал людям при случае.

Один экземпляр я вручил Бобу Проктору на его семинаре «Как стать богатым». Это произошло в Денвере году в 1999-м. С моей стороны это был всего лишь подарок, я не рассчитывал, что он кому-нибудь о нем расскажет. Однако Боб, стоя на сцене перед двумя с половиной сотнями слушателей, объявил, что в зале присутствует знаменитость. Услышав предварительные представления, я понял, что речь идет обо мне. Я встал и поклонился.

Боб продолжал: «Джо написал новую книгу. Она еще не издана, но ее захотят прочесть все. Она называется «Духовный маркетинг»». Я был шокирован: «Все, это конец. Зачем я сюда пришел?» Не успел семинар закончиться, как все двести пятьдесят присутствующих бросились ко мне – всем хотелось получить книгу. Я был буквально погребен под 160 визитками, одна из которых принадлежала издателю, пожелавшему опубликовать мою работу. Я спросил: «Почему? Вы ее даже не читали!» «Вы писатель, это очевидно, – ответил он. – Вас уже публиковали. Боб Проктор прочел вашу книгу и хорошо отозвался о ней. Поэтому я готов издать ее, не читая».

Суть истории в том, что я очень боялся выпускать в

свет свое творение. Но, благодаря поддержке Боба Проктора, книга быстро стала бестселлером. Позже я переписал первоначальный вариант, дополнил его и дал другое название. Так появилась книга «Секрет притяжения», которую охотно опубликовало крупное издательство и благодаря которой я снялся в фильме «Секрет». Ронда Берн, создатель фильма, прочла «Секрет притяжения», позвонила мне, рассказала об идее фильма и поинтересовалась, не соглашусь ли я участвовать в съемках, если найдутся деньги, будет хороший сценарий и все такое прочее. Я не знал эту женщину. Не знал, закончит ли она начатое дело. Но она осуществила задуманное. Конечно, то, что случилось дальше, уже стало историей, потому что популярность «Секрета» росла, подобно эпидемии. Он заставил всю планету пробудиться на уровне, по меньшей мере, второго этапа, он дважды приводил меня в студию к Ларри Кингу и на шоу Донни Дойча. Кроме того, он открыл мне дорогу еще в четыре фильма и, конечно, дал жизнь печатной версии «Секрета». Он принес мне контракты на издание других моих книг. Так могло продолжаться и дальше. Публикация «Духовного маркетинга» вызвала эффект домино, а ведь все начиналось со страха. Страх издать эту книгу. Кто-то должен был вдохновить меня... И теперь я знаю, как важно вдохновлять других. Об этом я и хочу с вами поговорить.

Я здесь для того, чтобы вдохновить вас на достижение вашей мечты. Я здесь, чтобы вы отважились на что-нибудь стоящее. Я здесь, чтобы вы пробудились. Меня вдохновил Боб Проктор. Но я

понял, что очень часто наше благополучие, успех, отношения с любимыми – все то, к чему мы стремимся, – оказываются по ту сторону страха. Поэтому так важно не пасовать перед страхами. За ними – бесценное сокровище.

Деньги – это хорошо

Одна из идей, которые мне очень хочется донести до вас с помощью этого курса, состоит в том, что достаток – это хорошо, а деньги – замечательная штука. Я обнаружил, что многие сторонятся денег. Они говорят, что хотят быть богатыми, но глубоко внутри, подсознательно, боятся богатства. Я хочу исследовать этот феномен вместе с вами в этой книге. Я помогу вам разобраться с ним, потому что очень многие говорят себе так: «Я хочу другую работу. Хочу, чтобы напечатали мою книгу. Хочу успеха в бизнесе. Я хочу, чтобы на моем счету в банке было много денег. Хочу, чтобы у меня не было долгов. Хочу быть материально обеспеченным». А их подсознание в это же время утверждает: «Деньги – это плохо. Деньги – зло. Я не заслуживаю богатства. Все богачи – снобы. Налоги сожрут все мои деньги». Все это – ложные представления, все это – страхи. Умом человек вроде бы стремится заработать, а глубоко в подсознании, в этой мощной операционной системе, заложено «Я не хочу денег, потому что боюсь их». И люди отталкивают богатство. Я же понял, что деньги – это хорошо. Я понял, что в действительности деньги мне служат. Деньги – всего лишь инструмент, сам по себе не

обладающий никакой силой. Все мы прилагаем усилия, чтобы добыть их, – и вы, и я. Но сами по себе деньги инертны. Это просто бумага и металл, имеющие только ту ценность, которую мы им приписываем. Однако ими можно пользоваться, чтобы творить чудеса.

Подарите миру счастливого, здорового и богатого человека

Я всегда говорю людям: если вы хотите изменить мир, сделать его счастливее, здоровее и богаче, подарите ему счастливого, здорового и богатого человека – себя.

Духовный маркетинг

Я уже упоминал о своей небольшой работе под названием «Духовный маркетинг», трансформировавшейся со временем в «Секрет притяжения». Я убежден в том, что духовное и материальное представляют собой не две противоположности, а две стороны одной медали. Ни то, ни другое нельзя отбросить за ненадобностью. И то, и другое необходимо для полноценной жизни. Для того чтобы жить в нашем мире, нужна духовная, равно как и материальная, составляющая. Нужна ваша суть – душа, обитающая в вашем теле; но нужно и тело, без которого в жизни не обойтись. Одно не исключает другого. И то, и другое имеет огромную ценность. И то, и другое необходимо. И то, и другое объединяются в целое.

Я часто рассказываю о маркетинге в чистом виде, но

в этом курсе мы не будем о нем говорить. Для этого есть другие мои программы. Эта книга о пробуждении, пробуждении к тому образу жизни, к которому вы стремитесь, во всех его проявлениях. Скажу только одно. Я заметил, что у многих людей сложилось о маркетинге негативное представление. Они считают, что маркетинг – это манипулирование с целью выкачки денег. Я категорически не согласен с подобной точкой зрения. Для меня маркетинг – это желание поделиться любовью к своему товару или услуге с теми, кто с наибольшей степенью вероятности хочет о них услышать. Еще раз произнесу новое, всеобъемлющее определение маркетинга, каким его вижу я и как его следует понимать: *Маркетинг – это желание поделиться любовью к своему товару или услуге с теми, кто больше всего хочет о них услышать, а услышав, непременно захочет их приобрести.*

Суть – в любви

Рассказывая о программе пробуждения сознания, я делаю это от всей души. Делаю с заботой о вас. Делаю с любовью. Если вы это чувствуете (вероятно, так оно и есть, коль скоро вы купили эту книгу), то читаете с удовольствием. Значит, мы духовно связаны. Мое сердце потянулось к вашему, и вы приобрели мою книгу. Все основано на любви. Именно любовь, по моему мнению, лежит в основе маркетинга, финансов, жизни, достатка, романтики и духовности. Суть всего этого – в любви. В любви – суть нашей программы. Пройдите его от начала до конца, и у вас не останется

никаких сомнений.

В чем выгода?

Хорошо. Давайте подытожим сказанное и пройдемся по тем преимуществам, которые даст вам эта программа.

Прежде всего вы избавитесь от долгов, то есть закроете финансовые «минусы»: выплатите кредит за дом, автомобиль и все то, что делает вас должником. Сейчас вы думаете, что это невозможно. Именно такой вывод подсказывает вам обычный для вас образ мыслей. Но, преодолев все четыре этапа пробуждения, вы поймете, как расстаться с долгами. Вы узнаете, как стать финансово независимым, а финансовая независимость на самом деле означает независимость от неприятных мыслей о деньгах, имуществе и долгах. Конечно, это может показаться невозможным. Но – держитесь меня. Если сейчас у вас полный достаток, если денег у вас много, вы финансово независимы и не обременены долгами, то, может быть, что-то не получается в других сферах. Например, не складывается личная жизнь или отношения с людьми, не приносит удовлетворения работа или нет ощущения внутренней гармонии. Об этом тоже пойдет речь в моей книге. Возможно, вас беспокоит здоровье. Или болен кто-то из ваших близких. Быть может, вам страшно стареть. А может, вы озабочены своим весом. И это нам тоже предстоит обсудить.

К слову, я сбросил лишних 35 килограммов и принял участие в семи состязаниях по фитнесу при том,

что все детство и часть взрослой жизни страдал ожирением. Если это удалось мне – удастся и вам.

Ключ есть счастье

Если ваша цель – счастье, то знайте: счастье – ключевая составляющая программы пробуждения. Вы поймете, что обрести счастье – значит достичь всего, к чему вы стремились. Я объясню это во всех подробностях и покажу вам путь в счастливую жизнь. Вы узнаете, что можно быть счастливым независимо от того, что происходит вокруг; что для счастья не обязательно менять людей, которые вас окружают, работу или место жительства. И не третируйте себя за стремление к материальным благам. Нет ничего плохого в автомобилях, домах, игрушках и желании изменить к лучшему свою жизнь. Это забава, не более того. К этому стоит стремиться. Пройдя через все этапы пробуждения, вы придете к тому, что непроизвольно, непринужденно и с удовольствием захотите изменить к лучшему весь мир. Для этого не надо становиться новым Ганди, не надо голодать или делать что-то неприятное. Это будет идти от сердца и станет естественной проекцией вашего «я».

Четыре этапа осознания

В ходе этой программы я буду останавливаться на событиях своей жизни. Да, я люблю автомобили, но при этом мне нравится менять к лучшему жизни людей. Например, я хочу решить проблему бездомности и

инициировал движение, для того чтобы покончить с ней навсегда. В желании иметь машины, золотые украшения и тому подобные вещи нет ничего зазорного, и, пройдя со мной четыре этапа пробуждения, вы осознаете это. Здесь я впервые говорю о четвертом этапе. Поэтому даже если вы знакомы со мной и моими работами, это будет ново для вас. Абсолютно ново. А если вы не знаете ни меня, ни моих работ, то, запомните, я проведу вас через детский сад и первый класс до окончания университета, через все этапы, заканчивая четвертым. Мы пройдем все стадии обучения, все этапы осознания – вместе с этой книгой.

Бесконечные возможности

Быть может, ваши цели более масштабны, чем обычные личные цели. Может быть, вы действительно стремитесь к миру во всем мире или пытаетесь изменить к лучшему отдельно взятую сферу деятельности или страну. Принципы, изложенные в этой книге, многофункциональны и применимы даже к таким случаям. С помощью этой программы можно реализовать практически любую цель. И я пройду по пути достижения цели вместе с вами.

Мне кажется, именно сейчас следует обратить ваше внимание на то, что мы здесь вдвоем – только вы и я.

Здесь нет лишних ушей. Я говорю только с вами, и совершенно искренне. То, что вы услышите, – отчасти вдохновение, отчасти божественный промысел или мой прошлый опыт и мысли, которыми я действительно

хочу с вами поделиться. Как бы то ни было, готового сценария у меня нет. Это импровизация. Слова, идущие от сердца к сердцу, и это тоже важная часть программы.

Путь к пробуждению начинается с сердца. Душа, любовь, счастье – ключевые слова, красной нитью вписанные в эту программу. Так что оставайтесь со мной – мы вместе пройдем по этому пути от начала до конца.

Медитация

Каждый из этапов внесет серьезные изменения в вашу жизнь, и они начнутся прямо сейчас. Потому что теперь я попрошу вас немного помедитировать. Помните, я просил вас составить перечень своих страхов? Смотрите на него и дышите. Просто смотрите на свои страхи, каждый в отдельности, и делайте глубокий вдох. Вдохнув, задержите дыхание, сосчитайте до пяти, взгляните на получившийся список, выдохните на три счета, а затем вдохните снова. И опять, мерно вдыхая и спокойно выдыхая, просматривайте список. Вскоре вы почувствуете, как страх отступает. Ваши страхи уже не имеют над вами прежней силы. Если при мысли о них вы все еще чувствуете дискомфорт – так тому и быть, не нужно с этим ничего делать. Просто вдохните, на пять секунд задержите дыхание, медленно выдохните и вдохните снова.

Проделывайте это на протяжении нескольких минут, и вам станет намного легче. Вы осознаете, что в

этот день, в этот миг и в этой ситуации вы больше не боитесь. Позже, еще раз столкнувшись с любым из своих страхов, вы почувствуете, что он уже не так вас пугает. Он уменьшился и утратил свою значимость, а вы стали свободнее. Быть может, даже полностью освободились. Но не задумывайтесь над этим. Не придавайте этому большого значения. Просто размеренно дышите, снимайте страхи с листа, отпускайте их и делайте это с удовольствием. Потом откройте глаза, если вы закрывали их, или, наоборот, закройте – и ощутите расслабленность. Увидимся в следующей главе книги. Мы продолжаем.

Этап первый. Синдром жертвы

Препятствия на пути к достижению цели появляются только тогда, когда внутренние убеждения человека расходятся с его намерениями. Одно время мне пришлось жить на улице. Но я узнал секрет, который помог мне радикально изменить мою жизнь. Я считаю, что если вы безуспешно пытаетесь разбогатеть, значит, в вас сильно подсознательное противонамерение. Вы можете предпринимать любые действия, строить любые планы, снова и снова просматривать фильм «Секрет». Есть люди, которые смотрели его

двести раз. Двести! Но вы не сможете ничего изменить до тех пор, пока не преодолеете свои противонамерения.

Джо Витале

Ясность после замешательства

Добро пожаловать на первый этап пробуждения сознания. Сейчас вы можете ощущать легкое замешательство— это не страшно. У меня есть подруга, Мэнди Эванс, замечательный человек, автор книг «Эмоциональный выбор» («Emotional Options») и «Бесплатное путешествие» («Travelling Free»). Однажды Мэнди сказала: «Замешательство – это состояние ума непосредственно перед ясностью». Мне всегда нравилось это высказывание. Я много раз испытывал замешательство и знаю, что оно всегда улетучивается, туман рассеивается, выглядывает солнце и приходит понимание. Именно об этом мы с вами говорим. Если сейчас вы испытываете сомнения – это замечательно, значит, все идет по плану. Признаться честно, это не последнее замешательство, с которым вы столкнетесь по ходу программы. Держитесь меня, и в добрый путь.

Как распознать синдром жертвы

Поговорим о самом первом этапе пробуждения. Он мало связан с пробуждением как таковым, потому что человек, едва родившись, начинает мыслить как

жертва. Возможно, вы думаете совершенно иначе. Но реальность такова, что с момента появления на свет человек запрограммирован на подчинение внешним воздействиям. С детства родители вдалбливают нам в голову свои понятия об устройстве окружающего мира. Постепенно вы свыкаетесь с мыслью, что живете в мире устоявшихся представлений, что определенный набор представлений создает определенную реальность. Так, представления ваших родителей создают ту реальность, в которой они живут. И эти свои представления родители загружают в ваш разум. Новорожденный не осознает окружающего. Его разум – не чистый лист, но очень близок к нему. Вы слушаете, что родители говорят вам, вы наблюдаете за их действиями и делаете выводы. Вы делаете выводы из всего, что с ними происходит.

Если, например, они уверены, что богатства трудно достичь, а деньги – зло, если они обеспокоены своим здоровьем, то очень высока вероятность того, что вы переймете их взгляды. Исходящие от родителей установки почти тождественны программированию. Но и это еще не все. Приходит время, и вы идете в школу. В школе вас тоже учат, как устроен мир, но не учат, как пробудить свой разум. Школа учит выживать. И с этой точки зрения вполне справляется с поставленной задачей, хотя и не безупречно с позиций методологии и формы. Школа тоже программирует вас на ограничения. Она закладывает в вас смирение перед скудостью, формирует убежденность в том, что вы живете в мире, где недостаток – это норма. И здесь тоже отсутствует элемент осознанного размышления.

То же касается и религии. У ваших родителей есть некие представления о мироздании, Боге и религии. Вы впитываете их, в большинстве случаев не задавая никаких вопросов. Я не говорю, плохо это, хорошо или безразлично. Я констатирую тот факт, что значительную часть жизни вы подвергаетесь постороннему воздействию, будь то незначительному со стороны правительства или мощному со стороны средств массовой информации. То, что вы видите сегодня по телевизору, в газетах, в Интернете в той или иной степени программирует вас. Все, что диктуют родители, школа, государство, церковь, средства массовой информации, программирует вас на подчинение.

Первый этап: жертва

Первый этап имеет прямое отношение к менталитету жертвы. Многие доживут до конца своих дней, чувствуя себя жертвой. Они будут пытаться изменить к лучшему свою жизнь, не меняя при этом своего образа мыслей. Я уже говорил, что мне довелось быть бездомным. Я хотел найти работу. Я делал все, что обычно делают люди с менталитетом жертвы. Я рассылал резюме и, получив должность, совершал типичную для жертв ошибку – начинал искать другую работу. Одно время я зарабатывал тем, что составлял резюме для самых разных людей. Тогда я обратил внимание, что каждый мой клиент, даже если это был генеральный директор или топ-менеджер, тоже обладают ментальностью жертвы. Все эти люди искали

работу, приносящую не намного больше, чем нынешняя. Быть может, они хотели чуть больше зарабатывать или иметь социальный пакет получше, хотели работать чуть ближе к дому или несколько изменить вид деятельности. Но ни один из них не работал на себя. Всем им казалось, что они не заслуживают большего. Такое поведение диктуется менталитетом жертвы. Это первое, от чего необходимо избавиться.

Только жертвы обвиняют и жалуются

Вы можете осознавать, что возвращаетесь в порочном круге обвинений, а можете пребывать в неведении. Помню, когда я был молод, то обвинял Господа Бога, родителей, школу, всех и каждого во всех своих неудачах – и это не делало меня счастливее. Я обвинял других, потому что боялся взять на себя ответственность за свою жизнь; потому что не знал, как быть ответственным. Это не было моей принципиальной позицией. Я исходил из ментальности жертвы, не догадываясь, что я – жертва. Я уже говорил о том, что восхищался Джеком Лондоном и Эрнестом Хемингуэем, потому что они боролись с системой, с дикой природой, с устоями. И – побеждали, как следует из их книг. Я понял, что пытаюсь делать то же самое, но чувствовал себя проигравшим. Я не двигался вперед, и это мешало мне быть счастливым. Мое сознание пребывало в состоянии вечной готовности к борьбе. Я буквально пробивал себе путь.

Так происходило потому, что я был жертвой, но не

осознавал этого. По словам Генри Дэвида Торо, «множество людей живет в состоянии тихого отчаяния». Так и есть, я был в отчаянии – то тихом, то не очень. Вспомните: вы, вероятно, не раз жаловались на систему, правительство, президента, террористов, еще на что-нибудь, происходящее на планете в наши дни. На соседей, родственников или друзей. Не похоже ли это на поведение жертвы? Основная задача первого этапа – осознать, что вы мыслите как жертва. И, осознав, начать работать над собой, оставаясь в рамках такого мышления. Что это значит? Продолжать чувствовать себя жертвой, вынашивая при этом одну простую идею: «Сейчас я жертва, но, возможно, поступив иначе, я смогу преодолеть этот этап и перейти на новый». Очень многие от рождения до смерти остаются на этом уровне, и всю жизнь не могут перейти на другой – ни на второй, ни на третий, ни на четвертый, – потому что не пробудились и не осознали себя жертвой на самом первом этапе.

Если у вас остались какие-то сомнения – не беда. Все станет понятно по ходу программы. Я прошу вас ничего не упустить. Я прошу вас все пропустить через себя. Мои идеи могут показаться вам чуждыми, потому что никто еще не говорил с вами об этом так откровенно (от сердца к сердцу) и так свободно. Еще раз прошу пропустить все через себя и ничего не упустить. Оставайтесь со мной, и продолжим наш путь – вы увидите, как устроен мир на самом деле.

Модель жертвы

Чтобы помочь вам понять, что такое ментальность жертвы и как выбраться из ее рамок (иными словами, перейти на следующий этап), я назову семь ключевых моментов. Семь основных принципов помогут вам пробудиться на первом этапе и начать движение к следующему. Рассмотрим их прямо сейчас. И если поначалу вы почувствуете легкое замешательство, улыбнитесь и примите к сведению, что позже все прояснится.

1. 100 процентов ответственности

Вы несете полную ответственность за все, что происходит в вашей жизни. Но не надо винить себя. Это не ваша вина – это ваш долг.

2. Неосознанное восприятие

Свои представления вы черпаете из окружающей среды. Это неосознанный процесс. Помните, я говорил: едва появившись на свет, вы начинаете получать информацию и представления о том, как надо жить и как устроен мир. Вы не задумываетесь над этим – все происходит на уровне подсознания.

3. Вы сильнее, чем думаете

Не вы управляете миром. Вы – не Господь Бог. Но вы сильнее, чем можете себе представить. Эта мысль может вас и вдохновить, и напугать в зависимости от того, что вы представляете собой на первом этапе.

Просто примерьте эту идею, и посмотрите на себя со стороны.

4. Осознайте свои мысли

Можно изменить образ мыслей, но для этого свои мысли нужно осознавать. Это очень интересное явление: многие просто не замечают, что у них есть мысли. Эти люди *есть* то, что они думают. На первом этапе мышление жертвы остается прежним, но такое мышление и есть сама жертва. Вы тождественны своему образу мыслей, неотделимы от него. А теперь послушайте меня внимательно. Сейчас, в этот самый момент, вы думаете об этой программе. Но отвлекитесь на секунду – и поймете, что на самом деле наблюдаете за собой, думающим об этой программе. Есть мышление, а есть осознание своих мыслей. Вы думаете об этом курсе, но если вы не можете выделить из общего процесса какой-нибудь один элемент, то знайте, что вы – это то, что вы думаете. Чтобы изменить образ мыслей, надо осознать, что вы существуете независимо от своих мыслей. Это очень важный и мощный первый шаг к пониманию того, как избавиться от ментальности жертвы и начать двигаться ко второму этапу.

5. Пределов нет

Следующим шагом будет осознание, что вы способны на все. Для вас нет ничего невозможного. Мне очень нравится эта идея, ведь многие говорят: «Нет, это невозможно. Есть же какие-то пределы». Действительно, мышление жертвы заставляет вас

полагать именно так. Однако, оглянувшись назад на исторические события, на открытия древности, на невероятные достижения современности, вы поймете, что пределов нет, что невозможного не существует. Рассуждая о возможном и невозможном, мы основываемся на доступных сегодня научных данных о том, что следует считать таковым. Но научные данные – величина непостоянная, она меняется вместе с нашими познаниями о мире. Поэтому доставьте себе удовольствие и представьте на минуту, что вы способны на неосуществимое, что не знаете пределов своих возможностей и что это абсолютная истина. Вы не знаете, на что способны. Вы не пробовали всего на свете. Вы наверняка не пробовали даже небольшой части того, что могли бы. Только попробовав, вы сможете понять, где заканчиваются ваши возможности. И только изменив свои представления, вы обнаружите, что они безграничны. Ограничения и пределы существуют только в вашем сознании.

6. Эмоции как топливо

Любой образ, окрашенный эмоциями, склонен к овеществлению. И он обладает великой силой. Вам, вероятно, приходилось замечать, что вы постоянно сталкиваетесь с вещами, которые искренне любите или отчаянно ненавидите? Это потому, что образ сопровождается яркой эмоциональной окраской. Чуть позже я разъясню все в деталях, а пока просто примите мысль о том, что созданный в вашем сознании образ, окрашенный яркими эмоциями (особенно любовью или ненавистью), закрепляется в подсознании и нередко

материализуется в реальности.

7. Непринужденность желания

Чудеса начинаются тогда, когда выбрасываешь из головы мысли о привязанности к предмету или потребности в нем. Это очень важно. А то, что я сейчас скажу, на первый взгляд может показаться невероятным. Однако это чистейшая правда. Можно иметь абсолютно все, что хочется, – достаточно только перестать испытывать в этом потребность.

Позже вы поймете, о чем я говорю. Суть же заключается в том, что если вы очень привязаны к чему-то, если вам очень нужно, чтобы что-то произошло, от вас исходит энергия, препятствующая осуществлению ваших желаний. Относясь же к своей мечте с легкостью, вы излучаете энергию любви, независимости и простого, незамысловатого желания. И желаемое очень скоро придет в вашу жизнь – благодаря непринужденности, с которой вы к нему отнеслись.

Так ведут себя все

Итак, вы ознакомились с семью основными принципами, которые помогут вам перейти с первого этапа пробуждения на второй. Не исключено, что они натолкнули вас на какие-то мысли или вызвали какие-то образы. А может быть, вы так ничего и не поняли. Что вы чувствуете? Я спрашиваю потому, что жертва, засевшая в вашем подсознании – существо коварное. Она сидит очень глубоко, и вам нужно

обращать внимание на то, что вы себе говорите. Быть может, вы думаете: «Ну нет, этот доктор Витале совершенно не прав».

Представьте, что вы попали в ДТП. Кто, по-вашему, виноват? Вы смотрите телевизор и видите, что происходит что-то плохое, скажем, разразился финансовый кризис или произошел теракт. Кого вы обвиняете? Ищете причину в себе или ругаете президента, правительство и политическую ситуацию? Кого вы обвиняете в проблемах на работе? Руководство? Контролирующие органы? Плохую погоду? Люди с ментальностью жертвы склонны обвинять кого-нибудь другого. Они пеняют на всех, кроме себя.

Поэтому первое, что я прошу вас осознать: так ведут себя все. Так веду себя я, так ведете себя вы, даже прямо сейчас. Может быть, вы вели себя так всегда, поступали так вчера и сегодня. Все, о чем я вас прошу, – просто осознать это. Именно на осознании построена эта книга. В ней описывается *пробуждение сознания*. Осознав – вы пробудитесь.

Чувство свободы

Семь изложенных выше принципов могли показаться вам и простыми, и сложными для восприятия. Как бы то ни было, вы наверняка задумались над ними. Прошу вас обратить особое внимание на одну мысль: вы – это не то, что вы думаете. Оставайтесь со мной, раз уж мы провели так много времени вместе: очень скоро мы перейдем к

более сложным вещам. Итак, вы познакомились с семью основными принципами и обдумали их. Был ли этот мыслительный процесс осознанным? Давайте сформулируем иначе: сейчас, в тот самый момент, когда я задаю вам этот вопрос, вы думаете о чем-то. Вы пожимаете плечами и не понимаете меня, или делаете глубокий вдох и признаете: «Я думаю, но я – это не мои мысли». Мысли появляются и уплывают – как облака в небе. Мысли – канва нашего сознания. Вы – не *эта* мысль. И не *та*. За мыслями можно просто наблюдать. От них можно отстраниться – и это дает ощущение свободы. Так начинается новый уровень сознания.

А пока просто наблюдайте за своими мыслями, и, наблюдая, вздохните с облегчением – ведь это поворотный момент в вашей жизни. Очень просто признать себя жертвой. Очень просто ткнуть пальцем в другого. Очень просто выбросить из головы семь принципов, описанных выше. И все же прошу вас довериться мне. Я прошел через это. Прошел все этапы пробуждения, и помогу вам пройти этот, самый первый этап.

Помните, я рассказывал, что после бездомной жизни в Далласе мне было сложно туда возвращаться? Причина в том, что я еще очень долго жил с синдромом жертвы. Он проявлялся всякий раз, когда я приезжал в этот город. Могу предположить, что, несмотря на всю вашу работу над собой, чтение правильных книг и прослушивание разнообразных аудиокурсов, менталитет жертвы все еще имеет власть над некоторыми сферами вашей жизни. Может быть, у вас прекрасно складывается личная жизнь, но есть

проблемы со здоровьем. Кого вы обвиняете в этом? Кого вы обвиняете в своих финансовых проблемах? Дважды или трижды у меня возникала необходимость поехать в Даллас, и только чудо могло избавить меня от вредных представлений, все еще владеющих моим подсознанием.

В ходе этой программы я буду предлагать упражнения, медитативные техники и другие задания, которые помогут вам избавиться от ненужных представлений, стать свободными и не чувствовать жертву внутри себя, научат получать удовольствие от всех сфер своей жизни. В этом и состоит задача *пробуждения сознания*, это первый шаг, который начинается с принятия семи принципов и привычки наблюдать за своими мыслями.

Прошлое осталось в прошлом

Очень важно осознать это, поскольку в вашей жизни наверняка были события, в которых вы выступали в роли жертвы. Я не говорю о тех событиях, которые произошли давно. Их уже нет. Но не исключено, что от некоторых из них вам необходимо исцелиться – исцелиться мысленно. Я имею в виду, что вы можете обладать тем образом мышления, который, возможно, привлекает определенные события; образом мыслей, привязывающим вас к обстоятельствам, в которые вы не хотите попадать. Но попадаете – потому что чувствуете себя жертвой.

Действительно, люди попадают в автомобильные аварии, болеют, подвергаются насилию того или иного

рода. Иногда люди действительно оказываются в роли жертвы. Здесь мы говорим о другом (хотя и такие вещи могут иметь отношение к нашей теме, особенно, если существует тенденция к их повторению). Мы говорим о том образе мыслей, который всегда внушает одно и то же: «Ты не победишь». Можно пытаться что-то изменить, оставаясь в рамках такой ментальности. Можно купить книгу о том, как достигать целей. Можно пойти к врачу. Можно ответить на объявление о вакансии, заполнить анкету для соискателя или составить новое резюме. Но вы все равно остаетесь в рамках первого этапа. Вы все еще действуете с позиций жертвы, а вам надо понять: прошлое не равно будущему. То, что происходило в прошлом, не обязательно повторится. Все, что вы хотите, может прийти в вашу жизнь – стоит только привести в порядок свои мысли.

Новое ощущение силы

И снова сделайте глубокий вдох, осознайте свои представления, свои мысли и начните понимать, что, может быть (только может быть), во всем, что происходит в вашей жизни, вы обвиняете не себя. И возможно (только возможно), вы гораздо сильнее, чем думаете. Если вы все еще сомневаетесь в истинности тех семи принципов, о которых я говорил выше, вернитесь и прочтите их еще раз. Когда ваше сознание примет их, вы почувствуете прилив новых сил. Благодаря этому чувству вы перестанете быть жертвой и перейдете на второй этап, где я с радостью вас

встречу. По собственному опыту жертвы (очень длительному опыту), я знаю: это не самое приятное состояние. Вам трудно даже представить, какой замечательной может быть жизнь, ведь сейчас вам кажется, будто над вами нависла черная туча. Ваше пробуждение начнется тогда, когда вы научитесь обращать внимание на свои мысли и осознаете, что можете иметь больше, чем думаете; когда вы расстанетесь с образом мыслей, свойственным жертве, и начнете мыслить ответственно.

И у жертвы есть выбор

Запомните: если с вами что-то случается, у вас всегда есть выбор – даже если вы мыслите как жертва. Не все люди с ментальностью жертвы знают, что у них есть выбор, а те, кто знают, принимают правильное решение. Иными словами, два человека из одной семьи с почти одинаковыми историями несчастий могут прожить совершенно разные жизни. Если один из них, уверившись в собственной никчемности, будет постоянно нарекать на судьбу-злодейку, то другой использует негативный опыт себе во благо. Последний может стать целителем и своими книгами врачевать души тех, кому тоже пришлось несладко. Выбор есть всегда. Все, что с вами происходит, можно расценивать и как крупную неприятность, и как отличный шанс. Это правило действует почти без исключений. Даже ментальность жертвы позволяет выбирать линию поведения и свое отношение к происходящему.

Я уже упоминал Мэнди Эванс, автора книг

«Emotional Options» и «Travelling Free». Во второй из работ исследуется менталитет жертвы. Мэнди предлагает читателям мысленно вернуться к событиям прошлых лет и проанализировать их. Она утверждает, что значение имеет не само событие, а ваше отношение к нему. Это крайне важно! Если некое событие вы считаете драмой, которую нельзя ни забыть, ни простить, то нанесенная им травма будет болеть еще очень долго. Вы будете несчастны и, возможно, даже навлечете на себя новые неприятности того же рода. Совершенно ясно, что у вас останутся тягостные воспоминания. Тем не менее Эванс предлагает вам взглянуть на неприятные события еще раз и изменить свое отношение к ним – быть может, в них отыщется что-то хорошее.

Ищите в плохом хорошее

В книге «Секрет притяжения» я процитировал высказывание одного писателя, которого зовут Курт Райт, а здесь его перефразирую. Курт советует вспомнить событие, произошедшее, скажем, год назад, которое казалось вам тогда крайне неприятным и заставило вас почувствовать себя жертвой. Сейчас же, год спустя, у вас есть возможность взглянуть на это событие отстраненно, понять, что оно было не столь катастрофическим, и даже счесть его курьезным. Может быть, рассказывая эту историю кому-нибудь сегодня, вы заставите людей посмеяться. Райт утверждает, что если год спустя в произошедших событиях можно найти что-то смешное и эмоционально

отстраниться от них, значит, то же самое можно было сделать тогда.

Это очень глубокая мысль – стоит только задуматься. По сути, не имеет большого значения, какие события происходили в вашей жизни и насколько «жертвенно» ваше сознание – всегда есть возможность взглянуть на происходящее со стороны, найти в нем что-то хорошее и полезное для себя. Рассказывая вам о своем опыте жизни на улице и борьбы с нищетой, я не забыл упомянуть, что события того трудного времени сделали меня сильнее. Так появилась история, которая помогает мне вдохновлять других людей и которая, надеюсь, вдохновит вас. Одно только это позволяет не считать тот период неудачным. Я не предлагаю вам признать, что абсолютно все в вашей жизни было к лучшему, поскольку точно знаю, что бывают события, оставляющие в душе глубокие раны. И болеть они могут до сих пор. Ничего страшного, продолжайте читать и почувствуйте в этих словах мою любовь к вам. Мы будем продолжать наш разговор, вы преодолеете негативные эмоции и пробудитесь для совершенно нового этапа. Эйнштейн сказал: «Серьезные проблемы нельзя решить на том же уровне сознания, на котором они были созданы».

Речь идет о трансцендентальном² мышлении. Речь идет об осознании своих мыслей и преодолении всех четырех этапов пробуждения. Пробуждение должно начаться на самом первом уровне, на котором вы – жертва, и даже не подозреваете об этом. Один из самых

² От англ. *transcend* – раздвигать рамки, подниматься на новый уровень. – *Примеч. пер.*

доступных способов изменить ситуацию – осознать свои мысли. О чем вы сейчас думаете? Кого обвиняете? Осознайте, что вы существуете независимо от своего мышления.

Прекратите жаловаться

Позвольте мне порекомендовать вам одну интересную книгу, которую написал Уилл Боуэн. Она называется «Прекрати ныть – и мир изменится». Я неоднократно встречался с автором, беседовал с ним и сейчас состою в совете директоров его фонда. Мы начали движение за прекращение нытья и жалоб во всем мире. Казалось бы, это звучит довольно абсурдно. Все мы ноем, особенно жертвы. Жертвы всегда на кого-то жалуются. Об этом Уилл Боуэн и пишет в своей книге. Его метод очень пригодится нам на первом этапе. Разумеется, им можно пользоваться и на втором. Он очень полезен для любого уровня сознания, любого этапа роста и мышления, для любого периода жизни. Боуэн ставит задачу – не жаловаться в течение 30 дней. Ее цель – научиться осознанию.

Мне очень нравится это упражнение, потому что я верю в силу намерения, и мы поговорим об этом немного позже. Боуэн советует: как только у вас появится желание поныть – остановитесь. Это желание возникнет у вас в голове; вы поймете, что сейчас будете жаловаться – на того парня, который подрезал вас при обгоне, на начальника или еще кого-нибудь. Накопившаяся обида требует выхода. Не потакайте ей. Остановитесь. Одерните себя. Выпустите пар иным

способом. Займитесь чем-нибудь полезным. Посмотрите комедию, почитайте интересную книгу. Зафиксируйте не жалобу, а свое намерение исправить текущее положение дел.

Это абсолютно новое для вас поведение, если вы не читали мой «Секрет притяжения» и не смотрели фильм «Секрет». Мы остановимся на этом в деталях немного позже. Все, что я в данный момент хочу от вас, – чтобы вы научились осознавать свои мысли. Это очень важно сейчас, на первом этапе, когда вы только начинаете понимать, что представляете собой жертву, но пробуждаетесь к действительности с желанием изменить ситуацию. Один из способов ощутить свои силы – это контролировать свое намерение что-то сказать. Не сами слова, а только намерение их произнести. У вас в голове сформировалась какая-нибудь мысль, вы собираетесь высказать ее, пожаловаться, но – придерживаете язык. Делаете паузу и размышляете о том, что же вам нужно. Например, получив по почте очередной счет, не нойте: «У меня нет денег, чтобы его оплатить», а зафиксируйте намерение: «Хочу иметь достаточно денег, чтобы оплатить и этот счет, и все остальные».

Дискомфорт не исключается

Не волнуйтесь, если будете испытывать при этом некоторый дискомфорт. Ведь вы впервые мыслите в таком духе и выражаете свои намерения таким образом. Если в состоянии жертвы вы пребывали достаточно долго, то поначалу можете чувствовать себя не в своей

тарелке. Но так бывает всегда, когда учишься чему-то новому. После некоторой практики становится легче. На первом этапе очень важно уделять внимание своим мыслям.

Скорректируйте свою речь

Я хочу дать вам еще один совет. Думая о чем-то, вы можете варьировать свою речь, даже не выходя за рамки мышления жертвы. Когда большинство говорит «проблема», старайтесь говорить о «возможности». Это настоящий переворот в сознании. По правилам этой игры, следует менять выражение «мне нужно» («Мне нужно идти на работу. Мне нужно решить этот вопрос. Мне нужно это сделать») на более позитивное «я собираюсь» («Я собираюсь на работу. Я собираюсь решить этот вопрос. Я собираюсь это сделать»). «*Я собираюсь*» (намерение сделать что-либо) несет в себе больше конструктивной силы, чем «*мне нужно*», в котором сквозит обреченность и жалоба. Второе словосочетание окрашено более негативными тонами. Оно больше подходит жертве. Контролируя свою речь, вы начинаете контролировать окружающую вас действительность. Не говорите «неудача», скажите «вызов». Не говорите «у меня есть враг», скажите «у меня есть один приятель...» Не говорите, что кто-то портит вашу жизнь, скажите «он учит меня жить». Не говорите, что вам больно, боль можно назвать сигналом. Потому что на самом деле боль сигнализирует о том, *что* вам нужно знать.

Боль может быть другом

Обратите внимание на ситуации, связанные с физической болью. Они тоже могут послужить уроком. Большинство жертв стремятся немедленно устранить боль, как только почувствуют ее. Но если вы найдете причину, вызывающую эту боль, то сможете навсегда от нее избавиться. Так боль превращается в сигнал. Вместо слов «Я требую» можно сказать «Мне хотелось бы». В этом высказывании куда больше доброты и любви к окружающим. Вместо того чтобы жаловаться, обратитесь к человеку с просьбой о помощи. Слова «Я с этим борюсь» можно заменить на «Я еще не избавился от этого». А удивленное восклицание «У меня получилось!», очень уместное в устах жертвы, замените на гордое «Это сделал я». Первый этап пробуждения открывает перед вами множество дорог. Можно работать с речью, мыслями или сознанием, главное – начать. Все мы были жертвами, и я в том числе. В этом нет ничего зазорного, как и нет вашей вины. Вы пробуждаетесь, вы берете на себя ответственность, вы идете вперед. Вы можете даже одобрительно похлопать себя по плечу, потому что все делаете правильно. Можете вознаградить себя за то, что меняете свою жизнь к лучшему.

Идите за мечтой

Я привожу здесь эти советы, чтобы поддержать вас на пути к вашим мечтам. Я отношусь к тем людям, которые ищут возможность поддержать себя и всех

окружающих. Но так было не всегда. Я уже говорил, что раньше был зол на всех и вся. И однажды появились люди, которые поверили в меня, нашли во мне то хорошее, что было спрятано глубоко внутри и подспудно мечтало, чтобы с него смахнули пыль, слегка почистили, полили и выставили на солнышко; и когда это семя проросло – все изменилось. Именно это я и делаю сейчас с вами. Я поддерживаю и ободряю вас. Недавно меня спросили, когда я понял, что поддержка имеет большое значение? И как я узнал, что поощрение способно творить чудеса, стоит только начать поддерживать и поощрять себя и других? Я начал вспоминать и понял: это произошло где-то в 1980-х годах, когда я прочел книгу «Путь Марвы Коллинз» («The Marva Collins Way»).

Учительница из Чикаго Марва Коллинз преподавала в гетто, небезопасном, густонаселенном районе в центре города. Проработав некоторое время в системе школьного образования, она полностью разочаровалась в ней и ушла с работы. На втором этаже собственного дома она открыла свою школу. Сначала у нее учились пятеро детей, двое из которых были ее собственными. Остальных троих система отвергла как трудных, «особых». Они были неграмотны и не поддавались никакому обучению – во всяком случае, по мнению официальной системы образования. Марва взяла их в свою школу и всячески поощряла. Книга дала мне понять, что она по-настоящему любила этих детей. Она любила детей, которые даже сами себя не любили и, по сути, стали жертвами своей обособленности.

Марва учила детей читать, писать и правильно

говорить. Год спустя они сдали тесты, и, оказалось, каждый из них получил на пять баллов больше, чем остальные, обычные дети. Книга «Путь Марвы Коллинз» приобрела огромную популярность, что позволило ее автору открыть большую частную школу. Правда, она смогла принять в нее только 200 детей, тогда как в списке желающих значилось еще восемьсот. Уму непостижимо! Ведь женщина брала детей, считавшихся жертвами, дарила им свою любовь, поддерживала и ободряла их, находила в них что-то хорошее – и это главное. Она не критиковала, когда они делали что-то неправильно, и поощряла, когда они этого заслуживали.

Еще один человек, работу которого я изучил, – Вин Венгер, автор книги «Фактор Эйнштейна». Я просто обожаю Вина. Думаю, он в некотором роде тоже Эйнштейн. Гений. Он поддерживает людей и учит тому, как повысить свой IQ. Очень многие считают, что коэффициент интеллекта – величина неизменная, но и это мнение основывается на ментальности жертвы. Вин предлагает мысленные, точнее мыслительные, упражнения, с помощью которых, тренируясь всего 20 минут в день, можно радикально повысить свой IQ. Поразительно! Вин открыл для меня первый закон психологии: больше получаешь в той сфере, которой уделяешь больше внимания. Когда он видел людей, делающих что-то хорошо, он хвалил их. И Марва Коллинз, увидев, что ребенок что-то делает хорошо, хвалила его. Поощрение во много раз усиливало результаты в той сфере, которой они уделяли внимание. Если вы концентрируетесь на чем-то, то этого в вашей

жизни становится больше.

Думайте о хорошем

Это крайне важно: ведь если вы сосредоточитесь на своих проблемах, сконцентрируетесь на ощущениях жертвы, на каких-то неприятностях – в вашей жизни прибавится негативных событий. В этом нет ничего примитивно-наивного, это первый закон психологии по Вину Венгеру. В целом метод самопоощрения, поддержание своих положительных качеств, умение найти в себе то, за что можно себя любить и чем гордиться, – это путь к расцвету и возрождению на втором этапе. Синдром жертвы начнет бледнеть, потому что вы обнаружите: вы стали сильнее, раскрылись творчески, лучше контролируете себя и знаете, за какие качества можете себя любить, – их намного больше, чем вы считали ранее.

Я стал использовать методику Марвы Коллинз и Вина Венгера в тот период, когда читал лекции в Хьюстоне, – это были занятия по писательскому мастерству и публицистике. Я пошел их путем и обнаружил, что люди, считавшие себя жертвами (их образ жизни был предопределен программированием чуть ли не на уровне ДНК), получив одобрение и поддержку, совершали невероятные вещи. Их работы публиковали, хотя никто из них не надеялся, что это когда-нибудь произойдет. Одна из моих слушательниц ни строчки не сочинила со студенческих времен, потому что отец, для которого она однажды что-то написала, счел ее творение ужасным и уничтожил его.

Его поступок глубоко травмировал девушку. Она чувствовала себя жертвой.

Тридцать лет спустя она пришла ко мне на занятия. Я дал ей несколько советов и поддержал ее намерение взяться за перо. Я ободрил ее – и она написала книгу. Действительно замечательную книгу. Не знаю, была ли эта книга опубликована; по-моему, эта женщина не остановилась на полпути и искала издателя, который поверил бы в нее. Эти принципы легли в основу моей программы «Творим чудеса», благодаря которой люди имеют возможность общаться с теми, кто способен поддержать и поверить в них.

Верьте в себя

Вот мое вам напутствие: вы должны верить в себя. Если вы присмотритесь к себе получше, то найдете и хорошее, и плохое, и отвратительное. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на хорошем. Хочу, чтобы вы начали расцветать на первом этапе пробуждения, осознав свои лучшие стороны.

Найдите свои достоинства

Самое мудрое, что можно сделать на этом этапе, – составить список своих достоинств, своих сильных качеств, с вашей точки зрения или по мнению окружающих. Это, например, может быть список ваших любимых занятий, на которые вы готовы тратить время независимо от того, приносят они доход или нет. Это может быть все что угодно: пение и музицирование,

садоводство и планирование, образование и иностранные языки. Количество пунктов в списке не ограничено. Пишите абсолютно все. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на своих положительных качествах. Я хочу, чтобы вы учили их все. Это отличный способ осознать свои достоинства и умения, сосредоточиться на лучшем, что в вас есть. Ведь когда мы сосредотачиваемся на лучшем, его в нашей жизни становится больше, помните об этом. К тому же это прекрасный способ взрастить любовь к самому себе.

Ищите положительную причину

Сейчас я хочу попросить вас составить перечень ситуаций, в которых вы чувствовали себя жертвой. Помните, это всего лишь список, а не повод для новой травмы. Отнеситесь к этому как к развлечению. Дышите – дыхание имеет большое значение. Два-три глубоких вдоха во время выполнения задания значительно упростят дело. Подключите все тело, хорошенько потянитесь. Продолжайте – слегка разомните плечи, сядьте ровно, сделайте глубокий вдох, а затем медленный выдох. Позвольте себе расслабиться во время работы над заданием.

Мы составляем список ситуаций или моментов, в которых вы чувствовали себя жертвой. Закончив, выберите один из пунктов – я объясню, что с ним надо делать. Просто просмотрите написанное и остановитесь на первом, что бросится вам в глаза. Не имеет значения, что это будет: здесь нет правильного и неправильного решения. Один из пунктов перед вами; вы его выбрали;

вы рады ему.

Теперь вы должны «побеседовать» с ним. Это можно сделать письменно или устно – как хотите. Спросите у выбранной ситуации, чему она может вас научить. Ваша задача – предположить, что в случившемся есть что-то хорошее, некий положительный момент. Не забывайте правильно дышать. Вы в безопасности, вы расслаблены – все в порядке. Вы контролируете эти ситуации и обстоятельства; вы спокойны. На них можно смотреть без опаски.

Хорошо. Вы выбрали один пункт из списка, одно событие, которое произошло с вами в прошлом, и теперь смотрите на него как бы со стороны. Смотрите и делаете вид, что оно разговаривает с вами. Звучит странно, знаю. Но если просто притвориться, просто представить, что оно и вправду может сообщить о своем значении, что оно сказало бы? Что бы вы ни почувствовали, услышали или предположили, примите это. Не судите, не критикуйте и не обвиняйте. Пусть все останется, как есть.

Итак, спросите у этой ситуации, какова была причина ее возникновения? Какой положительный смысл мог быть заложен в ней? Принимается все, что приходит в голову. Если у вас не получается услышать ответ, притворитесь, что слышите его. Вообразите, что ситуации умеют разговаривать, примите как данность, что за ними стоят положительные причины. Итак, какой могла быть эта причина? Отмечайте все, что приходит на ум. Если фантазия вас подводит – не напрягайтесь; случается, ответ приходит позже, когда

вы гуляете, смотрите телевизор или даже спите. Поверьте – он придет. Вы выразили намерение, вы захотели отыскать что-то хорошее в неприятном событии из своего списка – значит, обязательно получите ответ. Когда бы он ни появился, сейчас или потом, запишите его.

Позже, когда будет желание, повторите описанную процедуру с каждым пунктом своего списка. Не спешите, не надо делать все за один раз. Не пытайтесь пройти весь список от начала до конца прямо сейчас. Не торопитесь, занимайтесь этим в свободное время – и пусть оно будет приятным. Помните, что вы в безопасности, расслабьтесь. Все эти неприятности позади. Вы ищете в случившемся только хорошее.

Если к этому моменту вы все еще не получили ответа, просто наслаждайтесь спокойным состоянием безграничной любви. До встречи в следующей главе.

Этап второй. Сила

*Вселенная любит скорость.
Интуиция подсказывает –
действуйте. В глубине души вы
знаете, что хотите сделать:
открыть свое дело, предложить
услугу или написать книгу.*

*Это может быть все, что
угодно, – но это должно быть
исключительно ваше.*

Джо Витале

От жертвы до волшебника

На этом этапе происходят чудеса – вы становитесь волшебником. Как преодолеть путь от жертвы до победителя? Как перейти с первого этапа на второй?

Как это происходит? Вы смотрите фильм, читаете книгу, слышите чье-нибудь точное высказывание, участвуете в нужном семинаре, прослушиваете хороший аудиокурс – и что-то взрывается. Что-то пробуждается в вас. Должен сказать, что фильм, который называется «Секрет», стал откровением для огромного числа людей. Он появился в 2006 году и взорвал Соединенные Штаты Америки, а за ними – всю планету. Один только фильм сумел пробудить всех, или почти всех, кто смотрел его.

Что такое «Секрет»? Если вы ничего не знаете об этом фильме, то прежде всего почитайте информацию о нем на www.theseecretfilm.ru. Посмотрите отрывок, скачайте или купите диск. Поверьте, этот фильм стоит потраченного времени и денег.

Закон притяжения

В «Секрете» речь идет о Законе притяжения. Позвольте мне рассказать вам об этом. Закон гласит: все, что происходит в вашей жизни, притягивается представлениями, заложенными в вашем подсознании. Ваша энергетика и образ мыслей, ваши представления и подсознание в целом обуславливают вашу реальность.

Если вы впервые слышите об этом Законе, то, вероятно, будете потрясены: «О Господи, я что, сам создал себе все проблемы? Я в ответе за все, что происходит со мной, – и плохое, и хорошее, и все остальное?» Да, только вы, и никто другой. Правда, у вас есть оправдание: вы не знали, что делаете. Вы действовали неосознанно, поэтому винить себя незачем. Вы не понимали, что творите. Вы бездумно играли привычную роль – роль жертвы.

А затем появляется фильм «Секрет», создатели которого заявляют, что можно получить все что угодно, если с чувством нарисовать это в своем воображении. Хорошая новость! Оказывается, можно в буквальном смысле перевернуть всю свою жизнь, если сосредоточиться на том, что хочешь получить, прочувствовать это эмоционально и действовать с вдохновением.

Позвольте объяснить вам, как работает упомянутый закон. Роль в «Секрете» я получил благодаря своей книге «Секрет притяжения». В ней описаны пять шагов к богатству или любой другой значимой для вас цели.

Вам будет очень полезно узнать, *что* это за шаги; это значительно облегчит восприятие фильма. Кроме того, на них будет строиться наш дальнейший диалог. Поэтому именно здесь, на втором этапе, я познакомлю вас с ними.

Программа «Фактор притяжения»: пять шагов к осуществлению желаний

Что это за шаги? Первый шаг – осознать, чего ты *не*

хочешь. Это не составит большого труда. Как правило, люди четко знают, чего они не хотят. Почти все недовольны своей работой. Предпринимателей одолевают проблемы в бизнесе. Многие жалуются на здоровье, неустроенную личную жизнь, нехватку денег. Или ноют просто так, без особых причин.

1. Осознайте свои *нежелания*

Я утверждаю, что осознавать свои *нежелания* – очень правильно и полезно. Это первый шаг «Секрета притяжения». Очень важно знать, чего ты *не* хочешь. Подумайте над этим. Если понадобится – запишите. Соберите свои «не хочу» и преобразуйте их в «хочу».

2. Заявите о своем намерении: чего вы хотите?

Второй шаг – обозначьте намерение. Вы четко формулируете свое желание. Есть люди, которые говорят: «Я не знаю, чего хочу». Все, что им нужно, – это прислушаться к своим жалобам и преобразовать их в утверждения. Превратить их в цель. Превратить в намерение.

Если вы частенько говорите «Я терпеть не могу свою работу», трансформируйте это высказывание в «Я хочу полюбить свою работу» или «Я хочу найти работу по душе». Если у вас есть привычка сетовать: «Я так устал от вечной нехватки денег», то это только жалоба, и не больше. Определите, что вы хотите.

Преобразуйте жалобу в констатацию намерения. Например: «Я хочу, чтобы мне всегда хватало денег на своевременную оплату счетов», или: «Я намерен полностью выплатить кредит за квартиру».

Как видите, вы основываетесь на первом шаге, чтобы сделать второй.

Итак, первый шаг – это поиск «нежеланий». Второй шаг – трансформация нежелания в желание, и далее – в намерение. По словам Опры Уинфри, «миром движет намерение». Подробнее мы поговорим об этом немного позже.

3. Избавьтесь от ограничивающих представлений

Каков третий шаг? Третий шаг крайне важен. Суть его заключается в том, о чем почти никогда не говорят. Этот шаг – очищение. Если у вас есть противонамерения, негативные представления, проблемы с самооценкой или сомнения в том, что вы достойны лучшей участи, то они блокируют возможность получить желаемое.

Делая второй шаг, вы могли сказать: «Я намерен сбросить вес», «Я намерен бросить курить» или «Я намерен разбогатеть». Между тем, если в глубине души вы уверены, что это невозможно, что вы недостойны такого счастья, если в вас сильны другие вредные представления, то вы нейтрализуете любое благое намерение.

Следовательно, третий шаг нужен для того, чтобы очиститься от сдерживающих факторов. Вы должны сделать это. Вы должны избавиться от всего, что останавливает вас, от того хлама, которым забито ваше подсознание.

Об этом шаге мало говорят, а многие даже не догадываются о его существовании. Но вы уже знаете –

и это хорошо. Очистившись, вы сможете получить практически все, что хотите, и получить почти сразу. Это перспективы после совершения третьего шага.

4. «Невиллизируйте» свою цель

Четвертый шаг в «Секрете притяжения» связан с процессом, который я назвал «невиллизацией цели». Слово «невиллизировать» я придумал сам. Оно происходит от имени мистика, писателя и оратора Невилла Годдарда, который говорил о том, что эмоционально окрашенная визуализация конечного результата способна притянуть желаемое в вашу жизнь. Ключевое понятие в невиллизации цели – ее эмоциональная составляющая. Очень многие слышали о визуализации, многие знакомы с медитацией (если это не о вас, то немного позже затронем и эту тему), однако невиллизация цели простирается намного глубже. Делая четвертый шаг, вы должны представить себе конечный результат.

Если вы хотите иметь много денег или крепкое здоровье, престижную машину, вон тот дом или вот эту работу, представьте себе, что уже получили желаемое. Не надо представлять, как вы получите это в будущем, сделайте вид, что это есть у вас сейчас. Представляя свою мечту успешно осуществившейся, вы активируете Закон притяжения, и он начинает работать на вас. Невиллизируя цель, вы делаете ее реальной не только для себя, но и для Вселенной. И Вселенная осуществляет ваше желание. Итак, четвертый шаг: невиллизируйте свою цель.

5. Отстранитесь и действуйте по вдохновению

Пятый шаг: отстранитесь и действуйте по вдохновению. Следовательно, вам следует выбросить из головы навязчивые мысли о желаемом. Помните семь принципов, о которых мы с вами говорили? Стоит выбросить из головы навязчивые мысли о желаемом или необходимом, как оно тут же приходит в вашу жизнь. На его пути не остается никаких препятствий.

Отстраниться – значит перестать думать о том, что вы испытываете большую потребность в чем-то. Вам нужны работа, деньги, здоровье или машина – неважно, что именно. Но вы не умрете, не получив желаемого, так что можно расслабиться. Это должно быть сродни ненавязчивому ощущению игры. Вторая часть задачи – действовать по вдохновению. Она тоже имеет большое значение. Очень многие из смотревших «Секрет» критиковали его: «В фильме ни слова не говорится о действии. Речь идет только о том, что мне достаточно сесть в кресло и представить, что у меня есть машина, а когда я встану из кресла, машина будет стоять перед моим домом». Это не так.

Я искренне верю в чудеса и волшебство, они действительно случаются. Но гораздо чаще приходится действовать самостоятельно – это обязательное условие. Вы должны участвовать в осуществлении желаемого, потому что это процесс двусторонний. Вы начинаете действовать, и тогда Вселенная (а может быть, Бог или Высшая Сила, смотря во что вы верите) включается и делает свою часть работы. Реализация желаний – результат совместных усилий.

Итак, ваша задача – действовать по вдохновению. Это пятый шаг. А вдохновение зависит от вас, поскольку идет изнутри. Оно не является в виде соседа, советующего написать бизнес-план, отправить резюме или просмотреть колонку объявлений. Все происходит с точностью до наоборот: прислушайтесь к тому, что говорит ваша интуиция. Она может подтолкнуть вас к покупке книги или посещению семинара, может заставить вас повернуть налево, хотя каждый день вы поворачивали направо. Это должен быть толчок изнутри, ваше собственное вдохновение.

Вы сильны

Вот вам пять шагов «Секрета притяжения». Они универсальны, их можно применять практически в любой сфере. Они составляют один из аспектов внутренней силы. И это только часть процесса осознания ваших сил, о которых вы даже не подозревали. Будучи жертвой, вы никогда не чувствовали себя сильным. Вы действовали в рамках модели «я против всего мира» и чувствовали себя соответственно: разочарованным, раздраженным и обессиленным.

Смотрите фильм «Секрет». Изучайте Закон притяжения. Читайте книгу «Секрет притяжения» и любые другие книги, вышедшие после нее, – существует величайшее множество книг и отличных писателей. И тогда вы начнете понимать: «Ух ты! Я чувствую, как во мне растет огромная сила! С моим умом и способностями можно творить настоящие

чудеса!» В этом и заключаются радость, триумф и волшебство третьего этапа.

Практика

Теперь давайте немного отвлечемся. Я хочу, чтобы прямо сейчас вы представили себе что-нибудь такое, чем хотели бы обладать. Что-нибудь, что вы хотите притянуть в свою жизнь. И вы реально ощутите свою силу – прямо сейчас.

Итак, включаем воображение. Что это? Машина? Любовь? Здоровье? Может быть, дом? Или что-то другое, чего я не назвал, но к чему вы всегда стремились? Это не обязательно должно быть что-то грандиозное и ни в коем случае не то, что вы считаете недостижимым. Пусть ваша мечта находится на расстоянии чуть дальше вытянутой руки, но будет очень желанной. Что вы хотели бы получить прямо сейчас?

Чтобы как можно точнее определить свое желание, вернитесь к первому шагу «Секрета притяжения». На что вы обычно жалуетесь? Если вы говорите: «Я так устал от болей в спине», значит, вы хотите обратить особое внимание на свое здоровье. Так сосредоточьтесь на желании иметь здоровый позвоночник. Подумайте о своих жалобах и остановитесь на одной из них. Что бы это ни было. В любом случае вы не ошибетесь с выбором. Каким бы ни было ваше желание, оно имеет право на существование. Затем трансформируйте его в

намерение или утверждение.

Желание чем-нибудь обладать само по себе уже неплохо, но оно сбудется гораздо быстрее, если вы сформулируете его так: «Я намерен много заработать», «Я намерен получить неожиданную прибыль», «Я намерен решить проблемы со здоровьем». Слова «Я намерен» намного сильнее и действеннее, чем «Я хочу».

Думая о своем желании и визуализируя его, обратите внимание на мысли, которые возникают у вас в связи с ним. Например, если вы думаете: «Я хочу вот такой автомобиль», то вслед за этой мыслью может появиться другая: «Разве я когда-нибудь смогу себе его позволить?», «Что подумают мои родители, купи я такую машину?», «Что подумают обо мне соседи?» или «А вдруг на мою новую машину положат глаз воры?» И таких вопросов может возникнуть очень много. Не придавайте им большого значения: просто отметьте их наличие и, по возможности, запишите. Помните о правильном дыхании. Задумайтесь над тем, на каких представлениях основываются эти вопросы.

Давайте продолжим и перейдем к четвертому шагу. Вы должны представить, будто у вас уже есть то, что вы хотите притянуть в свою жизнь, то есть вы должны визуализировать конечный результат. Вы представляете, что получили желаемое. Если это машина – вообразите, что она стоит у вас под окнами. Если здоровье, то представьте, что идете к врачу и слышите от него: «Вы абсолютно здоровы!» Вы преодолели все препятствия на своем пути.

Вы обязательно должны найти убедительную картинку, которая покажет вам конечный результат для

каждого из ваших желаний.

Если вы хотите новый дом и уже сказали себе: «Я намерен получить этот дом», не забывайте контролировать представления, связанные с мыслями на тему «заслуживаю ли я этого» и «как я буду за это платить». Просто обратите на них внимание и отпустите. Сейчас вы представляете себя домовладельцем. Нарисуйте в своем воображении картину, как вы входите в новые апартаменты и какие чувства при этом испытываете.

Нырните в то ощущение, которое должен принести вам конечный результат. Это очень важно для невиллизации цели. Результат – вот что вам нужно. Не процесс его достижения, а финал. Насладитесь увиденным. А затем глубоко вдохните – и выбросьте картинку из головы.

Вы делаете вдох и отпускаете эту мысль, потому что пятый шаг – отстраниться и действовать по вдохновению. Вы заметите, спустя несколько минут, часов или дней, что у вас появляются идеи по осуществлению задуманного. У вас обязательно появятся варианты. Они придут не извне, а изнутри. Вы почувствуете, будто вас что-то подталкивает. Делайте, как подсказывает внутренний голос, потому что он идет из той глубинной части вашего «я», которое поддерживает связь со Вселенной.

Ваше сознание, ваше эго, способно видеть только через узкую замочную скважину в большой двери. Настоящее видение доступно, скорее, подсознанию. Интуиция – родом из бессознательного, даже *коллективного бессознательного*, пользуясь термином

Карла Юнга, вот откуда она прорывается в ваше сознание.

Все сказанное может показаться вам бессмыслицей. Не пытайтесь докопаться до сути явления: просто примите к сведению, что будете получать некие импульсы, и интуиция подскажет вам, что делать. Очень прошу вас следовать этим подсказкам, потому что они ведут к созданию или обретению того, к чему вы стремитесь.

Это очень просто. Очень простой механизм. С очень глубоким смыслом.

Расширьте границы мышления

А теперь я хочу поставить перед вами непростую задачу. Раньше я говорил о том, что нужно решиться на что-то стоящее. Я хочу, чтобы сейчас вы подумали о чем-то действительно масштабном. Помните, я просил вас выбрать какое-нибудь незначительное желание, чтобы пройти наши пять шагов на практике? Теперь я хочу расширить границы вашего мышления. Я хочу, чтобы вы свыклись с идеей, что чудеса случаются, и дали мне возможность доказать это.

Поправьте непоправимое

Меир Шнайдер родился слепым. Он может показать вам документ, в котором это зафиксировано. Мало того, он может вам его прочесть. *Он может его прочесть.* Он сам водит автомобиль. Руководит школой, в которой учит сотни, если не тысячи людей,

видеть снова.

Он учит видеть людей со слабым зрением и совершенно слепых. Что касается самого Меира, то, обследовав оба его глаза, врачи пришли к выводу, что он физически не способен видеть.

Но он видит. Я беседовал с ним. Я поместил его фотографию на обложку журнала *East/West* в 1984 или 1985 году. Он продолжает работать и сегодня. Он все еще учит людей. Все так же водит машину. Читает. И вдохновляет своим примером.

Общеизвестно, что слепота неизлечима. А как же Меир? Как же аутизм, который, как считается, тоже не поддается лечению? Исключения действительно существуют, хотя родителей ребенка, страдающего аутизмом, всегда предупреждают, что лекарств от этого недуга не существует.

Приведу в пример Барри и Сьюзи Кауфман. Много лет назад одному из их детей поставили диагноз «аутизм». Но они не смирились с приговором врачей, суть которого сводилась к следующему: «Заниматься с этим ребенком не имеет смысла. У вас есть другие дети, займитесь лучше ими. Как жаль, что у вас родился такой ребенок». Кауфманы отказались в это верить. Они верили в чудо. Они верили в любовь. Они принимали своего сына Рона таким, какой он есть. И безгранично любили его. Они отдавали ему все свое время. Сегодня Рон – взрослый человек без всяких признаков аутизма. Он окончил крупный университет и руководит большой компанией. А все продолжают считать, что аутизм не лечится.

«Невозможно» – это просто слово

Хочу обратить ваше внимание на то, что люди с ментальностью жертвы безоговорочно верят, когда другие говорят им: «Это невозможно». Пройдя этот этап и став сильнее, вы понимаете, что «невозможно» – это просто слово. Вполне может оказаться, что, оценив границы возможного самостоятельно, вы окажетесь способным на то, что не под силу многим другим людям.

Излечивайте слепоту, излечивайте аутизм, излечивайте все, что у вас болит. Я бросаю вам этот вызов. Призываю вас задумать по-настоящему масштабно. Вам, вероятно, будет непросто, потому что придется пройти через третий шаг и очиститься от ограничивающих представлений. Легкое сопротивление с вашей стороны означает, что ваши представления говорят вам: «Хм... Я не знаю, под силу ли мне задуманное. Не знаю, справлюсь ли я. Не знаю, хватит ли мне денег. Я не знаю, возможно ли это вообще».

Помните: это всего лишь ваши представления, и от них можно избавиться.

Избавьтесь от ненужных представлений

Как избавиться от ограничивающих представлений? Это очень важная часть фильма «Секрет», всей концепции Закона притяжения и моей книги «Секрет притяжения». По сути, нужно очистить от них свое подсознание.

Сделав это, вы получите желаемый результат. Как же этого добиться?

Главное – благодарность

Вам придется усвоить несколько истин. Одна из них – нужно быть благодарным. Идея может показаться вам несколько странной. Я сам, услышав ее лет двадцать назад, подумал: «Как же! Я буду благодарным, если будет за что». В действительности все обстоит иначе. На самом деле надо оценить, что у вас есть *сейчас*, и осознать, что вы богаты, несмотря ни на что.

Однажды я проводил семинар на тему «Путь к богатству». Один из ключевых этапов этого пути – осознание слова «уже». Вы уже богаты. Я просил слушателей взглянуть на свою жизнь со стороны и задуматься над тем, что им, по большому счету, есть на чем ездить, что у них есть пища, есть хоть какая-то крыша над головой и определенная защищенность. Возможно, у них есть некоторый доход, пусть даже пособие по безработице. Если сравнить их жизнь с жизнью людей в странах третьего мира или с бытом средневекового королевского двора, получится, что они довольно обеспечены.

Итак, вы уже богаты. Ваша жизнь устроена намного лучше, чем вам кажется. А стремитесь вы к *большему*. Моя программа поможет вам этого добиться, но один из способов привлечь в свою жизнь нечто большее – быть благодарным за то, что у вас есть.

Услышав об этом впервые, я засомневался – так же, как вы сейчас. Помню, я подумал: «Хорошо, можно попробовать», и взял в руки карандаш. «Я считаю, что этим карандашом, один конец которого оканчивается остро отточенным грифелем, могу написать все что угодно: список покупок или предсмертную записку, большой роман, пьесу или любовное письмо. А это классное изобретение, знаете ли. Благодаря кусочку графита я могу раскрыться как творческая личность». Затем я посмотрел на второй конец карандаша: «Какой замечательный кусочек резины!» Ведь все, что плохо написано, можно стереть.

Я смотрел на свой карандаш, и во мне росло чувство истинной благодарности к нему. Я видел в нем волшебную палочку. С его помощью я мог перенести на бумагу свои планы, изложить жалобы, написать любовное послание или предсмертную записку. А потом скорректировать любую запись. Я хочу сказать, что этот маленький предмет открывал передо мной самые разные возможности.

Чувство благодарности к карандашу приоткрыло дверь в мое сердце. Отныне оно могло принять любовь Вселенной. Этот пример отсылает нас к принципу, о котором я говорил выше: если вы сосредоточены на чем-то, то этого в вашей жизни становится больше.

Сосредоточившись на благодарности, словно по волшебству, я начал притягивать к себе все больше вещей и ситуаций, за которые можно благодарить судьбу. Ведь я всего лишь оглядывался вокруг и спрашивал себя: «За что я сейчас могу быть благодарен?» Например, за этого человека, с которым я

разговаривал, за пищу, которую ел. За то, что я дышу, что я жив и здоров. Чувство благодарности постепенно вытесняло из меня негативные мысли. Оно принесло мне ощущение счастья и понимание того, что *сейчас* – это действительно здорово. Когда же я понял, что сейчас – это прекрасно, то стал притягивать больше хорошего, и даже лучшего.

Один из моих любимых методов очищения – просто быть благодарным.

История Кирка

Позвольте мне рассказать вам историю о Кирке. Сейчас Кирку, должно быть, лет девять. Когда ему было шесть недель от роду, он перенес инсульт. Вообще-то, инсульт считается болезнью стариков, и я даже не знал, что у детей тоже бывают нарушения мозгового кровообращения. Об этой беде, постигшей молодую семью, мне рассказал наш общий друг, и я решил им помочь.

Я дал родителям значительную сумму денег на лечение Кирка, и с тех пор они регулярно присылают мне его фотографии. С каждого снимка мальчик улыбается мне. При виде этой улыбки я тоже начинаю светиться от радости и думаю: «Жизнь действительно прекрасна». Мать Кирка пишет мне письма, в которых рассказывает, что ее сын совершенно не чувствует себя несчастным. Несчастливы те, кто, глядя на него, пытается представить, каково это – быть инвалидом. А сам Кирк, с его ущербным телом и разумом, похож на маленького Будду. Он умиротворен. Он благодарен. Благодарен за

то, что жив.

Я смотрю на маленького Кирка – и тоже начинаю чувствовать благодарность. Я понимаю, что в этом и кроется секрет счастья. Принимать себя таким, какой ты есть, стараясь при этом достичь большего. Ты пытаешься ходить, если не ходишь. Если ты пережил инсульт, то пытаешься восстановиться, как делает маленький Кирк – и делает это с радостью. Он делает это с благодарностью – благодарностью за то, что живет. Он словно напоминает: надо быть благодарным за то, что имеешь. И я напоминаю вам о том же: будьте благодарны за то, что у вас есть.

Ключ к вашим миллионам

Благодарность – один из самых мощных факторов притяжения и один из самых мощных методов избавления от вредных представлений, которые только можно себе вообразить. Если вы чувствуете, что в данный момент не способны быть благодарным, если ваша голова забита негативными мыслями или жалобами – не беда.

Я участвовал в шоу Донни Дойча «Большая идея» на канале *ONBC*. Это одно из тех событий моей жизни, которыми можно гордиться. И я очень рад, что мне удалось принять участие в этой передаче, потому что Донни отлично работает. Посмотрите его шоу внимательно: он все время повторяет, что ваше богатство, ваши деньги и финансовая независимость заложены в том, на что вы жалуетесь.

Он предлагает оглянуться вокруг, как только у вас

возникнет желание сказать нечто вроде: «Хорошо бы они разобрались с этим», «Вот бы кто-нибудь этим занялся» или «Думаю, кто-то должен это сделать». «Вот здесь-то, – говорит он, – и зарыт ключ к вашим миллионам».

То же касается и вас, мои читатели. Вот вы сидите над этой книгой и думаете: «Я не могу быть благодарным. У меня сейчас слишком много проблем». Ничего страшного. Проблемы можно признать, их можно принять, за них даже можно быть благодарным.

Проблемы можно преобразовать в возможности, что мы и будем делать в ходе этой программы. А пока думайте и чувствуйте так, как у вас получается.

Станьте детективом

Теперь я хочу рассказать вам о методе очищения, который больше всего люблю и чаще всего использую. Чтобы воспользоваться им, вы должны стать детективом и заняться розыском вредных представлений.

Очень важно знать, какие представления обитают в вашем подсознании, потому что именно они создают вашу действительность. Вы пытаетесь притянуть что-то в свою жизнь, но вам это не удается? Значит, вашим подсознанием командует противонамерение. Вам будет интересно узнать, что это такое и как с ним бороться.

Чтобы прояснить все от начала до конца, я предлагаю подумать вот над чем. К концу года большинство людей начинают задумываться о необходимости перемен и клятвенно обещают себе с

первого января сесть на диету, бросить курить или три раза в неделю посещать спортзал. Но проходит неделя, и они забывают о своем намерении.

Вы можете спросить: «Если намерения движут миром, то как может не свершиться то, что я задумал первого января и чего я так сильно хочу?»

Действительно, все наши намерения, как правило, позитивны и конструктивны. Согласитесь, вряд ли кто-то планирует с завтрашнего дня «сесть на иглу» и стать законченным наркоманом. Напротив, люди настроены найти работу, открыть свой бизнес, сделать что-нибудь хорошее и из лучших побуждений. Но ничего не получается – противонамерения мешают. В подсознании живут мощные контрпредставления, пересиливающие и блокирующие осознанно заявленное решение.

Чтобы избавиться от помех, их для начала нужно выявить. Поэтому вам придется стать детективом по розыску вредных представлений. Делается это так. У вас есть некое представление, время от времени проявляющее себя. Оно не может не проявляться – оно сквозит в образе мыслей, в речи и в утверждениях типа «Со мной всегда так бывает», «Мне никогда не заработать много денег», «Судьба у меня такая», «Все мужики такие» и «Все женщины этакие». Это и есть ваше представление. Осознав его, задайте себе вопрос: «Я действительно верю в это?»

Так, вы иногда говорите: «Мне никогда не выбраться из нищеты». Остановитесь и спросите себя, действительно ли вы верите в то, что у вас никогда не будет много денег. Если вы придете к выводу, что не

верите в это утверждение, забудьте о нем. Значит, оно не играет для вас определяющей роли. Но если ваш ответ будет: «Да, я действительно считаю, что мне не хватает денег. У меня никогда не будет много денег» – что ж, и это хорошо. Теперь спросите себя, почему вы так думаете.

Вам надо найти причину этой уверенности. Отвечая на свои вопросы, копая все глубже и глубже, вы найдете ее источник. Быть может, она была заложена в вас родителями в тот момент, когда их зарплата оказалась меньше, чем они предполагали, или когда они не смогли оплатить очередной счет. И кто-то из них сказал: «Денег всегда не хватает». Вы услышали, и безоговорочно поверили в это, потому что в тот момент были не настолько пробуждены, чтобы усомниться. Теперь все иначе.

Сомневайтесь

Сомневаясь в истинности своих представлений, чтобы добраться до первопричины их появления, вы почувствуете себя свободным. Вы почувствуете, что стали сильнее. Вы стали сильнее, потому что у вас появился выбор. У вас появилась возможность сказать: «Я хочу продолжать верить в это» или «Это представление мне мешает, я хочу избавиться от него или заменить его другим».

В этом сила сомнения. Мой совет: задавайте себе вопросы в мягкой, дружелюбной манере. Не злитесь, не раздражайтесь. Пусть это будет игрой. Сделайте вид, будто вы Шерлок Холмс, который на этот раз

отправляется на поиски предубеждений. Спросите себя, какие у вас представления о деньгах, что вы думаете об отношениях, как вы относитесь к здоровью. И просто примите тот ответ, который придет вам в голову. Он не может быть верным или неверным. Это ваше представление – и только.

Каков бы ни был ответ, запомните его или запишите. А потом усомнитесь: «Действительно ли я в это верю?» Если ответ будет утвердительным, попытайтесь отыскать причину подобной уверенности. А потом спросите себя, верите ли вы в то, что это уважительная причина. Если нет, значит, вы добрались до конца цепочки. Если да, подумайте, почему считаете ее уважительной, почему и дальше хотите в это верить?

Будут появляться новые ответы, вы будете подвергать их сомнению и задавать новые вопросы. В общем, копайте глубже и получайте удовольствие от процесса. Лучше всего проделывать это письменно. Можно вслух. Я разработал целую программу «Творим чудеса», которая учит людей работать с теми, кто стремится изменить свою жизнь.

Вы можете сделать это без постороннего содействия. Не откладывая на потом, с помощью бумаги и ручки, или просто сидя под любимым деревом. Сделайте это – и вы измените свою жизнь.

«Неужели это правда?»

Позвольте мне рассказать вам еще одну историю. Долгое время я безуспешно пытался решить свои финансовые проблемы. Я уже упоминал (чересчур

часто, пожалуй), что одно время жил на улице и боролся с нищетой. Потом мне тоже не хватало денег. И только когда я осознал, что с деньгами у меня все в порядке, что я в состоянии изменить к лучшему свою жизнь, жизнь своей семьи и, если захочу, весь мир, и что на это не нужно больше, чем я зарабатываю сейчас, – только тогда денег у меня стало больше.

Многие считают, что чем больше денег тратишь, тем меньше их остается. Я тоже так думал, пока не усомнился в правильности этого представления. Многие ли сомневаются в подобных утверждениях? Они кажутся абсолютно очевидными, они соответствуют действительности. С ними согласятся все бухгалтеры. А я усомнился. Я спросил себя: интересно, так ли это?

Что, если, обретя новую силу сознания и понимая, что я сотворец своей реальности, а также принимая тот факт, что мы живем в мире, созданном нашими представлениями о нем, что, если я не поверю в это утверждение? Что, если я буду сомневаться в каждом таком утверждении?

Я усомнился в нем и понял, что оно не безусловно верное. И преобразовал его в другое: «Чем больше я трачу, тем больше получаю». Теперь моя действительность соответствует этому представлению. Я не успеваю тратить. Чем больше я трачу, тем больше получаю – я живу так.

Я не могу дать этому логического объяснения, не могу обосновать лучше, потому что такая модель поведения основывается на вере в неограниченные возможности Вселенной. Я трачу деньги на все, что

хочу, – и они не заканчиваются. Я дал деньги матери Кирка; вы помните, я рассказывал о нем. Я жертвую деньги программам, в которые верю; я сам основал несколько таких программ. Я покупаю себе игрушки и автомобили. Я делаю много хорошего многим хорошим людям, в том числе самому себе. Я делаю это – а денег не становится меньше. Почему? В чем разница между прошлой жизнью и нынешней? В том, что я поменял установку. Раньше установка «чем больше я трачу, тем меньше остается» казалась мне совершенно естественной, до тех пор пока я в ней не усомнился. Теперь я верю в другое: «Чем больше я трачу, тем больше денег получаю». Такой подход нравится мне гораздо больше.

За что следует благодарить судьбу

Поговорив о получении, приступим к составлению «благодарственного» списка.

Его можно написать на бумаге, а можно составить мысленно. Я хочу, чтобы вы начали с малого; оглянитесь вокруг и спросите себя, за что вы можете поблагодарить судьбу.

Да хотя бы за то, что вы дышите. Подумав об этом, сделайте глубокий вдох. Ненадолго задержите дыхание – и выдохните. Почувствуйте, как это здорово. Вы можете быть благодарны за одно только это. Вы живы – в этот замечательный день, читая эту замечательную книгу, спокойно внимая моим словам и глядя на свою жизнь со стороны.

Мысленно или на листе бумаги, если вы сидите за

столом, составьте список всего, за что вы благодарны судьбе.

Быть может, за руки, ноги, лицо или волосы. За всех людей, что встретились на вашем пути, за дело, которому вы отдаетесь. Быть может, за машину или велосипед. За свой дом или своих соседей. За свой город или страну. Или за что-нибудь совсем маленькое, например карандаш.

Просто составьте небольшой (или большой) список вещей, за которые можно быть благодарным. Подумайте об этом.

Чувство решает все

А теперь прочувствуйте свою благодарность. Чувство здесь имеет решающее значение.

Составляя «благодарственный» список, вдумывайтесь в каждый пункт. Почти каждый вечер, принимая горячую ванну, я думаю о своей жизни и составляю список вещей, за которые могу быть ей благодарен. И, проникаясь чувством благодарности, с трудом сдерживаю слезы, потому что я невыразимо благодарен судьбе за то, что со мной происходит. Я предлагаю вам сделать то же самое.

Посмотрите вокруг и скажите: «Я действительно хочу, чтобы моя жизнь изменилась. Я хочу, чтобы чего-то у меня стало больше. Но сейчас у меня тоже все хорошо. Мне всего хватает. Сейчас у меня очень много вещей, за которые я могу быть благодарен судьбе». Мысленно перечислите эти вещи и при первой же возможности запишите их на бумаге. Это очень

эффективно.

Вы притягиваете то, за что благодарны

Как я уже говорил, если вы концентрируетесь на чем-то, то этого в вашей жизни становится больше. Сосредоточьтесь на том, за что вы благодарны – и в вашей жизни будет больше вещей, достойных благодарности. Это первое правило психологии. Факт и объективная реальность. Сосредоточьтесь на хорошем – и оно к вам придет.

Посмотрите на себя, на свое тело. Наверняка в нем есть что-то, что вы действительно по-настоящему любите. Может быть, это бедра, руки, ноги или лицо. Должно быть *хоть что-то*, глаза например. Или цвет волос. Что бы это ни было, сосредоточьтесь на той части тела, которая вам нравится. Мысленно составьте список, а при случае перенесите его на бумагу.

Теперь посмотрите на свой дом. Как бы вы ни жили, всегда найдется повод поблагодарить судьбу. Это может быть удобный диван или кресло. Телевизор или DVD-проигрыватель. Это может быть окно или открывающийся из него вид. Должно быть что-то, за что вы очень, очень любите свой дом – или какое-нибудь место в нем, быть может, то самое, где вы находитесь в этот момент.

Посмотрите на свое ближайшее окружение. У вас есть друзья. Соседи. Семья. Родители. Посмотрите на всех этих людей и сосредоточьтесь на всем хорошем, что они приносят в вашу жизнь. Сосредоточьтесь на том, что вы благодарны им всем. Не забывайте о

чувствах. *Почувствуйте* свою благодарность.

Подумайте о том, что происходило в вашей жизни. Может быть, было что-то очень хорошее, о чем вы всегда с удовольствием вспоминаете. Смешная ситуация. Или большая любовь. Или глубокая признательность. История, связанная с друзьями. Или история, которую приятно вспомнить. Сосредоточьтесь на добрых воспоминаниях и ощутите благодарность за них. Пусть она переполняет вас, дышите ею, радуйтесь ей.

Теперь – о вашей работе. Наверняка в ней есть что-то, что вы по-настоящему любите. Работа сама по себе или место, где вы работаете. Может, вам нравится ваша зарплата или социальный пакет. В вашей работе обязательно должно быть что-то такое, за что ее стоит любить. Подумайте: наверняка она дает вам возможности, за которые следует быть благодарным. Может быть, одну из этих возможностей вы до сих пор не использовали и горите желанием наверстать упущенное. Или, наоборот, блестяще справились с делом и чувствуете благодарность за успех.

Теперь поговорим об отдыхе и путешествиях. Может быть, вы недавно были в отпуске. Или собираетесь отдохнуть. Запомните свои переживания, когда появится чувство благодарности за поездку, которую вы совершили, отпуск или свободный вечер, от которых получили удовольствие. Может, у вас есть хобби. Или занятие, которое вам очень нравится, с которым вы отлично справляетесь и которое заставляет вас забыть о неприятностях.

Проанализируйте все стороны своей жизни и

составьте список вещей, заслуживающих благодарности. Список, к которому можно возвращаться снова и снова, – ваш краеугольный камень. Надо помнить о том, за что вы благодарны – и тогда хорошего будет больше. Оно начнет притягивать новые счастливые события. Запоминайте их все, благодарите за них и пополняйте свой список.

Еще раз прошу вас: будьте благодарны. Благодарите этот день и этот миг. Будьте благодарны за то, что не чужды благодарности.

Люди совершенны. Я рад, что вы способны быть благодарными, потому что это прекрасно. Это стартовая площадка для чего-то более масштабного. Теперь я прошу вас закрыть глаза. Если вы спокойны и чувствуете себя комфортно, перейдем к следующему упражнению. Обязательно запишите, что произойдет. Начинаем. Настройтесь и... расслабьтесь.

Медитация: сделай свою жизнь масштабнее

Немного раньше в этой главе я просил вас решиться на что-то стоящее. Потом мы говорили о Меире Шнайдере, который победил слепоту. Потом – о Барри Кауфмане и его жене, стараниями которых сын излечился от аутизма. Я хочу, чтобы вы отважились на что-то стоящее. Хочу, чтобы вы задумались о чем-то большом.

Вы стали сильнее, и пришла пора подумать о серьезных вещах, о которых вы не решались думать раньше. Я хочу, чтобы вы отважились на что-то действительно стоящее.

Задумайтесь о своей жизни и представьте себе, что бы вы сделали, точно зная, что все получится? Будь вы бесстрашны? Будь вы способны на все? За что взялись бы?

Выберите что-нибудь, пока только для этого упражнения. Что-нибудь большое и дерзкое, смелое и захватывающее. А теперь представьте, что вам удалось это осуществить. Не думайте о том, *как* этого добиться. Сейчас это нас не заботит. Нарисуйте себе конечный результат. Вы сделали это. Свершилось. Вы притянули это к себе. Неважно как; важно, что теперь это ваше.

Как вы себя чувствуете? Какие ощущения испытываете? Вы чувствуете радость? У вас участилось дыхание? Вы улыбаетесь? Делитесь ли с кем-то своим счастьем? Как вы ощущаете это физически? Если протянуть руку и дотронуться до этого, что вы почувствуете? Коснитесь того, что мы называем конечным результатом. Каково оно, жить с ним? Носить его? Чувствовать его? Быть им?

Задержитесь на мгновение в этом чудесном состоянии, насладитесь им. Вам удалось то, что другие считают невозможным. Вы сделали что-то очень большое. Вы отважились на что-то стоящее.

Вот конечный результат. Вы справились. Вы сделали это. Вы отлично себя чувствуете. Вам не терпится поговорить об этом. Вам не терпится написать об этом. Быть может, вы готовы написать целую поэму о том, что это за чувство – осуществить свою большую мечту.

Прислушайтесь к себе, получите удовольствие от ощущения, что в вашей жизни произошло нечто очень

важное.

Поздравляю вас. Вы сделали это.

Этап третий. Смирение

*«Мне очень жаль. Прости меня.
Благодарю тебя.
Я люблю тебя».*

Не имеет значения, в какой последовательности вы будете произносить эти слова. Действуйте по вдохновению и проговаривайте их про себя в том порядке, который кажется вам подходящим. Руководствуйтесь своими чувствами. На последнем семинаре программы «Жизнь без ограничений» доктор Хью Лин сократил эту мантру всего до двух фраз: «Я благодарю тебя» и «Я люблю тебя».

Джо Витале

Добро пожаловать на третий этап пробуждения сознания, в котором рассказывается о смирении.

Это невозможно: история о хо'опонопоно

В определенные моменты нашей жизни мы

обязательно сталкиваемся с чем-то, что помогает нам пробудиться. Обычно это какая-то история.

Много лет назад я очнулся от спячки именно благодаря истории, услышанной от одного друга. Поначалу я ему не поверил. Речь шла о враче, который устроился на работу в психиатрическую больницу для преступников, признанных невменяемыми. Этот врач использовал гавайскую методику исцеления, благодаря которой все его пациенты выздоровели. Однако, самое интересное, доктор даже не встречался с больными.

«Это невозможно», – подумал я. Конечно, я знал, что чудеса случаются. Знал, что существуют методы лечения на расстоянии. Знал и про случаи заочного исцеления, и про энергетическое воздействие. Я просто не верил в такие вещи. Потому и выбросил их из головы, что лишний раз доказывает, что тогда мое сознание было закрытым. Год спустя мой друг напомнил мне о той невероятной истории. «Ты не проверил, правда ли это? Ты не пытался найти того доктора, который вылечил психически больных преступников?» – поинтересовался мой собеседник.

– Нет, – ответил я. – Я даже не вспоминал об этом.

– Давай посмотрим в Интернете, – предложил он.

Мы сели за компьютер и стали искать. Найти нужную информацию было не так-то просто, по крайней мере, в то время. Но мы были настойчивы и узнали имя этого человека.

Тем дело и ограничилось. Однако несколько дней спустя, удобно устроившись за компьютером у себя дома, я решил узнать подробнее об этом враче и его методе. Правдива ли рассказанная мне история? Я

сгорал от любопытства: «Если это правда, я обязательно должен поведать людям об этом чуде. Об этом методе лечения должны знать все». Я загорелся этой идеей.

Потратив не один час на поиски, я все же выяснил, что действительно в одной гавайской психиатрической клинике был зарегистрирован случай массового исцеления пациентов. Всех их лечил один врач, около двух лет назад устроившийся на работу в эту клинику.

Мне стало еще интереснее, и я продолжил поиски, чтобы узнать, что это за человек, и разыскать его. В конце концов они увенчались успехом. Можете себе представить, как я жаждал пообщаться с этим целителем, этим волшебником! Моей радости не было предела.

Я нашел этого врача и отправил сообщение на его электронный адрес. Найти номер телефона мне не удалось, поэтому я ограничился почтой. Доктор был очень любезен. Он ответил, что с удовольствием поговорит со мной по телефону, и мы согласовали время звонка. Я позвонил. Он был очень открыт и великодушен и уделил мне 45 минут, хотя я был для него чужим человеком. Мы даже не были знакомы, но он ответил на все мои вопросы.

Я спросил:

– Правда ли, что вы работали в психиатрической больнице и использовали какой-то особый метод для лечения своих пациентов?

– Да, – ответил он.

– Как это получилось? Что вы делали? В чем заключается этот метод?

Мне хотелось знать все. Однако ответ врача привел меня в недоумение:

– Все лечение сводилось к тому, что я очищал свое сознание.

«Весьма странный способ лечить людей», – недоуменно подумал я.

– Я работал в больнице, – продолжал свой рассказ доктор, – но не осматривал пациентов, как это делает обычный врач. Я согласился на эту работу с условием, что буду иметь дело не с самими больными, а с историями их болезней.

Перелистывая страницы медицинских карточек, врач чувствовал ярость, раздражение, даже отвращение, ведь эти люди совершили тягчайшие преступления. Среди них были убийцы, насильники, садисты.

Он смотрел на исписанные листы и прислушивался к чувствам, которые вызывали в нем эти люди. А затем направлял свои чувства к небу, адресуя их тому, что он называет Вселенной. Для кого-то это Бог, Жизнь или Гайя. Для него – Вселенная.

Он обращал свои чувства к Высшей Силе и говорил ей: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Я слушал его – и не понимал. Этот человек нравился мне, он вызывал у меня интерес, но голос в моей голове нашептывал: «Какой-то он странный. Его поведение невозможно объяснить с позиций материального мира».

Я продолжал расспросы.

– Расскажите мне еще что-нибудь. Расскажите о самой больнице и о том, что вы там делали.

Врач был все так же добр и великодушен. Он

поведал мне, что трудно представить более жуткое место. Когда он устроился на работу в эту клинику, большинство пациентов были закованы в наручники, им кололи сильные успокоительные препараты. Врачи увольнялись, не отработав и месяца. Медсестрам удавалось продержаться и того меньше – неделю-две. Персонал менялся постоянно, потому что обстановка напоминала кремль ад. По коридорам можно было передвигаться, только прижимаясь спиной к стене – сотрудники боялись нападения. Это было действительно страшно.

Мой новый знакомый согласился пойти туда с одним условием: ему разрешат использовать собственный метод лечения.

– Что это за метод? – снова спросил я.

– Этот гавайский метод называется самоаутентичность посредством хо'опонопоно. Он произнес название, и я, конечно, не смог его повторить. Я понятия не имел, о чем речь. «Да, метод самоаутентичности посредством хо'опонопоно».

Я все еще внимательно слушал его, хотя теперь уже с некоторым усилием. Он сказал:

– Вы, должно быть, слышали, что каждый человек сам создает мир, который его окружает?

– Ну конечно, – подумал я, – это же второй этап. Когда вы становитесь сильнее, то осознаете, что сами творите свою реальность. Это признак того, что вы находитесь на втором этапе.

Тем временем он продолжал:

– Значит, если вы сами создаете свою действительность, и в этой действительности

появляется психически больной преступник, не в вас ли причина?

Я оторопел. Мне пришлось сделать глубокий вдох. *Боже мой!* Это гигантский скачок в понимании личной ответственности: если эти люди появились в моей жизни, значит, я тем или иным образом причастен к этому. Я помог их создать. По сей день этот факт остается для меня чем-то непостижимым.

Мы продолжили разговор. Врач признался, что осознал и принял факт личной причастности к появлению в своей жизни этих людей. Конечно, он не создал их в прямом смысле, но создал их присутствие в своей реальности. Доктор отдавал себе отчет в чувствах, которые испытывал, читая истории болезней: ярость, раздражение, грусть и тому подобное. Он осознавал и принимал *эти* чувства.

Это важно: свои чувства он адресовал Вселенной, как молитву. Как просьбу. Он словно раскаивался в своих грехах: «Я каюсь перед тобой. Не знаю, чем мог вызвать появление этого человека в своей жизни, но я принимаю его. Пожалуйста, прости меня за то, что я делал в прошлом, и делаю сейчас. Я не знаю, что это за поступки, но, пожалуйста, прости меня за них».

Затем он переходил к благодарности. «Я благодарю тебя. Благодарю, что заботишься обо мне. Благодарю, что делаешь мою жизнь чище. Благодарю за то, что ты решаешь мои проблемы». Его обращение заканчивалось словами: «Я люблю тебя». А это, как я узнал, – самые могущественные слова в мире. Он говорил «Я люблю тебя» не себе, не человеку, о котором думал, и не истории его болезни. Он

обращался к Вселенной. Он обращался к Богу. Он говорил: «Я люблю тебя», и тем самым признавал свое смирение.

Мы способны контролировать гораздо меньше, чем думаем

Смирение – основополагающая идея третьего этапа. Мой собеседник открыл мне, что разумному контролю подвластно намного меньше, чем мы думаем.

Этот человек – доктор Ихалиакала Хью Лин. Мы стали друзьями. С недавних пор мы проводим совместные семинары. Вместе мы написали книгу «Жизнь без ограничений», в которой изложена вся история его работы в гавайской психиатрической клинике. В ней рассказывается о том, как врач с помощью метода хо'опонопоно за несколько месяцев помог людям, закованным в наручники и принимающим сильнодействующие психотропные препараты, полностью излечиться. Полгода спустя некоторых из них выписали из больницы. Через два года здоровы были практически все.

Это самая захватывающая, невероятная и мистическая история, которую я когда-либо слышал. Я бесконечно благодарен судьбе за то, что именно мне суждено познакомить вас с ней.

«Нет» эгоцентричному мышлению

На третьем этапе вам предстоит смириться. Зачем?

Как смириться? С чем? Крайне важно понять – я узнал это из общения с доктором Хью Лином, – что многие люди руководствуются эгоистическими соображениями, особенно на первом этапе, когда играют роль жертвы. Эгоцентричное мышление – вот что характеризует их в этот период. Они обижаются и пугаются, стоит только сделать шаг. Они вечно поддерживают свое эго в состоянии боевой готовности.

Даже на втором этапе, хотя вы и стали намного сильнее, ваше эго все еще слишком велико. Большая часть ваших намерений и желаний все еще пропитана эгоизмом. Они идут не от сердца. Они идут не от божественного начала. Большая часть – но не все.

На третьем этапе вы научитесь смиряться. Смиряясь, вы перестаете быть жертвой и становитесь сильнее. Более того, вы переходите в состояние сотворчества с Божественным, с Вселенной. Именно тогда начинается волшебство, и происходят настоящие чудеса.

Четыре фразы

Давайте разберемся поподробнее. Доктор Хью Лин рассказал мне, что просто произносил четыре фразы: «Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя». Немного позже я узнал, что произносить их можно в любой последовательности. Я узнал, что лучше всего обращаться к Вселенной молча, не вслух, осознавая при этом свою связь с ней. Кроме того, я узнал, что сами фразы можно произносить по-другому. Не всем легко сказать «мне очень жаль». Ничего,

можно сказать «извини». Можете говорить «спасибо» вместо «благодарю». Можно проговаривать все четыре фразы в заданной последовательности или в том порядке, который вас больше вдохновляет. А можно говорить просто «я люблю тебя», как делаю я.

Я обнаружил, что слова «я люблю», адресованные Вселенной, меняют ваше отношение ко всему происходящему с вами и вокруг вас. «Я люблю тебя» – пожалуй, самые могущественные слова, самая действенная мантра из всех существующих. Во время своих выступлений я часто спрашиваю: «Каким, по-вашему, был бы мир, все обитатели которого мысленно произносили бы «Я люблю тебя»?»

Насколько изменился бы наш внутренний мир, какая атмосфера сложилась бы на планете? Я призываю вас начать прямо сейчас. На прогулке, за рулем, слушая музыку и делая повседневные дела, прокручивайте у себя в голове эти слова – «Я люблю тебя». Они заставят вас улыбнуться. Они зажгут легкий блеск в ваших глазах. Они придадут вам чуть больше сил, и окружающие посмотрят на вас иначе, попытаются определить, о чем вы думаете. Не обязательно говорить им, что у вас в голове вертится фраза «Я люблю тебя». Просто помните, что этими мыслями вы изменяете мир вокруг себя.

От доктора Хью Лина я узнал, что наше эго не имеет ни малейшего представления о реальности и строить свою жизнь по его подсказкам – занятие неблагодарное: на этом пути слишком много провалов, ошибок, тупиков и неприятностей. Почему, спросите вы? Да потому что ваше эго видит только крошечный кусочек

огромного мира. Я уже говорил, что эго способно видеть Вселенную только через узкую замочную скважину. Вселенная, Высшие Силы и даже наше подсознание видят гораздо больше.

Эго или промысел Божий?

Вот почему я утверждаю, что намерения – это прекрасно. О силе намерений я говорил в «Секрете притяжения» и говорю в этой книге. Все сказанное остается в силе, но обратите внимание на разницу между намерениями, продиктованными вашим эго, и навеянными Вселенной. Я уже упоминал, что питаю слабость к автомобилям. В этом нет ничего зазорного, но, если бы я хотел иметь самую полную в мире коллекцию машин, которой позавидовал бы самый известный коллекционер авто Джей Лено, – это было бы проявлением моего эго.

Я просто не препятствую появлению в своей голове целей и намерений. Вот пример. Один из автомобилей моей коллекции появился у меня благодаря тому, что однажды я случайно, ведомый одной лишь интуицией, зашел на *eBay*. Там как раз заканчивался аукцион по продаже Panoz Roadster 1998 года выпуска, принадлежавшего Стивену Тайлеру из Aerosmith. «Интересно, зачем я заглянул на этот сайт?» – подумал я. Первоначально у меня не было такого намерения. Мое эго не просило меня об этом. Я вообще не планировал садиться за компьютер. У меня и в мыслях этого не было, тем не менее я был здесь. Я не мог отделаться от ощущения, что открыл эту страницу в

Интернете, повинуюсь приказаниям внутреннего голоса.

Я скромно, совсем чуть-чуть поднял последнюю предложенную цену и, к своему удивлению, выиграл торги. Теперь я владею спортивной машиной, некогда принадлежавшей рок-звезде, – очень редким экземпляром, который стоит уйму денег. К тому же Стивен Тайлер оставил на ней автограф, и теперь ей просто нет цены.

Почему это случилось? Думаю, мое эго здесь ни при чем. Это было Божье провидение. Вселенная сотворила чудо моими руками. От меня требовалось только сказать «да» представившейся возможности. Это одно из проявлений смирения. И ему я научился у доктора Хью Лина. Ихалиакала говорил, что наше эго не имеет ни малейшего представления о реальности.

Хранилище опыта

В книге «Жизнь без ограничений» я рассказывал об экспериментах, которые проводит Бенджамин Либет. Они впечатляют и дают обильную пищу для размышлений. Ученый обнаружил, что наше решение что-то сделать сначала иницируется в подсознании и только потом выходит на сознательный уровень.

Другими словами, если сейчас вы протягиваете руку за карандашом, чтобы сделать пометку на полях, то, знаете, импульс этот зародился не в сознании. Свое начало он берет в подсознании, затем трансформируется в сознательное намерение и заканчивается действием. Свое волеизъявление вы считаете непринужденным. Вам кажется, что вы

полностью контролируете свои действия, однако научные исследования, проведенные Либетом, снова и снова доказывают, что в действительности идея рождается намного глубже. Она приходит из подсознания.

Можно посмотреть на это с другой стороны: остановитесь и задумайтесь над тем, какой будет ваша следующая мысль. Озвучьте или запишите ее для меня или того, кто сидит сейчас рядом. Вы не сможете этого сделать. Вам это не удастся, потому что мысли появляются сами по себе, без принуждения. Только уже оформившуюся мысль можно записать. Можно осознать одну из недавних мыслей, но не предсказать следующую. Почему? Потому что мысли приходят из подсознания.

Ваше подсознание – огромное хранилище воспоминаний, представлений, заблуждений и событий, накопленных, по мнению доктора Хью Лина, даже в прошлых жизнях. Он говорит, что от этого груза надо избавляться, что мы, по большей части, – просто роботы, ведомые спонтанными импульсами, то эгоистическими, то возвышенными. Он говорит, что пришел в этот мир только для того, чтобы очиститься.

Когда я впервые говорил с доктором Хью Лином по телефону, в тот судьбоносный день много лет назад, он сказал: «Все, что я делал со своими пациентами, все, что продолжаю делать, и все, что я делаю через наш с вами разговор, Джо, – это *очищение*». Мне очень хотелось узнать, что это означает, и он ответил так: «Все, о чем я думаю, заключается в нескольких фразах. «Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я

люблю тебя. Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя...»»».

Он повторяет эти слова снова и снова для того, чтобы очистить подсознание, изгнать из него все ограничения, все представления и программирующие воздействия, притягивающие в его жизнь те или иные события. Я так глубоко осознал важность этих слов, что теперь они составляют основу моего внутреннего монолога.

Внутренний монолог: новая форма

Я уже упоминал о том, что внутренний монолог, свойственный большинству людей, имеет очень большое значение. Мы ругаем себя, постоянно на что-то жалуемся и что-то оплакиваем. Мой новый внутренний монолог таков: «Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Я прокручиваю эти слова у себя в голове и сейчас, когда пишу их для вас. Общаясь с читателями, я очищаю свой разум. Почему? Потому что стараюсь быть кристально чистым средством коммуникации между Вселенной и вами, осознавая при этом, что остаются неконтролируемые воздействия, остается личность Джо Витале, его представления, сдерживающие факторы и прошлый опыт – все в соответствии с теорией доктора Хью Лина о необходимости очищения. Мне есть от чего очищаться. Доктор Хью Лин полагает, что в очищении – суть.

Я провел немало семинаров с его участием. У нас было много совместных выступлений. Мы и сейчас

иногда работаем вместе, я продолжаю учиться у этого человека. Мне нравится его общество, потому что есть в нем что-то спокойное и умиротворяющее. Он целиком и полностью настроен на то, чтобы ощущать момент, каждое мгновение очищаться и каждое мгновение быть готовым услышать голос Вселенной.

Вы – часть проблемы

У многих из вас возникнут вопросы, и, думаю, они не будут отличаться разнообразием. «Неужели можно сделать так, чтобы этот человек, проблема или ситуация исчезли из моей жизни?» Доктор Хью Лин сказал бы об этом: «Разве вы не видите, что в любой проблеме есть одна неизменная составляющая – вы сами?» Вы сами. Вы – непосредственный участник, хотя можете этого не признавать. Но это тоже проявление синдрома жертвы.

Первые три этапа вполне допускают возможность соскальзывания в образ мышления, свойственный одному из трех этапов пробуждения. Старайтесь не терять контроля над своими мыслями и не прекращайте очищать свое подсознание. Доктор Хью Лин утверждает, что в любой вашей проблеме есть одна неизменная составляющая – вы сами. Не имеет значения, в чем заключается проблема. Она ваша, и вы – ее часть. Единственный постоянный компонент любой вашей проблемы – вы сами.

«Вы ее создали, – говорит он. – Если задуматься, то именно вы создали себе ту жизнь, которую ведете. Вы сами ее построили».

Что же с этим делать? Доктор Хью Лин советует: «Примите свои чувства. Осознайте свое недовольство. Не оставляйте их в себе. Не обращайтесь их на того человека, тот дом, ту компанию или тот объект, с которым они, по– вашему, связаны. Обратитесь с ними к Вселенной».

Обратитесь к Вселенной

Обратите свои чувства к Вселенной, словно молитву. Повторяйте снова и снова: «Мне очень жаль. Не знаю, чем вызвана эта проблема, но она существует, а значит, я причастен к ее появлению. Пожалуйста, прости меня. Прости меня – я действовал неосознанно. Я не знал, что так случится, не знал, что создаю такую реальность. Я благодарен тебе. Благодарен за свою жизнь. За то, что ты принимаешь в ней участие. Я благодарен за то, что ты слушаешь меня. Благодарен за то, что ты есть, и за то, что я живу и дышу. Это чудо». И в заключение – обязательно: «Я люблю тебя».

Я глубоко верю в то, что если вы будете искренне адресовать слова любви Вселенной, то обязательно почувствуете, что она слышит вас. Это даст вам ощущение счастья. Оно придет тогда, когда на глаза навернутся слезы, и вы подумаете: «Как хорошо, что я жив. Это великий дар – быть здесь, сейчас, жить и пробуждаться. Великий дар. Я так за него благодарен. Спасибо тебе». Ощувив всеобъемлющее чувство благодарности, вы наверняка захотите высказать его. Погружаясь в состояние абсолютной любви, вы сливаетесь с Вселенной. И если Вселенную можно

описать всего одним словом, то это слово – *любовь*. Это ЛЮБОВЬ!

Не ваша вина, но...

Я могу бесконечно долго говорить о докторе Хью Лине, его методике хо'опонопоно и идее смирения. И я очень хочу донести до вас мысль: что бы ни происходило в вашей жизни, вы должны принять на себя всю ответственность за это. Что, впрочем, совсем не означает «признать свою вину» – самоистязанием заниматься не стоит. Мне больше нравится такая формулировка: «Это не ваша вина – это ваша ответственность».

Это не ваша вина, но ответственность лежит на вас. Лучший способ справиться с ней – смириться. Смириться с проблемой. Передайте ее Вселенной со словами: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Спасибо. Я люблю тебя».

Изменение восприятия и образа действий

Я очень люблю говорить именно об этом этапе – этапе смирения, но хочется убедиться в том, что вы точно поняли его суть. На первом этапе, когда вы склонны молить о помощи, вы исходите скорее из установки «Господи, помоги!» Вы в той или иной форме просите о помощи, потому что ощущаете себя жертвой. Вам кажется, что весь мир ополчился против

вас. Это один из признаков первого этапа. Как вы молитесь? С какими словами обращаетесь к Богу, Вселенной или Высшей Силе?

На втором этапе вы говорите так: «Я могу это сделать – с твоей помощью или без нее». Вы стали сильнее, и в вас ясно проступает ваше эго. Вы несколько самоуверенны. Если вы и обращаетесь к Богу, то лишь для того, чтобы сказать «Спасибо за то, что у меня есть» и, быть может, попросить чего-нибудь еще. Вы не чувствуете себя жертвой, но в попытке подстраховаться просите Вселенную о помощи.

На третьем этапе в вашей молитве чувствуется смирение. «Я не справлюсь с этим в одиночку, – говорите вы. – Я не решу эту проблему сам. Мне нужна твоя помощь».

Это не имеет отношения к позиции жертвы. Здесь вы исходите из наполненной любовью, прочувствованной связи с самой Вселенной.

Так или иначе, вы понимаете, что Вселенная – в вас, что она есть в каждом человеке, и молитва превращается в просьбу или мольбу: «Я не знаю, как справиться с этим. Мне нужна твоя помощь». В вашей молитве нет отчаяния. Это просто сообщение о том, что вы ждете помощи. Кроме того, на третьем этапе вы прекращаете попытки контролировать ситуацию. Именно в этом суть смирения: вы отказываетесь от контроля.

Нельзя контролировать все

Давайте остановимся на этом подробнее. По каким

причинам можно отказаться от идеи контроля? Контролировать Вселенную невозможно. Невозможно полностью контролировать свою жизнь. Вы уже пробовали это делать и, будьте честны с собой, без особого успеха. Сдайтесь. Смиритесь. В этом нет ничего плохого, ведь вы не теряете своего «я».

Ваше «я» останется с вами. На самом деле, оно – ваш спасательный круг. С его помощью вы идете по жизни, не натываясь на стены и попадая в нужные двери. С его помощью вы делаете то, что должны делать, чтобы обеспечить себе приятную жизнь. Я точно знаю, что ваше эго в паре с сознанием способны смиренно просить Вселенную о помощи, чтобы привлечь в свою жизнь больше позитивных событий. К сожалению, пытаясь контролировать свою жизнь, вы опираетесь на свое эго, которое видит только крошечную часть Вселенной. В этом и заключается самая большая сложность.

Слушайте свое сердце

Я хочу, чтобы вы знали еще одну вещь: когда просите о помощи, обращайте внимание на то, что говорит в вас в этот момент – разум или сердце. Именно так я понял, что поступаю правильно, когда делал заявку на покупку машины Стива Тайлера – тогда во мне говорила только моя страсть к автомобилям. Это не было ни хорошей идеей, ни обдуманым решением, ни трезвым расчетом из разряда «Куплю-ка я эту машину, потом перепродам ее и заработаю на этом». Не было ни волнения, ни эмоций, только интерес.

Мной руководила страсть: «Здорово, у меня уже есть Реноз, и я знаю, что это отличные машины. Просто фантастика! Раритет, наверное, да еще с автографом рок-звезды, Стивена Тайлера из Aerosmith». Моя страсть к автомобилям затмила в тот момент все на свете. Моя увлеченность, мой энтузиазм, мое воодушевление были ключом, подсказкой о том, что Вселенная, или Провидение, подталкивают меня в правильном направлении.

Я точно знаю, что в мире бизнеса, например, к успеху ведет та дорога, по которой идешь с удовольствием. Джозеф Кэмпбелл сказал: «Следуйте за своим счастьем». Здесь то же самое. Слушайте свою страсть. Идите за счастьем. Следуйте за воодушевлением. Почувствовав бешеный поток внутренней энергии, осознайте, что он ведет вас в верном направлении. Он указывает *ваш* путь.

Это очень важно – и это тоже смирение. Конечно, ваше эго может сказать: «Если я стану врачом, юристом или бухгалтером, это будет разумное решение». А если ваше истинное призвание, предначертанное свыше, – быть музыкантом, художником или слесарем? Или любое другое. Я намеренно не ограничиваю этот перечень и не хочу обсуждать его. Не обсуждайте и вы, потому что, подбирая аргументы, вы руководствуетесь своим эго.

«Не моя воля, но Твоя да будет»

Еще я хочу поговорить с вами о неприятностях. Некоторые люди, слышавшие о смирении, посещавшие

мои семинары или наши совместные выступления с доктором Хью Лином, читавшие «Жизнь без ограничений», все же пережили драматические события.

У одной женщины умер ребенок. Она очень близко восприняла идею личной ответственности и буквально истязала себя такими мыслями: «Почему моя дочь умерла? Я молилась. Делала все, что могла. Я даже использовала метод хо'опонопоно доктора Хью Лина. Я говорила: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Спасибо тебе». Я хотела, чтобы мой ребенок был жив, но он умер. Почему так случилось?»

Доктор Хью Лин ответил бы, что в своих молитвах эта женщина, должно быть, просила о чем-то другом.

Ф. Т. Барнум знал

Обращаясь к Вселенной на третьем этапе, вы обычно говорите: «Не моя воля, но Твоя да будет». Это очень мощные слова. Впервые я столкнулся с этим при написании книги «Каждую минуту рождается еще один покупатель» (Эксмо, 2010) о Финейсе Тейлоре Барнуме, гении антрепризы и маркетинга. Изучая историю жизни этого человека, я отправился в Бриджпорт в штате Коннектикут, где он похоронен.

Вы, наверное, помните, что Барнум был не только цирковым антрепренером. Он был писателем, оратором, бизнесменом, политиком и гением от рекламы. Его дважды избирали мэром Бриджпорта. Ему были небезразличны люди и общественное благо.

Он изобрел множество вещей, которыми мы пользуемся по сей день, придумал множество терминов, которые в ходу и сегодня. Он был гением маркетинга в полном смысле слова.

На его могильной плите, небольшом камне на заросшем травой холме, начертана эпитафия: «Не моя воля, но Твоя да будет». Увидев ее впервые, я был поражен: «Разве этот человек не был эгоистом, стремившимся контролировать весь мир вокруг себя?»

Пока собирал информацию и писал книгу, я понял, что в действительности Барнум был не чужд философии смирения. Его позиция соответствует третьему этапу: он осознал необходимость смириться. Увлеченность двигала всеми его начинаниями в деловой сфере. Он знал: если что-то не получается, значит, в том есть некий глубинный, пока неведомый ему смысл.

Его музей в центре Нью-Йорка дважды сгорал дотла. Построенный им Иранистан, один из самых обсуждаемых в мире в 1800-х годах особняков, тоже пострадал от пожара. Он пережил свою жену и ребенка. Но ему всегда удавалось подняться, принять случившееся и смириться с ним, потому что он продолжал повторять: «Не моя воля, но Твоя да будет».

Все знать невозможно

Что же касается женщины, потерявшей ребенка... Доктор Хью Лин говорил, что мы не знаем, какова глубинная причина, определенная Вселенной. Мы не знаем, что на самом деле лучше. Все, что мы можем

сделать, – это «очистить чувства». Если вы не чувствуете себя счастливым, умиротворенным и уверенным здесь и сейчас, примите свои чувства и адресуйте их Вселенной со словами: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Я знаю: для этого нужна огромная вера. Но *именно тогда*, когда верить не получается, все же повторяйте: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Практическое задание

Я хочу, чтобы вы знали: это очень действенный практический метод, который даст вам возможность поправить свои дела, наладить отношения и пополнить банковский счет. Я веду свой бизнес в том числе и в Интернете.

Когда я усаживаюсь перед компьютером, чтобы разослать подписчикам сообщения о новой книге, продукте, услуге, веб-странице или семинаре, я всегда думаю: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Поверьте: это работает

Сейчас, когда я пишу эти слова, я очищаюсь. Я очищаюсь от всего, что осознаю и от всего неосознанного, всего, что может повлиять на конечный результат, к которому я стремлюсь. У меня есть намерение что-то сделать. Я действительно рассылаю

сообщения по электронной почте. Я действительно хочу найти отклик у респондентов, но не стремлюсь контролировать ситуацию. Предел моих желаний – верить, что все сложится так, как должно. Я хочу, чтобы главная роль принадлежала Вселенной, поэтому просто очищаюсь от ненужных ощущений и наполняю любовью свои сообщения.

И оказывается, что они превосходно работают! Я получаю отличные результаты, и в этом я не одинок. Когда я работал над «Жизнью без ограничений», мой друг Билл Хибблер загорелся желанием испробовать все на практике. Вместе с ним мы написали книгу, которая называется «Встречай и богатей» («Meet and Grow Rich»). Билл – очень умный человек и большой скептик. Он хотел выяснить, как повлияют на результаты его работы и уровень продаж слова «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Эксперимент начался. Он думал о своих клиентах. Просто думал о них. Не рассылал им сообщений – просто *думал*. И, думая о них, мысленно произносил: «Я люблю тебя». Он думал «Я люблю тебя», обращаясь к своим клиентам.

При этом в его голову приходили разные мысли: «Хорошо, но я ведь не знаю, чувствуют ли они, что я сижу здесь и думаю о них» или «Я не знаю, это правда работает, или Джо не в своем уме. Может быть, доктор Хью Лин сумасшедший или чудака, а я говорю «люблю тебя» своим клиентам». Когда его посещали подобные мысли, он отбрасывал их и продолжал твердить: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя.

Я люблю тебя». Повторял, как заученное: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

К его изумлению, в тот месяц он продал на 41 процент больше, чем в предыдущий. Кроме того, он сравнил продажи того месяца с тем же периодом прошлого года. Предположим, он очищал свое сознание в декабре. Пришлось проверить, не было ли такого же всплеска в прошлом декабре. Оказалось, не было. Единственное, что он делал иначе, – сидел перед экраном компьютера, обращался к Вселенной и думал о клиентах. Он излучал любовь. И очищался от беспокойства, сомнений и возражений, стоило им только появиться: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

С успехом не поспоришь

Действие этого метода очень глубоко. Я знаю одного человека, торговца автомобилями в Калифорнии и большого поклонника хо'опонопоно, доктора Хью Лина, его метода и моих работ. Он очищает мысли, разговаривая с потенциальными покупателями у себя в автосалоне. Есть такая категория покупателей, которые входят со словами: «Я только посмотрю. Не надо мне ничего предлагать. И каталог я не возьму. Просто посмотрю». «Хорошо, смотрите», – отвечает он, и мысленно произносит уже известные вам слова.

– Вы разговариваете с клиентами? – спросил я без обиняков.

– Да, – ответил он. – Мы говорим о погоде, о

машинах, если возникнут вопросы. Но в мыслях я очищаюсь. *«Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».*

Этот человек, самый спокойный и неторопливый из всех, кого я знаю, побил все рекорды продаж по разным моделям и маркам автомобилей. Он продал больше машин, чем кто-либо еще в этом бизнесе. Его действия – его секретное оружие продаж – сводятся к тому, чтобы мысленно сказать каждому: *«Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».* Поэтому, находясь рядом с ним, люди что-то чувствуют. Покупатели, заглянувшие «просто посмотреть», иногда уходят с одной машиной, а бывает, и с двумя.

Действует ли эта своеобразная мантра на практике? Конечно, да. Она действует всегда и на всех уровнях. Быть может, вы подумаете и решите: *«Допустим, у вас все получилось. Получилось у него. Получилось у Билла и доктора Хью Лина. Но это не значит, что получится у меня».* Знаете, что я вам скажу? Очиститесь от этих мыслей. Возьмите свои сомнения, адресуйте их Вселенной со словами: *«Мне очень жаль. Я не знаю, откуда взялось во мне это чувство. Не знаю, откуда взялись эти сомнения и неуверенность. Пожалуйста, прости меня за них. Я не знаю, как они пришли в мою жизнь. Спасибо, что заботишься об этом. Благодарю, что слушаешь меня. Я люблю тебя».*

Поначалу, произнося эти слова, вы можете не проникнуться ими по-настоящему. Но, продолжая произносить их, особенно после появления первых результатов смирения, после перехода на третий этап

пробуждения, вы захотите идти дальше, вы ощутите счастье, которое приносят с собой эти слова.

Никаких волнений

У этого метода есть отличный побочный эффект: он избавляет от беспокойства. Если вы переживаете о чем-то – о предстоящем собеседовании, о размере счета или чьем-то мнении о вас, – возьмите свое волнение и «выполните хо'опонопоно». Скажите: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Звучит, конечно, слишком просто, но это действительно избавляет вас от беспокойства. Вы почти физически сбрасываете его. Может быть, вы расправите плечи. Чуть глубже вздохнете. Или улыбнетесь. Мир меняется. Помните, что говорил Марк Твен: «Большинство событий, которые вызывают ваше беспокойство, вообще не происходят».

Избавляясь от ненужного волнения, вы открываете себя для приятных сюрпризов, которые дарит Вселенная. Об этом мы поговорим несколько позже. Главное, к чему вы стремитесь в своей жизни, – это сама жизнь в этот самый момент здесь и сейчас. Избавляясь от всего, что мешает насладиться каждым мгновением, вы понимаете, что такое чудо.

Составьте список того, что вас беспокоит

Давайте отвлечемся и составим перечень вещей, которые вызывают у вас беспокойство. В него может войти все что угодно – от работы до отношений с детьми. Может быть, вас беспокоит ваше здоровье, следующий платеж по ипотеке или выплата кредита за автомобиль. Вы можете быть озабочены вопросами экологии или политическим климатом. Вариантов может быть много. Как мы уже знаем, если все это есть в вашей жизни, значит, в той или иной мере вы приняли участие в его появлении.

Составьте длинный список того, что вас волнует. Невероятно интересно вывалить все это на бумагу. Начертание слов на бумаге само по себе обладает терапевтическим эффектом. Я предлагаю вам составить как можно более полный и исчерпывающий список, даже настаиваю на этом. Записывайте абсолютно все. Все, что вас беспокоит. Все, что заставляет вас переживать. Все, что постоянно приходит вам в голову. Изложите все это письменно. Доверьте бумаге. Не обсуждайте. Не порицайте. Не судите себя. Не обвиняйте себя. Ваша задача – только составить перечень того, что заставляет вас нервничать. Это должен быть список на бумаге.

Когда закончите писать, я попрошу вас очиститься от одного из этих пунктов. Потом можно перейти к остальным. Я не буду участвовать во всем процессе, подскажу только, что делать сначала. Посмотрите на получившийся список или, если вы за него еще не брались, выберите первое, что придет в голову. У меня нет сомнений, что у вас найдется какой-нибудь повод для беспокойства.

Человеческому сознанию свойственно «заморачиваться», мысленно возвращаться к тому, что раздражает или вызывает недовольство. В этом нет ничего плохого. Прошу вас признать, что это чувство существует, и сосредоточиться на нем. Возьмите первый попавшийся повод для волнения, какой угодно, он предназначен только для выполнения этого упражнения, и я объясню вам, как очиститься от него.

Держитесь меня: в ближайшие 15–20 минут я буду помогать вам очищаться. Можно работать с одним или несколькими пунктами списка. Записывайте все, что будет происходить потом. Можно вести записи в течение месяца: в течение 30 дней ежедневно уделяйте этому пару минут. Записывайте все происходящее и наблюдайте, как меняется ваша жизнь от того, что вы готовы к этапу смирения.

В первую очередь я попрошу вас сосредоточиться на чувстве, а затем мысленно сказать: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Теперь я в течение нескольких минут буду произносить эти слова. Мысленно повторяйте их. Повторять можно и медленно, и быстро – как хотите. Не забывайте только сосредоточиться на своем чувстве, когда будете просить Вселенную избавить вас от него.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.

Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня.
Благодарю тебя. Я люблю тебя.

Этап четвертый. Пробуждение

*Успокойте свой разум, слейтесь с
Вселенной и просите у нее то, что
хотите.*

Джо Витале

Добро пожаловать на четвертый этап – пришла пора окончательно пробудиться. Этот этап описывать сложнее всего, и на то есть множество причин. Первые этапы предполагают возможность пробудиться и шагнуть дальше. Читая первые главы, вы, вероятно, открывали для себя что-то совершенно новое. Может быть, вам даже удалось выйти на новый уровень мышления. Но на этом этапе вы пробудитесь, словно по мановению волшебной палочки.

Моя задача – указать вам верное направление, чтобы вы четко понимали, куда должны прийти. Кроме того, мы зададим параметры, необходимые для достижения цели. Еще раз повторю: это очень важный

этап. На этом этапе вы пробуждаетесь к осознанию Вселенной в себе. Прислушайтесь к моим словам. Понимаю, что на первый взгляд идея кажется странной и даже вызывающей, но я помогу вам разобраться.

Наблюдатель

Вы постоянно о чем-то думаете, даже сейчас, читая эти строки. В одной из предыдущих глав я учил вас осознавать, что вы не представляете собой ваши мысли. Теперь идем дальше. У вас есть физическая оболочка – ваше тело. С ним может быть все в порядке. Вас все может в нем устраивать. У вас может что-нибудь болеть. Или вам нужно немного похудеть. Но, имейте в виду, ваше тело – это не вы сами. Вы осознаете его, как осознаете свои мысли. Но вы – это не мысли и не тело. Отметьте и то, что у вас есть чувства и эмоции: вы способны испытывать радость, грусть, ярость, раздражение, тревогу. Вы чувствуете это, но это – не вы.

В некотором смысле все это (тело, мысли и эмоции) напоминает одежду. Вы, как космонавт, надеваете подходящий костюм и оказываетесь внутри оболочки, а на мир смотрите сквозь очки или забрало шлема.

Если вы – не мысли, не тело и не эмоции, если вы просто спрятаны внутри оболочки под названием тело, что же тогда вы? *Что вы на самом деле?* Возьму на себя смелость утверждать, что из глубин внешней оболочки за происходящим извне наблюдает Бог. Что истинным наблюдателем, думающим, чувствующим, имеющим физическое тело, но от всего отстраненным,

есть Бог.

Божественное начало

Во многих отношениях вы и есть Вселенная в человеческом облике. Вы не знали этого, и ваше незнание предусмотрено Вселенной как базовая настройка. Вы появились на этот свет жертвой, учились быть сильнее по этой книге или по другой. Вы учились смирению. А теперь пришло время для неожиданности: настройки, необходимые для пробуждения, вы задаете сами. Вселенная хочет попробовать себя в роли простого смертного, чтобы пройти все четыре этапа и оказаться там, где она сможет осознать: «Я есть Бог».

Пожалуйста, помните о том, что я обращаюсь не к вашему эго. Отстранитесь от своего эгоистического начала. Если вы стоите на пути к пробуждению, то ваши мысли и мысли Вселенной одинаковы. Вы четко осознаете, что происходящее внутри вас исходит от Вселенной, потому что Вселенная – это вы.

Вне выбора

Однажды я спросил у доктора Хью Лина:

– Что вы думаете о выборе? Как принимаете решения?

Он ответил мне так:

– Если вы стоите перед необходимостью выбора, если вы не можете решить, реализовать план А или план Б, купить это или что-то другое, значит, вы не очистились.

Он считает, что, если вы действительно смирились, если вы пробудились, то вопрос выбора не возникает. Что бы вы ни делали, что бы ни говорили, вы делаете и говорите, не задавая себе вопросов. Потому что вы – единое целое с силой, побуждающей вас говорить и действовать.

Все сказанное может показаться вам очень странным, но все же оставайтесь со мной. Мы подумаем вот о чем: *«Почему я мыслю, но я – это не мои мысли? Как я осознаю их? Какая часть меня осознает их? У меня есть тело, но почему я – это не мое тело? Каков я сам внутри этого тела? В некотором смысле, я дух. И я это осознаю. Я это чувствую. Почему у меня есть эмоции, но я в состоянии отстраниться от них? Я могу посмотреть на них со стороны. Я могу усомниться в них».*

Если вы вдумаетесь в эти слова, глубоко вникнете в эти мысли, то станете одним целым с ними. Я же призываю вас отстраниться и понять, что вы – это не эмоции, тело и мысли. Вы существуете отдельно от них, вы – наблюдатель.

Белая доска

Что же такое «наблюдатель»? На некоторых семинарах, особенно на тех, что мы проводим с доктором Хью Лином по теме «Жизнь без ограничений» (мы называем их семинарами без ограничений), я говорю о наблюдателе как о первоисточнике или как о белой доске. Термин «белая доска» я использую потому, что во время выступлений

часто вывешиваю перед аудиторией большую белую доску. Я стираю с нее все записи и говорю слушателям: «Это ваша суть».

У вас и у Вселенной нет мыслей. Вы – чистая белая доска, на которой ничего не написано. Каждая появившаяся на доске запись отдаляет вас от Вселенной. Заявляя «Вселенная есть любовь», вы судите ее и вешаете на нее ярлык. Это просто суждение, и не более того: я не говорю, что отождествлять Вселенную с любовью, – правильно или неправильно, хорошо или плохо. Я говорю только, что, когда вы судите Вселенную, даете ей определения, описываете ее – вы от нее отдаляетесь.

Я хочу, чтобы вы поняли: вы – всего лишь капля в океане. Вы существуете отдельно от океана, но вы и *есть* океан. Если каплю, то есть вас, вернуть в океан, вы сольетесь с ним. В этом суть ассоциации с белой доской. Вы самобытны настолько, насколько самобытна капля океанской воды.

Когда вы медитируете, углубляетесь в себя, отделяете свою сущность от мыслей, чувств и эмоций, вы начинаете сливаться с белой доской. Вы начинаете сливаться с Вселенной. Так можно достичь пробуждения и, более того, просветления.

Сатори

Если вы оглянетесь на прожитую жизнь (или жизни), возможно, вы вспомните моменты, которые можно назвать *сатори*, или моменты внезапного озарения. В такие мгновения понимаешь: «*Я един со*

всем миром. Я един со Вселенной». Ваша личность, ваше эго уходит. Вы в полном сознании. Вы помните свое имя. Помните, где живете. Вы помните все, что происходило с вами, но отсутствует слияние с этими вещами. Имеет значение только единственная мысль: *«Я – одно целое с Вселенной»*.

Это не значит, что вы правите миром. Это не значит, что вы божество или высший разум. Герой Билла Мюррея в фильме «День сурка» считает себя богом. Он так и заявляет: «Я бог».

Когда его переспрашивают, он уточняет: «Я не Тот Самый Бог. Я просто бог».

Состояние сатори можно ощутить тогда, когда вы задумываетесь о жизни, особенно во время медитации, когда самосовершенствуетесь или слушаете глубокую тишину. Иногда мы чувствуем его, созерцая природу, отдыхая у бассейна или управляя автомобилем. Моменты просветления не ограничены определенным набором ситуаций, поэтому, мне кажется, они часто озаряют нас, словно по мановению волшебной палочки. Нужно только быть готовыми к их приходу, открыться им, тогда вы сможете ощутить, что такое момент истинного просветления, момент сатори.

Ежедневные медитации

Теперь, когда вы пробудились и находитесь на четвертом этапе, я предлагаю вам уделять как можно больше времени медитации: она создаст условия для прихода сатори. Многочисленные научные исследования аргументированно доказывают ее пользу.

Она лечит тело, снижает уровень стресса, уравнивает правое полушарие с левым, дает вдохновение и облегчает осознание. Но самое интересное в медитации лично для меня – это возможность вернуться к Вселенной и сделаться Вселенной.

Сейчас, когда я объясняю вам эти вещи, на сознательном уровне вы, возможно, понимаете, о чем я говорю. Вы понимаете, что у вас есть мысли и что вы – это не ваши мысли; что у вас есть тело, но вы – это не ваше тело; у вас есть эмоции, но вы – не ваши эмоции. Вы понимаете, что в моих словах есть смысл. Вы понимаете это на сознательном уровне, но как вам слиться с этим знанием? Как перебороть свое эгоистичное сознание, стать Вселенной и идти по жизни, как идет доктор Хью Лин, твердо убежденный в том, что «проблемы выбора не существует»?

Просто поймите, что это не ваша забота. За вас все решит Вселенная. Вам нужно только действовать, не задавая вопросов и не подвергая сомнению. Бог в вас. Лучший из известных мне способов достижения сатори – целенаправленная ежедневная медитация. Медитируйте. Это можно делать в любое удобное для вас время.

Медитируйте на ходу

Попытайтесь рассматривать свою жизнь как медитацию на ходу – так будет даже лучше, хотя и несколько сложнее. Занимаясь повседневными делами, за рулем автомобиля, по дороге на работу, общаясь с

людьми, работая, стоя в очереди, повторяйте: *«Я – не мое тело. Я – не мои мысли. Я – не мои эмоции»*. Сделайте все, чтобы полностью отстраниться. Так вся жизнь превращается в медитацию.

Я предлагаю вам 24 часа в сутки пребывать в состоянии осознания. Именно все 24 часа, я вполне серьезно. Можно осознавать и во сне, но если для вас это слишком сложно, то практикуйте дневные медитации. Определите себе время – 10 или 20 минут, неважно. Многие медитируют дважды в день: по 20 минут утром и вечером. Поступайте так, как вам удобно.

На этом этапе, этапе фактического пробуждения, нужно понять, как важна медитация. Она имеет принципиальное значение. Медитировать так же важно, как чистить зубы по утрам, заниматься повседневными делами или ходить на работу.

Цель медитации – слияние с Вселенной, избавление от всех тревог, волнений, вредных представлений и программ, а в итоге построение новой жизни. Жизни, в которой каждая секунда наполнена благоговением, волшебством и чудесами – за гранью воображения, за гранью возможного, за гранью ваших представлений.

Медитация – это не ваши мысли

Существует множество видов медитации, и сейчас я помогу вам освоить один из них. Пообещайте, что будете практиковать его каждый день. Медитация для вас должна стать таким же простым и естественным занятием, как, например, дыхание.

Вот одно из моих любимейших выражений: «Медитация – это не ваши мысли». Отлично сказано: каковы бы ни были ваши мысли о медитации, они, скорее всего, неверны. Кроме того, сам факт наличия мыслей означает отсутствие медитации. Медитация не имеет отношения к мышлению.

Я начинаю с того, что закрываю глаза. То же рекомендую сделать и вам. Следите за дыханием: воздух нужно вдыхать носом и выдыхать через рот. Если в голову приходят какие-то мысли, отметьте их, и не более. Представьте себе, что это облака, бегущие по небу. Вам просто любопытно, какое облако появится следующим. Но даже вопрос «Интересно, какое облако появится следующим?» представляет собой оформленную мысль, поэтому я предлагаю вам пойти дальше или, точнее, глубже мыслительного процесса, потому что глубже – чистый экран. Глубже – белая доска. Океан. Бог. Ваша суть.

Я прошу вас: во время медитации старайтесь отыскать чистый экран Вселенной и слиться с ним – с чистым экраном, который находится в глубине вашей души. Он понимает, о чем я говорю. Он в курсе всего, о чем вы думаете и чем дышите. Он знает все, что происходит вокруг вас. Я хочу, чтобы вы тоже все понимали и приложили все усилия к слиянию с ним. Это путь к пробуждению.

Три способа пробуждения

1. Медитация

Сегодня я знаю три способа пробуждения. О первом

– медитации – я уже поведал, но он не единственный. Если у вас не получается регулярно медитировать – не огорчайтесь. Я искренне верю в возможность быть тем, что я называю «мистик в экономическом пространстве», то есть выполнять повседневные обязанности, вести бизнес, строить отношения – делать все что угодно, – продолжая, насколько это возможно, *осознавать*.

Что вы должны осознавать? Осознавать свое самочувствие, понимая, что вы лишь отмечаете его, но не отождествляете себя с ним. Вы отстранены от него. На пришедшую в голову мысль смотрите с некоторым любопытством и отмечайте, что это просто мысль; она – это не вы. Если у вас что-то болит, примите к сведению этот факт: «У меня болит колено», но при этом не забывайте, что вы – не ваше колено. Вы существуете независимо от колена и боли в нем.

Если освоить эту технику, можно проводить почти весь день в активной медитации. И вам не придется сидеть на вершине утеса, заводить специальную комнату или зажигать свечи. Все это, безусловно, прекрасно, и если вам нравится медитировать именно в таких условиях – пожалуйста. Но если вы человек занятой (а в современном мире все такие), то сможете посвятить медитации каждый день своей обычной жизни. Медитируйте на ходу. Впустите пробуждение в свою жизнь.

Если вам кажется, что вы не сможете уделить время медитации, если вас страшит тишина, начните с малого. Если вас все время что-то отвлекает от медитации, то, знайте, это «дело рук» вашего эго: вы предпочитаете

включить телевизор или поговорить по телефону, вместо того чтобы посидеть в тишине. Подумайте об этом.

Еще раз повторяю: не вините себя. Любите себя. В любой ситуации вы делаете все, что в ваших силах. Если вас по-настоящему пугает перспектива заглянуть в себя, ощутить умиротворение и услышать абсолютную тишину, очиститесь от этого страха гавайским методом хо'опонопоно: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю».

Я хочу, чтобы вы жили в мире с собой. Будьте снисходительны к своим слабостям. Вам не поможет ни одна методика, если вы будете чересчур строги к себе, если будете давить на себя, если будете себя заставлять.

Очень важно смириться – мы говорили об этом в предыдущей главе. Смирение перед Вселенной означает: вы поверили, что все, что ни делается, – к лучшему. Если вы не чувствуете в себе желания медитировать, будь то в уединенной тишине или в активных упражнениях, как делают многие, то медитируйте на ходу, посвятив этому весь день. Просто привыкните к состоянию спокойного осознания: *«У меня есть мысли. У меня есть чувства. Я могу ощущать боль и радость»*. Каковы бы ни были ваши жизненные обстоятельства и трудности, осознавайте, что они есть. Это первый путь к пробуждению.

2. Благодарность

Второй способ пробуждения – благодарность. Мы уже упоминали о ней раньше, но тогда вы находились на низшем уровне осознания. Сейчас мы говорим о

четвертом этапе, о пробуждении к Миру внутри себя, осознанию единства с Вселенной и своей тождественности с ней. На этом этапе благодарность будет совершенно иной.

Ваше ощущение благодарности будет глубже и ярче, потому что осознание себя богом, Вселенной, духовной материей, которой даровали жизнь в человеческом теле, дает веские основания для благодарности. Я предлагаю вам выразить свою благодарность в приятном творческом занятии. Можно написать песню или стихотворение, составить фотоколлаж. Любая деятельность такого рода способна вызвать в вашей душе ощущение благодарности. Выступите с речью, напишите пьесу, увлекитесь фотографией, танцем или другим видом искусства.

Старайтесь выразить свою благодарность в любой доступной вам форме.

Есть одна вещь, которую я делаю каждый или почти каждый вечер: погружаюсь в джакузи с горячей водой под открытым небом. Я чувствую благодарность за небо Техаса над головой. Я смотрю на звезды и, обращаясь к каждой из них, говорю: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю». Звезды вдохновляют меня, и я неторопливо перечисляю все, что вселяет в меня чувство глубокой благодарности: *«Я благодарен прежде всего, конечно, за эту горячую ванну. Это так здорово! За звезды. За небо. За свою жизнь и изменения, которые в ней произошли, за путь, который прошел бездомный, чтобы стать тем, кем я есть сейчас. Я продолжаю расти, я выхожу на новые уровни сознания. Я рад ощущать Вселенную в себе, рад,*

что она находит во мне свое выражение».

Я так погружаюсь в ощущение благодарности, что, поверьте, мне хочется плакать. Я сижу в горячей воде, по моим щекам текут слезы, и я думаю: *«Какая невероятная жизнь: за каких-нибудь тридцать лет пройти путь от бездомного, несчастного, склонного к алкоголизму мужчины с суицидальными наклонностями до известного, богатого, уверенного в себе человека, писателя, книги которого продаются огромными тиражами».*

Я ощущаю невероятный прилив энергии от одной только мысли об этом. И, сидя в горячей ванне под открытым небом, я ощущаю всеобъемлющую благодарность. Ее можете испытать и вы. Я настоятельно рекомендую выразить ее в том виде, к которому у вас имеется склонность. Просто настаиваю на этом. Это отличный способ укрепить благодарность в себе, и, поскольку это второй шаг к возможному пробуждению, вы настраиваете себя на то, чтобы постучаться в двери Вселенной и сказать: «Впусти меня. Я тебе благодарен».

Благодарность – мощный инструмент в ваших руках. Она не только ободряет вас, но и соединяет с самой сутью Вселенной. Думаю, что второй шаг, ощущение благодарности и выражение ее в той или иной форме, – очень действенное средство, пользоваться которым можно сколь угодно часто. Я убедительно прошу вас сделать этот шаг. И не откладывайте его на завтра.

3. Чувство счастья

Третий способ, которым можно прийти к пробуждению, основан на глубокой мудрости. Я скажу коротко: хочешь быть счастливым – будь им сейчас.

Я часто общаюсь с людьми и всегда говорю, что все, к чему они стремятся – новый дом, романтические отношения, здоровье, богатство, новая работа (внесите в этот список то, что считаете нужным), – на самом деле иллюзия, погоня за мечтой. Вы думаете: «Наступит время, когда у меня будет эта машина (дом, работа, любовь – нужное подчеркнуть), и я буду счастлив», но эта мысль дает вам только иллюзию счастья, не более того.

Здесь заключена большая ирония. Это самообман. Мы покончили с ним. Мы избавились от этого еще на начальных этапах. Мы обманываем себя, полагая, что, получив желаемое, будем наконец счастливы – отныне и во веки веков. Но это не так.

Получив вожденную машину, богатство или здоровье, вы на короткое время погружаетесь в состояние радостного возбуждения. Вы радуетесь тому, что достигли цели. Ваше эго удовлетворено, и, быть может, даже Вселенная, действуя через вас, подмигивает вам, как бы говоря: «Ты молодец!» Но очень скоро вы начинаете думать: «Это отличная машина, но вон еще одна – лучше, быстрее, новее, да и цвет интереснее», или «У меня хороший дом, но вон там стоит замок, еще лучше и еще больше», или «Я теперь богат, но это еще не все деньги мира, есть люди и богаче меня». Если у вас отменное здоровье, вы можете подумать: «Но ведь я все еще не Супермен, я

хочу больше», – и снова в погоню.

Вы снова гонитесь за мечтой, снова убегаете от важного ощущения. Счастливым нужно быть здесь и сейчас. И это возможно. Привязывая счастье к обладанию конкретным предметом, вы теряете ощущение неповторимости момента. Вселенная – здесь и сейчас. Ваша сила – здесь и сейчас. Ваше счастье – здесь и сейчас.

Я говорю *об этом конкретном моменте*; не о том, что уже прошел, или том, что придет в будущем. Я говорю о «здесь и сейчас», и в «этот момент» означает *в этот, этот, этот и этот*. Можно быть счастливым каждое мгновение, стоит только захотеть.

Это отнюдь не означает, что у вас не будет новой машины, нового дома, любимого человека, здоровья или богатства – всего того, к чему вы стремитесь. И это не исключает необходимости действовать. Просто независимо от данного момента и ощущения счастья сама Вселенная подтолкнет вас в нужном направлении. Это может быть и автомобиль, и дом, и любовь, и здоровье, и богатство. Но только если вы почувствуете всю прелесть момента, оглянетесь вокруг и скажете: «Отлично!» – только тогда ваша благодарность будет услышана.

Оглянитесь вокруг в этот самый миг и подумайте: «Все очень хорошо. Сейчас, в данный момент, у меня все отлично. Конечно, кое-что вызывает у меня беспокойство, но я очищаюсь, отпускаю это и смотрю глубже, чтобы чувствовать каждое мгновение, ведь беспокойство – это всего лишь мысли». Если вы ощущаете каждое мгновение – все в порядке.

Есть еще один способ понять, чувствуете ли вы момент: нужно обратить внимание на внутренний монолог. Люди в большинстве своем игнорируют его, не слышат и не слушают. Они заняты только поиском аргументов в споре с самим собой. У них своя история, свой план, им некогда задумываться об уникальности момента.

Прислушайтесь к себе: не происходит ли это с вами? Когда вы ведете важный разговор, завтракаете или обедаете в компании, говорите по телефону, обратите внимание на то, чем занят ваш мозг – тем, что говорит собеседник, или подбором слов для ответа. Так вы точно определите, ощущаете ли вы момент.

Почему бы вам, для тренировки, не начать слушать собеседника, веря в то, что в нужный момент вам в голову придут нужные слова для ответа? Не задумывайтесь о том, что хотите сказать. Сделайте глубокий вдох и *по-настоящему послушайте* то, что вам говорят. Это вернет вам ощущение момента и, я уверен, сделает ваш диалог глубже и осмысленнее.

Итак, третий способ пробудиться – сделать глубокий вдох и, выдыхая, отпустить все, что накопилось внутри. Оглянитесь по сторонам. Если вы в машине, коснитесь приборного щитка; если дома – кресла, на котором сидите; если на работе – одного из предметов, которые вас окружают. Проведите по нему рукой. Это будет напоминанием: «Вот он, этот момент. Я живу. Все в порядке. Это прекрасно».

Осознание себя сейчас и здесь, в это мгновение, может подготовить вас к сатори, если не к самому пробуждению. Это третий способ открыть себя для

четвертого этапа пробуждения – и сделать это прямо сейчас.

Отстраненность и полнота ощущений

Быть может, вас беспокоит такой вопрос: если отстраниться от своих чувств, мыслей и тела, не станет ли жизнь пресной? Будет ли она по-прежнему интересной? Неужели придется отказаться от всех развлечений? Неужели не будет боли и разочарований? Не станете ли вы в некотором смысле недочеловеком? Конечно, нет. Ведь речь идет не о лоботомии.

Пробудившись, вы сможете ощущать жизнь во всей ее полноте. Вами будет двигаться внутреннее ощущение гармонии, а ваше счастье перестанет зависеть от обстоятельств. Вы будете смотреть на свои потребности и привязанности со стороны и избавитесь от представления, что все должно быть так, а не иначе. Вы освободитесь.

Вы поймете, что ваша жизнь – просто часть большой игры. Весь мир – театр, и каждый должен играть свою роль: вы одну, кто-то другую. Если каждый достойно сыграет свою партию, зазвучит прекрасная симфония.

Еще раз повторю: это не лоботомия. Вы будете получать огромное удовольствие от жизни, вы откроете свое сердце. Вы откроете ум и душу для нового, более глубокого осознания, и оно позволит вам наслаждаться жизнью так, как вы и не мечтали. Этот этап дает огромные возможности. Примите его с радостью. Наслаждайтесь им. Купайтесь в нем. Получайте

удовольствие. Поверьте, это прекрасно.

Признаки того, что вы не находитесь в настоящем моменте

Давайте рассмотрим некоторые признаки, указывающие на то, что вы потеряли ощущение момента. Многие (в их числе можете быть и вы) полагают, что чувствуют момент, хотя в действительности это не так. Я, например, знаю такого человека. Он хранит у себя в гараже массу старых вещей. Он мертвой хваткой держится за свое прошлое, на самом деле представляющее собой лишь кучу ненужного хлама. Еще один мой знакомый собирает вещи, которые могут ему когда-нибудь пригодиться, – и они тоже лежат без дела. Он живет в ожидании будущего.

Всякий раз, испытывая волнение или страх, вы исходите из прошлого опыта. События прошлого вы проецируете в будущее. Значит, вы ушли из состояния «здесь и сейчас». Я уже говорил это раньше, и, думаю, полезно повторить: когда вы действительно здесь и сейчас, когда вы ощущаете момент, вас ничто не тревожит, у вас все в порядке.

Вот главное, что вам нужно усвоить. Вас беспокоит мысль, а не реальное событие. Мысль можно прогнать, изменить или посмотреть на нее со стороны и сказать себе: «Эта мысль пришла из прошлого. Она основана на делах давно минувших дней, а я проецирую ее на будущее, предполагая, что события могут повториться. Поэтому и нервничаю».

Переключитесь на настоящее. Подумайте о том, что сейчас, в данный момент, у вас все в порядке, и оснований для беспокойства нет. Это вернет вам самообладание. Самообладание в вас, вы – в своем теле, тело – здесь и сейчас. Отличный способ узнать, не потеряли ли вы ощущение момента, не ушли ли мысленно в прошлое или будущее.

Причиной такого ухода могут стать, например, мечты. Я не говорю, что мечтать плохо. На ранних этапах это даже полезно. Но сейчас, на четвертом этапе, мы говорим о пробуждении.

Когда вы мечтаете, ваше эго тешит себя надеждой на свершение в будущем приятных для вас событий. Но именно здесь и сейчас (а не вчера, и не завтра), вы скрепляете рукопожатием отношения с Вселенной, и, поверьте, большего вам не нужно. У вас обязательно появятся новые приятные впечатления, но, если вы не потеряете ощущения момента, то обнаружите, что на самом деле мечты ограничивают вас в представлении о своих возможностях. Вселенная сама даст вам гораздо больше, чем вы могли мечтать. Надо только всегда оставаться здесь и сейчас, потому что именно здесь и сейчас – Вселенная.

Мечты – букварь первоклассника

Если вы смотрели фильм «Секрет» и внимательно изучили первые этапы пробуждения, вас, возможно, обескуражат мои слова о том, что мечтать не нужно. Ведь Закон притяжения, невиллизация цели и сам «Секрет» предполагают визуализацию желаемого,

особенно конечного результата.

Еще раз напомним, что на начальных этапах мечтать полезно. Но вы добрались до четвертого этапа пробуждения, здесь мечтать уже не понадобится. Можно провести аналогию с начальной школой. Так, первоклашкам не обойтись без букваря и тетрадей в косую линейку, а вот ученикам старших классов и студентам они абсолютно не нужны.

Проведем еще одну параллель – с навыками езды на велосипеде. Помните, ваш первый двухколесный велосипед имел еще два маленьких дополнительных колеса? Они представляли собой своеобразную страховку, пока вы учились держать равновесие, крутить педали и рулить. Потом ваш отец просто снял их за ненадобностью. Так же дело обстоит и с мечтами. Они нужны, пока вы делаете первые шаги. По мере же накопления опыта необходимость в них отпадает.

На четвертом этапе дополнительные колеса вам ни к чему. Вам не нужно представлять себе будущее и умолять Вселенную о чем-то конкретном. Эта практика – для ранних этапов. Если вы находитесь на первом этапе, этапе жертвы, то можно прибегать к подобным приемам. На втором этапе вы уже пользуетесь мысленными образами и тому подобными вещами. На третьем этапе, этапе смирения, учитесь отпускать и преклоняетесь перед Вселенной, которая много знает и еще больше может вам дать.

Вы дошли до финального этапа, и теперь нет никакого смысла практиковать действия, уместные лишь в качестве первых шагов. Потому что теперь вы и Вселенная – одно целое. Неужели Богу нужно

заниматься визуализацией, чтобы получить желаемое? Исходите из этого. «Секрет», Закон притяжения и «Секрет притяжения» предназначены только для начальных этапов. Вы их переросли.

Советы по прохождению этапов

1. Составьте свою коллекцию сатори

Я напоминаю вам, что четыре этапа пробуждения – это:

1. Жертва.
2. Сила.
3. Смирение.
4. Пробуждение.

Чтобы правильно пройти этот путь (очень велика вероятность соскальзывания из этапа в этап до того, как вам, милостью Вселенной, удастся достигнуть устойчивого результата), я советую записывать свои мысли. Тому есть веская причина: как я уже говорил, мы получаем максимум того, на что обращаем больше внимания.

Записывайте свои самые светлые воспоминания, среди которых наверняка были и моменты сатори – моменты просветления, когда вы будто сливались с Вселенной. Может быть, вам запомнилась улыбка ребенка, или лесная прогулка, во время которой вы увидели животное, необычное дерево или плавно падающий на землю лист; или спортивное состязание, исход которого решило чудо; или прочитанная вами

книга. Книги обладают огромной силой воздействия и способны пробуждать – со мной неоднократно случалось такое. Это может быть результат медитации – существует масса медитативных техник. А может, вы сделали что-то, что пробудило в вас нужное ощущение. Или, в очередной раз перечитывая эту книгу, вы воскликнули: «Ага!»

Я прошу вас записать эти моменты. Составьте их перечень и опишите каждое из событий. Запомните их. Так вы даете себе понять, что хотите больше подобных впечатлений. Вы приглашаете в свою жизнь новый подобный опыт. Не забывайте, что событий, на которых вы сосредоточены, становится больше. Поэтому сосредоточьтесь лучше на моментах сатори, чудесных впечатлениях, которые хотя бы на мгновение дали вам возможность почувствовать себя частью Вселенной. Сделайте это сейчас.

2. Просите помощи у гуру

Еще один способ – обратиться к величайшим духовным учителям, ныне живущим и давно ушедшим, за советом, наставлением, указанием пути к пробуждению. Я имею в виду Иисуса, Будду, Ганди, мать Терезу, великих индийских богов и богинь. Их много. Вам не нужно знать каждого. Просто призовите их энергию.

Для этого закройте глаза и произнесите короткую молитву, мысленно или вслух: «Я прошу вас, великие гуру (можно назвать их по именам), направьте меня, подготовьте, укажите мне путь к пробуждению».

Запишите все, что вы почувствуете, каждый

импульс и каждый символ, пришедший вам. Обдумайте. Составьте собственное мнение, но – примите. Это станет частью вашего пути к пробуждению.

3. Составьте список всего, за что вы благодарны

Мы уже много говорили о благодарности. Составьте список всего, за что вы благодарны судьбе. Если вам удалось выразить свою благодарность в песне, стихотворении, скульптуре или другой художественной форме, напишите об этом. Наша задача – укрепить ощущение признательности, изложив ее на бумаге.

4. Медитируйте каждый день

Еще раз напоминаю вам о пользе медитации. Медитируйте по 5-10 минут в день. Как я уже говорил, можно медитировать на ходу, стараясь отдавать себе отчет в своих мыслях и чувствах и чувствовать свое тело. Медитировать можно в специально отведенное для этого время: 5, 10, 15 минут или даже больше – столько, сколько сможете уделить этому занятию.

5. Обращайте внимание на происходящее

Я предлагаю вам записывать происходящие события. Как вы к ним относитесь? Чувствуете ли, как уходит стресс? Появились ли у вас созидательные силы? Стало ли больше проблесков сатори, моментов просветления? Эти записи помогут вам подготовиться к изменениям – и пробудиться.

Пробужденный миллионер

Вы хотите научиться осознавать свои мысли, тщательно сортировать их и получать от этого удовольствие, потому что творите шедевр. Вы – Микеланджело своей судьбы. Давид, которого вы лепите, – это вы сами. Ваш материал – мысли.

Джо Витале

Знакомство с Джо

Питер: Здравствуйте. Меня зовут Питер Уинк, я вице– президент по маркетингу компании *Hypnotic Marketing, Inc.* Рад видеть вас на специальной программе «Пробужденный миллионер», посвященной встречам с интересными людьми. Я хочу представить вам особого гостя. Это автор множества бестселлеров, включая «Ключ. Поверни его – и откроешь тайну притяжения» (Эксмо, 2010), «Секрет притяжения», «Жизнь без ограничений», «Каждую минуту рождается еще один покупатель» (Эксмо, 2010), «Гипнотические рекламные тексты. Как искушать и убеждать клиентов одними словами» (Эксмо, 2010), «Как ввести покупателя в транс. Новая психология продаж и маркетинга» (Эксмо, 2010), «Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении», и новой книги, которая называется «Вдохновляющий маркетинг» («Inspired Marketing»).

Кроме того, он автор нескольких аудио– и видеокурсов, в том числе «Недостающий секрет» и «Сила скандального маркетинга», а также программы «Секрет пробуждения» и изданной по ней книги. Его приглашали в телепрограмму «Большая идея» с Донни Дойчем и дважды – в шоу Ларри Кинга. Он один из героев популярного фильма «Секрет», а также фильмов «Опус», «Прыжок!» и «Техника эмоциональной свободы». Кроме того, ему принадлежит один из самых популярных в Интернете сайтов, [www. mrfire.com](http://www.mrfire.com).

Итак, встречайте автора бестселлеров и человека, которого я рад называть своим другом, – доктора Джо Витале.

Джо: Здравствуй, Питер. Как дела?

Питер: У меня все отлично. А ты как?

Джо: Прекрасно. Давай зажжем!

Кто такой пробужденный миллионер

Питер: Хорошо, Джо. Ты говоришь о пробужденном миллионере. Объясни, пожалуйста, что это значит.

Джо: Если в нескольких словах, то это человек, который не думает о деньгах. Если подробнее – человек, который находится в состоянии гармонии с самим собой и своим финансовым положением и старается что-то изменить к лучшему в своей жизни, в своем окружении и даже в мире. На самом деле, все сводится к гармонии и спокойствию, в том числе в финансовых вопросах.

Питер: Ты написал книгу «Путешествие вовнутрь»

(«Adventures Within»), которая, кстати, произвела на меня огромное впечатление. Думаю, тебе стоит уделить больше внимания ее продвижению. Я, пожалуй, один из немногих, у кого пока была возможность прочесть ее от корки до корки. Эта книга – одно из самых увлекательных путешествий по жизни. Расскажи нам свою историю, поведай о том, как из бездомного ты превратился в богатого человека и успешного писателя.

История Джо: от бездомного до пробужденного миллионера

Джо: Питер, у нас в запасе не так много времени, а это очень длинная история. Я расскажу вам ее в сокращенном варианте. Родился и вырос в Огайо. Работал на железной дороге. Оставшись без работы, подался в Техас. Там-то и произошли неприятные события, оставившие меня без дома и работы. Долгое время я избегал разговоров о том периоде: слишком тяжелые испытания выпали на мою долю, и слишком стыдно мне было за свое поведение. Потом я перебрался в Хьюстон и около десяти лет жил практически в нищете. Мне пришлось изрядно поработать над собой: много внимания я уделял вопросам самооценки и «чистке» представлений. Но я по-прежнему хотел писать книги, поэтому сосредоточил все свои мысли и усилия на том, чтобы стать писателем. В 1979 году я написал пьесу «Роберт Бивинс» – о ней знают очень немногие. Она даже получила премию Хьюстонского университета, но денег не принесла – и я снова оказался на улице.

Все случилось не вдруг

Джо: Было много разочарований, но, по мере того как я читал книги, в том числе по методикам самосовершенствования (как хорошо, что есть библиотеки, где я нашел «The Magic of Believing» и «Думай и богатей»!), что-то во мне начало меняться. Это случилось не вдруг, Питер. На превращение ушло около тридцати лет. Только в 1984 году была опубликована моя первая работа, но тогда я понял, что издатели не умеют продавать книги. Мне пришлось всерьез заняться изучением маркетинга, копирайтинга, рекламы и связей с общественностью, потому что моим первым клиентом был я сам.

В результате первая моя книга была успешно распродана, у меня появились клиенты, и я начал приобретать популярность в Хьюстоне. У меня все и так неплохо складывалось, но появился Интернет, и я включил его в сферу своей деятельности. Клиентов стало еще больше.

Думаю, что поворотный момент наступил с появлением электронных книг, и я очень обязан человеку по имени Марк Джойнер, который помог мне переделать одну из моих книг в нужный формат. Когда я понял, сколько денег они способны приносить (я начал неплохо зарабатывать во Всемирной паутине), то за короткое время выпустил 17 книг. Вместе с тем я начал описывать свои идеи о духовном маркетинге и «изнаночных» подходах – не только к маркетингу, но и к образу жизни.

Выход из подполья

Джо: Я чувствовал себя неловко. Мне казалось, что надо мной будут смеяться. В конце концов, я закончил работу над книгой «Духовный маркетинг», которая стала, так сказать, моим «выходом из подполья». И именно так, я думаю, мы назовем процесс, приводящий к рождению *пробужденного миллионера*. К своему бизнесу я всегда подходил с духовных, психологических позиций и, как оказалось, большая часть делового мира тоже их приняла. Книга трансформировалась в «Секрет притяжения» и стала бестселлером на *Amazon* – так я попал в фильм «Секрет». Потом были шоу Ларри Кинга и Донни Дойча, потом – «Опус», «Техника эмоциональной свободы», «Прыжок!», другие фильмы, другие телешоу и – книги, книги, книги. Такова полная версия моей истории.

Но есть и короткий ответ на вопрос, как нищему, бездомному, отчаявшемуся человеку удалось стать мультимиллионером, мировой знаменитостью, героем фильмов и телевизионных шоу: я просто неустанно шел к своей мечте.

Питер: Интересно. Значит, путь к неожиданному успеху занял 30 лет?

Джо: Я читал много биографий и, когда речь в них шла о том, что однажды этот человек проснулся знаменитым, на поверку оказывалось, что к «успеху-за-одну-ночь» он шел лет двадцать. Я человек медлительный, поэтому получилось немного дольше.

Питер: Что помогло тебе пробудиться?

Пробуждение

Джо: Отличный вопрос. Моменты пробуждения сопровождают меня всю жизнь. Я создал эту книгу для того, чтобы люди поняли: их жизнь будет делиться на разные этапы. Первый этап, в котором надолго застрял я, и, к сожалению, им начинается и заканчивается путь многих людей, – этап жертвы. Живя на улице, я действительно чувствовал себя жертвой; прозябая в нищете в Хьюстоне, я целых 10 лет обвинял в своих неудачах кого угодно, только не себя. А ведь так жить очень трудно, потому что ты один против всего мира. Ты чувствуешь себя очень одиноким, очень уязвимым и беззащитным, чувствуешь, что надежды нет.

Это нелегко, но, я уверен, мое пробуждение началось с книг «The Magic of Believing», «Думай и богатей!» и других ориентированных на психологию и практические советы изданий, которые я читал. Благодаря публичной библиотеке у меня была возможность читать. Чтение пробудило во мне уверенность, что я могу стать сильнее, могу контролировать свою жизнь лучше, чем до сих пор.

Осознание собственных возможностей произвело на меня огромное впечатление и направило на верный путь. Кроме того, я убежден в эффективности коучинга. Я даже основал собственную программу коучинга «Творим чудеса», ведь в свое время советы профессионалов очень мне помогли. Я смог оценить свою систему представлений, а рядом был человек,

который верил в меня даже тогда, когда я сам разуверился в себе. Я действительно верю, что коучинг – главный, основополагающий и решающий фактор в любой карьере, и в моей жизни он сыграл именно такую роль.

Питер: Слушая твой рассказ, познакомившись с твоими книгами и историями других людей, утверждавших, что родители сыграли большую роль в их жизни, я задаюсь вопросом: когда ты был ребенком, что ты думал о деньгах, как они повлияли на твое становление? Можно ли вообще говорить о подобном влиянии?

Джо: Конечно. Деньги всегда имеют ту или иную силу воздействия. Я всегда говорю об этом своим слушателям: с детства вас программируют родители, общество, школа, государство, средства массовой информации, религия – все вместе и каждый в отдельности. Здесь нет злого умысла или сверхзадачи, и это воздействие вы воспринимаете почти бессознательно. Со мной происходило то же самое.

Мой отец был единственным кормильцем семьи из четырех человек – так было принято в те времена. Домой он приходил злой, уставший и вечно озабоченный нехваткой денег. У нас бывали такие периоды, когда мои родители подсчитывали расход туалетной бумаги, и я часто слышал разговоры о том, что денег нет, и никогда не будет. Все это наложило отпечаток на мое сознание, запрограммировало меня на безденежье.

Я не одинок в таком опыте. Не удивлюсь, если и вы прошли через нечто подобное. Родители,

воспринимающие нужду и ограничения как неизбежность, как нечто само собой разумеющееся, переносят свои представления на впечатлительный детский ум, дети вырастают и в свою очередь передают укоренившиеся представления своим детям – и так до бесконечности. К счастью, существуют книги, диски, фильмы – они помогают нам пробудиться. Сегодня это моя цель. Я стараюсь пробудить людей к осознанию того, что навязанные им ограничивающие представления можно преодолеть, в том числе запрограммированное еще в детстве отношение к деньгам.

Питер: Мне повезло, что у меня была возможность прочитать пилотный выпуск этой книги и послушать твои рассуждения на эту тему. В действительности очень глубокая тема о том, как люди увязают в синдроме жертвы. Ты можешь рассказать, по каким признакам человек способен определить, что он жертва? Что чувствует жертва? Какова ее психология?

Признаки синдрома жертвы

Джо: Разумеется, существует один простой способ узнать это. Если в вашей жизни что-то не ладится, если вам кажется, что все идет не так, если на вашем пути постоянно возникают препятствия, проблемы, трудности и долги, задайте себе вопрос: кто, по-вашему, во всем виноват? Скорее всего, вы обвините кого-то другого. Мышление жертвы не предполагает признания своей ответственности. Жертва действует, но не готова отвечать за свои поступки. Она

смотрит по сторонам и говорит: «В этом виноват мой сосед, виновато правительство, виноват президент, начальник, родители; меня так воспитали – я не виноват».

Жертва показывает пальцем на всех подряд. Если так поступаете и вы, значит, вы тоже жертва. Вы играете роль жертвы, когда вам кажется, что *они* (кем бы они ни были) портят вам жизнь, влияют на ваше благосостояние, вмешиваются в ваши жизненные устои и контролируют политическую ситуацию. Если вы киваете на «них», если склонны обвинять и перекладывать ответственность, то, очевидно, вы жертва.

Хочу добавить, что, в сущности, подобное мышление свойственно каждому из нас. Можно время от времени пробуждаться то ко второму, то к третьему, а иногда даже к четвертому этапу, но большую часть жизни мы все же проводим в образе жертвы. Эту роль нам постоянно навязывают средства массовой информации, государство, окружающие, и от этого проблема становится только масштабнее. Слоган «Почувствуй себя жертвой!» буквально висит в воздухе.

Питер: Если я правильно понял (поправь меня, если это не так), всякий раз, когда я виню кого-то другого, а не себя, я играю роль жертвы?

Джо: Да, когда вы считаете виновным кого-то другого, вы жертва. Вам следует признать личную ответственность за все события своей жизни. Я всегда говорил и буду говорить, что любая проблема – это не ваша вина, но ваша ответственность. Это важное

утверждение, поэтому я буду повторять его снова и снова. Я хочу, чтобы оно закрепилось в сознании людей: *это не ваша вина, но ваша ответственность.*

Ответственность ведет к силе

Джо: Когда что-то идет не так и неприятности просто преследуют вас, примите во внимание, в какое напряженное время вы живете. Не занимайтесь самобичеванием и не чувствуйте себя виноватым; осознайτε только, что все в ваших руках, что вы сами должны найти выход из ситуации. Я называю это *взять на себя ответственность*. Возлагая на себя ответственность за происходящее, вы перестаете быть жертвой. Вы становитесь сильнее. Теперь вы контролируете ситуацию и продвигаетесь вперед. Вот к чему вы стремитесь.

Питер: Очень интересно, друг мой. Мы знакомы более десяти лет, и я наблюдал за тобой все эти годы. Пожалуй, никто не знает о твоей жизни больше меня. Но вот что интересно. Сначала ты ездил на автомобиле Saturn, потом – на сделанном под заказ BMW, а еще не так давно – на эксклюзивном спортивном Rapoz. Сейчас ты покупаешь машины, принадлежавшие знаменитостям. В это трудно поверить. Как тебе удалось так вырасти в финансовом отношении? Тоже благодаря переменам в образе мыслей?

Новое мышление и «скачок веры»

Джо: Разумеется, все дело в образе мыслей, но, по моему, мышление начинает меняться тогда, когда происходит так называемый скачок веры, то есть меняется система жизненных принципов, происходит преодоление себя. Я помню день, когда купил свой Saturn. До тех пор я ездил на драндулетах, от которых только и ждешь, что они развалятся. В таком автомобиле я чувствовал себя настоящей жертвой. Он постоянно ломался, и мне все время приходилось искать деньги на ремонт. Помню, как я мечтал о надежной машине, и эта мечта была полезной, ведь ею я обозначал свое намерение. Я безгранично верю в силу намерения. Я написал об этом в книге «Секрет притяжения», которая чуть позже привела меня в «Секрет».

Твердое намерение

Джо: Итак, я заявил о своем намерении приобрести новый автомобиль. Я хотел, чтобы он был надежным, безопасным и недорогим. Меня не интересовал его внешний вид. Я хотел, чтобы моя машина была красивой, но дизайн не входил в число первоочередных требований. Прежде всего безопасность, потом надежность. Я искал авто и постоянно натыкался на рекламу новой модели Saturn. Отправляясь к одному из хьюстонских автодилеров, я очень нервничал.

Во-первых, когда-то я сам продавал автомобили. В компании, где я работал, нас учили говорить неправду

и манипулировать людьми, и мне это очень не нравилось. Я знал кое-что о человеческой психологии. Как и то, что продавцы подержанных автомобилей часто бывают недобросовестными. И хотя я шел за новым автомобилем, мой прошлый опыт заставлял меня с опаской относиться к идее покупки вообще.

Была и еще одна причина для волнения: у меня не было ни денег, ни шансов получить кредит. Я отправился к автодилеру только потому, что мой наставник поддержал меня, сказав: «Ты должен пойти и выбрать ту машину, которую хочешь. Хотя бы попытайся».

Таким образом, все началось с намерения.

Действуйте вдохновенно и отпускайте

Джо: Вторым моим шагом было действие. Я прекрасно помню, как пришел в салон и увидел машину – это был очень красивый золотистый Saturn, спортивный авто-купе. Я сразу в него влюбился. Я спросил, есть ли в нем проигрыватель для аудиокассет. Для меня это было важно. Я ничего не путаю, в нем действительно был кассетный проигрыватель.

Питер: Не CD-проигрыватель на восемь дисков?

Джо: Никаких CD-проигрывателей.

Питер: Ну хорошо, кассеты так кассеты.

Джо: До CD мы так и не добрались. А кассетный проигрыватель мне действительно был нужен, потому что я все время работал над собой. За рулем я постоянно слушал кассеты, выпущенные *Nightingale-Conant*, покупал их, где только мог. Таким

образом я программировал свой успех.

Итак, в машине было все что нужно. Я сделал глубокий вдох и заполнил анкету, чтобы хотя бы выяснить, могу ли претендовать на рассрочку. Я заполнил бумаги. Продавец хотел, чтобы я сразу внес часть суммы, но я так нервничал и был так неуверен в себе, что не дал ему ни доллара. «В таком случае, – сказал продавец, – машина может быть продана». «Пусть будет так, – ответил я. – Я просто оставлю вам документы, и все. Позвоните, если моя кандидатура вас устроит». И ушел. Я отправился к друзьям, с которыми играл в ансамбле, и остаток дня мы провели за репетицией новой композиции. Я даже не вспоминал о машине, пока, день спустя, мне не позвонили и не сообщили, что я могу купить ее.

Несколько секунд я не мог произнести ни слова, а потом спросил: «Вы уверены, что это именно я? У вас написано Джо Витале? Там действительно написано, что я могу ее купить?» И услышал в ответ: «Да». Я забрал машину из салона – это была моя первая новая машина. Прекрасно помню, как я сидел за рулем и думал: «У меня есть деньги на первый взнос. Но второй взнос платить будет нечем». Всю сумму надо было выплатить в течение четырех лет. Я взял машину и уехал.

Подумайте: что здесь главное? Я заявил о своем намерении купить конкретный автомобиль. В то время мой образ мыслей был таков, что я не мог даже надеяться на положительное решение, но у меня был наставник, который в меня верил. И я обозначил свое намерение. Я поверил наставнику; я предпринял

необходимое действие; я пошел и сделал все, что от меня требовалось, а потом отпустил свое желание (все это – элементы моей теории, которую я вам излагаю), и получил эту машину.

Верьте, даже если не совсем готовы

Джо: Самое интересное в этой истории – каждый месяц, когда приходило время платить по кредиту, я думал: «Нет, мне точно не хватит денег». Но всякий раз мне удавалось внести очередной взнос. Конкретно в этом случае изменения в сознании прямо связаны с вопросом веры. Я верил и действовал – и все получилось.

Через пару лет мне надоел этот *Saturn*, и я сменил его. Получить второй *Saturn* оказалось куда проще, потому что я мог похвастаться хорошей кредитной историей, наличием старого автомобиля той же марки и статусом постоянного покупателя. К тому же сети по продаже новых автомобилей очень отличаются от сетей по продаже подержанных автомобилей. В них отличные машины, отличные продавцы и отличный сервис, а я в тот момент был готов сделать шаг вперед. Вот ответ на ваш вопрос: многое зависит от намерения и веры, даже если вы чувствуете, что не вполне готовы к переменам.

Что такое намерение?

Питер: Очень интересно. Ты все время повторяешь слово «намерение».

Джо: Да, так и есть.

Питер: Это действительно интересно. Мы оба знаем, что такое намерение. Мы все время о нем говорим. Это слово есть во всех твоих книгах, но новые читатели, вероятно, понятия не имеют о том, что это такое. Ты можешь вкратце пояснить значение этого термина?

Джо: Я люблю намерения и люблю говорить о них. Однажды я включил шоу Опры Уинфри. Я не часто смотрю его, но в тот раз, словно по наитию, попал на слова ведущей: «Намерение движет миром». Мне нравится Опра. Она точно знает, что говорит. Намерение – это заявление о том, *чего* вы хотите, подобно цели, только точнее. Думаю, ставить перед собой цели – хорошо. Только цели, как правило, эгоцентричны. О них уже так много сказано, что сама идея несколько затерлась. Я говорю о намерении, потому что оно представляется мне более действенным инструментом, чем постановка целей.

О намерениях заявляют так: «Я намерен получить 5 тысяч долларов в течение ближайшего месяца». «Я намерен продать свою услугу семи клиентам». «Я намерен привлечь тридцать новых покупателей в течение полугода». «Я намерен опубликовать свою книгу». Как видите, в подобной формулировке есть и энергетика, и концентрация. Когда говоришь «я намерен», в голосе звучит убежденность. Заявив о своем намерении в такой форме, вы убиваете нескольких зайцев одним выстрелом.

Тело и разум – одно целое

Джо: Первым делом вы должны запрограммировать разум и тело на движение в одном направлении. Потому что они могут смотреть в разные стороны. В нас живет не одно, но несколько «я». Тело может стремиться к одному, а сознание к другому. В то же время подсознание может хотеть третьего. Обычно я описываю это так: представьте, что вы пришли в библиотеку и, не имея представления о том, какая книга вам нужна, бродите между стеллажами. Если бы вы подошли к библиотекарю и сказали: «Я ищу книгу «Ключ» Джо Витале», – вас сразу направили бы к нужной полке. Вы потратили бы минимум времени и энергии. Направление известно. Цель ясна. Намерение обозначено.

Итак, когда вы заявляете о своем намерении, ваше сознание, подсознание и тело ориентируются в одном направлении, и начинается волшебство. Об этом должен знать каждый пробужденный миллионер. Вы посылаете Вселенной сигнал, и Вселенная перенастраивается, чтобы дать вам то, что вы хотите.

Вселенная отвечает на четкий сигнал

Джо: Вдруг зазвонит телефон, и вы услышите голос человека, с которым давно не виделись. Неожиданно вы познакомитесь с интересным собеседником где-нибудь в кафе, книжном магазине или на семинаре. Или, может быть, вам в голову придет хорошая идея начать бизнес, написать книгу, посетить лекцию. Кто

знает, что это будет, но ваше намерение будет воспринято Вселенной как сигнал к действию. Кто-то знает о Законе притяжения, кто-то – нет, но, как бы там ни было, согласно этому Закону, то, что вы со всей целостностью чувствуете внутри, обязательно притягивает к себе свет извне.

Итак, намерение обладает огромной силой и работает на самых разных уровнях. Я советую людям: ни дня, даже ни часа без намерений. Вы можете слушать меня и рассуждать так: «Что я намерен получить? Что я хочу получить от состояния пробужденного миллионера?» Вы констатируете намерение, и – подумать только! – оно осуществляется, потому что ваш разум направлен точно в цель. Настройтесь на это. Намерение – невероятно мощная штука.

Тест на ограничивающие представления в отношении денег

Питер: Теперь я хочу перейти к «Секрету притяжения», самой успешной из твоих книг. В ней ты говоришь об ином образе жизни. Речь идет о существующих представлениях, связанных с деньгами, и о том, как они должны измениться, чтобы привести к устойчивым переменам в финансовой среде. Объясни, пожалуйста, как узнать, что у меня есть ограничивающие представления о деньгах.

Джо: Проще всего задать себе вопрос: есть ли у меня деньги? Большинство ответит отрицательно, и, думаю, первое, что эти люди должны изменить в своем

восприятию, – это понять, что деньги у них *есть*. Сколько-то денег у них есть обязательно. У них есть какое-то средство передвижения, жилье, пусть даже самое непритязательное. У них есть работа, доход или пособие по безработице.

Все это тоже относится к материальным ценностям, и если вы не учитываете это в своих расчетах, значит, руководствуетесь ограничивающими представлениями. Они связаны с мышлением жертвы, в то время как мысли пробужденного миллионера основываются на психологии достатка. Он смотрит вокруг и первое, что он думает: «Я могу хотеть больше, но у меня и без того есть очень много. Я могу хотеть более престижную или более мощную машину, роскошный дом, лучше оплачиваемую работу; я могу хотеть работать на себя; я могу хотеть все что угодно». Но при этом пробужденный миллионер понимает: «У меня все в порядке. У меня достаточно денег, и все хорошо», – и благодарен за это судьбе. Пробужденный миллионер счастлив здесь и сейчас, даже если он хочет большего.

Противонамерения

Питер: Я читал твою книгу «Ключ», в которой ты много внимания уделяешь очищению. Объясни, пожалуйста, что значит «очиститься»? Имеет ли это отношение к пробуждению?

Джо: Хороший вопрос. Он поднимает очень важную тему. Кроме того, об этом обычно мало говорят. Существует множество книг и семинаров, посвященных работе над собой, множество иных

инструментов и ресурсов, но, пока человек не очистит свой разум, он вряд ли достигнет того, к чему стремится. Он может быть успешным, но далеко не во всем. Что-то будет даваться легче, что-то сложнее – все зависит от наличия или отсутствия внутренних барьеров. От этих барьеров и нужно избавиться, или очиститься.

Лучше объяснить это на примере. Вспомним 1 января. Как правило, многие из нас дают себе обещание с нового года что-то изменить в своей жизни: избавиться от вредных привычек, заняться спортом, изучить иностранный язык и т. п. Однако никто неговорит: «С завтрашнего дня я начну употреблять героин». Практически все заявляют о позитивных намерениях: один собирается пойти в тренажерный зал, другой – уделять больше внимания личным отношениям, третий – сменить работу. Но каждый стремится к тому, что считает полезным и правильным.

Почему же благие намерения так недолговечны? Что происходит третьего или седьмого января? А иногда и первого к вечеру? Намерения забываются. Почему? В нашем сознании они действительно очень позитивны. «Я буду больше внимания уделять работе». Однако на подсознательном уровне им противодействуют противонамерения и не дают довести начатое до конца, ведь подсознание – мощнейшая операционная система нашего организма. Когда я говорю, «следует очиститься», то имею в виду «избавиться от негативных представлений и ограничений, живущих в подсознании каждого».

Сейчас мы с вами говорим, главным образом, о

деньгах. Многие стремятся к богатству и сосредоточены на его достижении. Они ставят перед собой цель больше заработать. Почему у них ничего не получается? Потому что в их подсознании сильны контрпредставления, внутренняя убежденность в том, что «деньги – это плохо, деньги – зло; деньги сделают меня жадным; все богачи – снобы; богатые компании только наживаются на людях».

Представления – не факты

Джо: Это представления. Негативные представления. Это не факты, а мнения, не более того. И эти мнения обладают внутренней активностью и мешают притягивать финансовую состоятельность.

Питер: Значит, люди считают деньги источником всех зол? Они живут с этим убеждением и должны полностью очиститься от него. Ты об этом говоришь?

Джо: Именно так. Деньги сами по себе не имеют позитивной или негативной окраски; деньги как таковые – это бумага и металл. Я точно знаю, что деньги способны кардинально изменить вашу жизнь, жизнь окружающих, жизнь ваших родных и близких, жизнь вашего города и всего мира. Деньги – могущественный и полезный инструмент, но значением его наделяем *мы сами*. И если вы считаете, что деньги – это плохо, то никогда не захотите получить их по-настоящему. Вы можете целый день осознанно говорить о своем стремлении к финансовому благополучию, можете упорно искать хорошую работу и начинать свое дело, но при этом будете отталкивать

деньги, потому что глубоко внутри считаете их злом. Вот почему нужно очищать свое подсознание от негативных представлений.

Питер: Ты можешь привести пример из собственной жизни, который продемонстрирует нам подобное негативное представление? И каким образом тебе удалось от него избавиться? Как избавиться от застарелого представления?

Джо: Ты хочешь копнуть глубже?

Питер: Как можно глубже.

Скудость – представление жертвы

Джо: Что ж, мне нравится такой подход. Итак, начнем с того, что большинство людей полагает: денег немного, на всех не хватит. В этом проявляется психология бедности, свойственная жертвам. Пробужденный миллионер так не думает. Он знает, что денег более чем достаточно для каждого – это психология достатка. Долгое время я, как и большинство из нас, считал, что денег мало. Долгое время я считал, что чем больше трачу, тем меньше остается. Мне казалось, что это действительно так. Такова природа представлений – вы даже не отдаете себе отчета в их существовании. Все воспринимается как реальность. Вы думаете: «Я потратил деньги, значит, совершенно очевидно, что у меня их больше нет». Вы полностью уверены в логичности такого вывода. «Так устроен мир, – думаете вы. Однако это только ваше представление. Причем глубоко ошибочное.

Я пересмотрел это представление благодаря своему наставнику. Он посоветовал мне разобраться с внутренними барьерами. Взглянув на свое представление о деньгах со стороны и подвергнув его сомнению, я понял: это всего лишь представление о жизни, о доходах, о деньгах и богатстве, а не факт. Хотя это казалось мне фактом, потому что я верил. Верил безусловно – именно так, как верит большинство из нас.

Проанализируйте свои представления

Джо: У нас есть набор представлений, в которых мы не сомневаемся ни на секунду. Они проявляют себя в нашей жизни в виде реальности, которую мы ими же и притягиваем. Я проанализировал исходное допущение и спросил себя: «Правда ли, что чем больше я трачу, тем меньше остается?» Поначалу я ответил утвердительно, потому что действительно так считал. Но, поразмыслив, задал себе еще один вопрос: «Почему я так считаю?» И ответил на него: «Потому что в моей жизни так было всегда. Раньше у меня так было всегда». Всякий раз, когда я тратил деньги, их становилось меньше. Тогда я спросил себя: «Считаю ли я, что прошлое обязательно повторяется в будущем?» Этот вопрос и заставил меня пересмотреть свое представление: я понял, что старые убеждения не обязательно брать с собой в новую жизнь. Их можно изменить.

Сделайте новый выбор

Джо: Тогда и поменялся мой образ мыслей. В тот момент у меня появился выбор. «Если бы я мог выбирать, во что я предпочел бы верить?» С этого момента я начал становиться сильнее. Я больше не был жертвой. Если бы у меня была возможность выбрать то, что мне нравится, каким был бы мой выбор? «Я предпочел бы руководствоваться представлением о том, что чем больше я трачу, тем больше получаю», – решил я.

Я внес эту фразу в свои записи и сразу почувствовал произошедшие во мне изменения: я расправил плечи, у меня улучшилось настроение и появились новые силы. Пожалуй, я даже стал чаще улыбаться, а в глазах появился огонек.

Питер: Подожди, ты говоришь: «Чем больше я трачу, тем больше получаю». Думаю, это утверждение людям будет принять непросто.

Джо: Разумеется, это непросто, если продолжаешь считать, что денег становится меньше.

Питер: Значит, это и есть ограничивающее представление.

Измени представление – изменишь действительность

Джо: Совершенно верно. Сейчас вы получите в распоряжение один из мощнейших инструментов. Услышьте наконец пробужденного миллионера, потому что единственное, что мешает вам приблизиться к

деньгам, к миллионам, к богатству, к цели, – это ваше представление. Правда-правда! Только представление. Измените его – изменится и действительность. Измените свои негативно окрашенные представления о деньгах – и вы начнете их притягивать. Это очень глубоко и очень просто.

Питер: Хорошо, мы говорим о том, как притягивать деньги. Но сейчас я задам тебе очень непростой вопрос.

Джо: Я готов.

Закон притяжения

Питер: В книге «Секрет притяжения» ты сделал одно очень смелое заявление, которое я сейчас процитирую. Я записал его, чтобы точно передать смысл. «Вселенная любит скорость. Когда есть возможность, когда есть импульс, когда что-то будто толкает вас изнутри – действуйте. Это ваша задача, и это все, что вам нужно делать». Можешь ли ты пару минут уделить вопросу действия? Почему для пробуждения обязательно необходимо действовать?

Если я не ошибаюсь, ты единственный из героев «Секрета», кто участвовал в шоу Ларри Кинга и громко заявил: «Закон притяжения – только начало. За ним стоит намного больше». Что ты хотел этим сказать?

Джо: Я сказал именно то, что хотел. Прежде всего Закон притяжения – это действительно только первый шаг. Фильм «Секрет» и книга под названием «Тайна», все мои книги, включая «Секрет притяжения», только приоткрывают завесу над Законом. Они не углубляются

в его суть и не дают читателю достаточно знаний, чтобы найти в себе Вселенную и полноценно взаимодействовать с ней. Поэтому многие критически относятся к самой идее.

Многие из тех, кто прочел мои книги и посмотрел фильм, последуют Закону притяжения и получают нужный результат. Но этот результат будет достигнут лишь в тех сферах, где отсутствуют противонамерения. При наличии внутренних препятствий применение Закона притяжения, чтение книг и просмотр фильмов результата не дают. И тогда люди начинают говорить, что Закон не работает.

В действительности Закон работает – и это высший уровень проникновения в его суть. Он работает всегда, как сила земного притяжения. Закон притяжения очень точен и универсален, но действует на уровне подсознания. То, что вы притягиваете, основывается на том, во что вы подсознательно верите, а не на том, что осознанно говорите. Это разные вещи.

Сотворчество: вы и Вселенная

Джо: Впрочем, идея о необходимости действия, которую ты сейчас процитировал, имеет ключевое значение. Слишком многие бездействуют: просто сидят, визуализируют, медитируют, молитвенно складывают ладони и что-то бормочут себе под нос. Они визуализируют новую машину, представляя, что она вот-вот появится, или воображают миллионы, падающие с неба. Но ничего не происходит. Ничего не происходит по той причине, что эти люди ничего не

делают. Изменить свою жизнь, стать пробужденным миллионером или добиться своей цели можно только в сотворчестве. Ваша часть работы – за вами. Вселенная и весь мир выполнят свою часть в том случае, если вы выполните свою. Это одно из условий успеха.

Вселенная любит скорость

Джо: Есть и второе условие. Люди часто интересуются, как мне удается так продуктивно работать. Я написал более пятидесяти книг. У меня вышло множество статей, видео– и аудиодисков, я снимаюсь в фильмах, участвую в разнообразных проектах, провожу семинары и творческие встречи. Меня даже иногда спрашивают, сплю ли я. Как мне удается везде успевать?

Есть один большой секрет, и пробужденный миллионер должен его знать. Любая пришедшая вам в голову идея (относительно продукта, услуги, бизнеса и т. п.), – это дар. Дар, который делает вам Вселенная. Это Божий дар, если хотите. Подарок небес. Кому бы вы ни приписали авторство, это дар. Я отношусь к нему с большим уважением. И отдаю себе отчет в том, что этот дар получил я и никто иной, и считаю его проявлением щедрости Вселенной. Поэтому моя задача – действовать здесь и сейчас с максимальной отдачей. На то есть две причины.

Секрет: действовать нужно сейчас

Джо: Причина первая. Когда вас посещает идея,

вместе с ней приходит ощущение наполненности, изобилия. Вы воодушевлены и полны энтузиазма: «О, у меня есть идея!» Лампочка зажигается. Вы наэлектризованы. Именно в этот момент надо действовать, чтобы направить образовавшуюся энергию на достижение результата. Вот главный секрет.

Что же делаете вы? Как правило, записываете идею в ежедневник, решив вернуться к ней на следующей неделе, в следующем месяце или в следующем году. По моим подсчетам, 99,9 процента идей уходят в небытие. И если потом до идеи все же доходят руки, то уже не хватает энергии на реализацию – она иссякла. Энергия приходит вместе с идеей. Поэтому я действую сразу – здесь и сейчас, и делаю все, что в моих силах.

Если не вы, то кто-то другой

Джо: Есть и вторая причина, доказывающая необходимость немедленного действия. Я знаю, что идею, которая была мне ниспослана – Вселенной, Высшими Силами или подсознанием, – воспринял не я один. Вселенная знает, что не всякий возьмется за дело, поэтому одновременно посылает одну и ту же информацию, по меньшей мере, пяти-шести человекам. Первый, кто ее реализует, получит миллионы. Пробужденный миллионер знает, что необходимо действовать; а действовать нужно здесь и сейчас; и действовать немедленно. Если этого не сделаете вы – *сделает* кто-то другой.

Это само по себе неплохо: можно вступить в игру

позже и все равно заработать на ней. Однако с точки зрения маркетинга – а я немного разбираюсь в маркетинге – большие деньги и большая слава достаются первому. Вот два обоснования идеи о *сотворчестве*, и вы должны понять его глубинные механизмы, чтобы получить результат.

Кто рано встает...

Питер: Я не планировал задавать тебе этот вопрос, но коль скоро ты затронул эту тему... Расскажи о первом созданном тобой видеокурсе: помнишь, тебя только спросили о нем, а ты уже записал диск. Я не знаю подробностей, но уверен: рассказ будет интересным. История имеет прямое отношение к Закону притяжения и деньгам, ведь ты тогда отлично заработал. Помню, кто-то только заговорил на эту тему, а ты уже *действовал*. Если я не ошибаюсь, вся работа заняла считанные часы, всего несколько дней. Расскажи, пожалуйста, об этом.

Джо: У тебя прекрасная память. Как ты все запоминаешь? Во-первых, это правда, однажды у меня появилась идея выпустить DVD-диск. Я обсудил ее с другом, и он сказал: «Давай работать». Мы отправились ко мне.

Так, в буквальном смысле на заднем дворе моего дома, и был создан диск «Материализация подсознательного». Та самая первая запись называлась «Притянуть богатство».

Питер: Эта идея пришла тебе в голову неожиданно?

Джо: Совершенно неожиданно.

Питер: Хорошо.

Джо: Именно так и приходят идеи. Они приходят по наитию. Их приносит муза, и мы должны сказать: «Спасибо».

Питер: Я обращаю на это особое внимание, потому что идеи посещают всех нас. В мою голову каждый день приходит, должно быть, не менее сотни идей. Но я ничего не делаю для их реализации.

Джо: Игнорируя их, ты теряешь миллионы.

Питер: Ты шутишь!

Джо: Так вот. Меня осенила идея, и я пригласил к себе друга. На заднем дворе дома, под деревьями, мы поставили стул и видеокамеру. Это был теплый тexasский день. Съёмочный процесс занял два часа. Таким образом, вся работа, с обсуждением идеи, съёмкой, тиражированием копий и размещением информации на сайте, заняла около суток.

Во время съёмки – и это очень важно с точки зрения твоего вопроса – еще одному человеку пришла в голову та же идея. Он позвонил мне, но я не смог ответить, потому что как раз был занят. Тогда этот человек отослал мне сообщение по голосовой почте. Когда я прослушал его, диск «Притянуть богатство» был уже записан. Знаете, о чем было оставленное мне сообщение? Одному из моих друзей пришла в голову мысль о том, что можно выпустить видеодиск, посвященный методам привлечения богатства с использованием гипноза.

Питер: То есть он позвонил с идеей, которую вы уже реализовали?

Джо: Совершенно верно.

Питер: Здорово!

Джо: Из этого можно извлечь несколько уроков. Во-первых, одна и та же мысль приходит в голову сразу многим людям. Во-вторых, если тянуть время, кто-то успеет раньше и заработает на ней вместо вас. В данном случае на диске заработали мы с партнером.

Погоня за идеей

Питер: Я потрясен. Вывести на рынок новый продукт всего за 24 часа – событие само по себе невероятное. Но и вся история в целом: твое озарение, мгновенная реакция, намерение создать продукт и продать его, деньги, которые ты заработал... Я хочу сказать, что здесь связано воедино все то, о чем мы сегодня говорили.

Джо: С некоторых пор я только так и работаю. Когда ко мне приходит идея, я стараюсь немедленно реализовать ее. Благодаря изобретению Интернета я могу действовать 24 часа в сутки. Бывали случаи, я просыпался утром с новой идеей, делал наброски, готовил сайт, и уже вечером обращался к своей аудитории: «Здравствуйте! У меня возникла идея. Купить можно здесь».

Я ясно понял, что пробужденный миллионер открыт для новых идей и знает, что действовать надо сразу. Об этих важных составляющих успеха знают не все. А те, кто знает, – не действуют, и это еще одно условие

успеха, о котором должен помнить пробужденный миллионер. Действуйте. Чтобы привлечь достаток, вы должны реализовать свои идеи.

Закона притяжения недостаточно

Питер: Итак, одного только существования Закона притяжения недостаточно. Необходимо *действие*. Но давайте разберемся с идеями: они появляются сами по себе, без нашего участия, или мы притягиваем их? Потому что на этом этапе мы уже открыты, мы действуем, прилагаем усилия; но то, к чему мы пробудились, существует помимо нас? Скажем так: если мы видим что-то впервые, но эта вещь была всегда, то значит ли это, что мы посмотрели на мир по-новому или стали мыслить иначе? Я правильно понимаю?

Например, кто-нибудь просит нас назвать вещи коричневого цвета, находящиеся в комнате, и только после просьбы и с некоторым усилием мы замечаем их. Я притягиваю эти вещи в свою действительность или на самом деле они всегда существовали, только я их не замечал?

Пробужденный миллионер во всем видит ВОЗМОЖНОСТЬ

Джо: Это фантастически удачный пример! Ты просто пробуждаешь в себе умение видеть. Пробужденный миллионер озирается вокруг и везде видит возможности.

Питер: Значит, вокруг нас миллионы возможностей. Рядом. Нужно просто научиться их видеть.

Джо: Да, это так. Если открыть глаза, их даже миллиарды. Но для начала хватит и миллиона.

Питер: Мы еще вернемся к вопросу о миллионерах в противовес миллиардерам. Это будет немного позже.

Джо: Договорились.

Богатство спрятано под вашим страхом

Питер: Одно из твоих качеств меня поражает больше всего – это многогранность, многозадачность. Ты занимаешься маркетингом и автомобилями, и тебя интересуют вопросы духовности – это совершенно разные вещи. Мне очень хотелось бы услышать, как действие под влиянием вдохновения сделало тебя гением маркетинга и успешным писателем одновременно. Твоя способность совмещать несовместимое просто невероятна. Одни смотрят на книги Джо Витале и говорят: «Да он гений маркетинга!», другие – «Он гуру Закона притяжения». На самом деле тебе просто пришлось стать гениальным маркетологом, чтобы успешно продать свои книги по психологии потребителя.

Ты был, прежде всего, психологом, но, действуя в порыве вдохновения, сумел добиться большего и сказать свое веское слово в другой области. Ты не мог бы уделить несколько минут рассказу об этом: какие мысли у тебя были, когда ты узнал, что твоя первая книга не пользуется спросом? Как тебе удалось

изменить ситуацию, ведь в то время ты был очень далек от маркетинга?

Джо: Думаю, больше всего ты хочешь услышать (и другие тоже) о том, как я преодолел свой страх. Так вот, я преодолел свой страх. И в итоге пришел к тому, о чем говорю теперь всегда: богатство, которого вы так жаждете, скорее всего, прячется за вашей нерешительностью. Я должен повторить это еще раз, потому что это потрясающе глубокая мысль. *Богатство, к которому вы стремитесь, миллионы, которых вы ищете, достаток, которого жаждете, – все это прячется за вашими страхами. Это очень глубокая мысль.*

Приведу яркий пример. Как я уже говорил, одна из моих книг, впоследствии ставшая *«Секретом притяжения»*, поначалу называлась *«Духовный маркетинг»*. В ней я объединил свои мысли о духовном и мистическом, и она представляла собой введение в программу по достижению желаемого. Я написал ее для своей сестры – и только для нее.

Почему я написал ее только для своей сестры? Мы с ней очень близки. В то время она жила на пособие, дети болели, муж не работал. Я очень переживал за нее. У нас не было возможности часто видеться, мы жили в двух тысячах километров друг от друга. И вот я решил: *«Напишу для нее книгу и отправлю по почте»*. Сказано – сделано. Я написал, отправил – и все изменилось. Отпала надобность в пособии, муж нашел работу. Дети закончили школу и поступили в колледж. Сейчас у нее все в полном порядке.

Некоторое время спустя я стал давать эту книгу то

одному, то другому человеку, если считал это безопасным. В чем, по-моему, заключалась опасность? Дело в том, что я представлял Американскую ассоциацию менеджмента и Американскую ассоциацию маркетинга, а *Nightingale– Conant* выпустило одну из моих программ. Я боялся. Боялся того, что обо мне подумают. Я боялся реакции своих покупателей и клиентов: что они подумают обо мне, выпусти я книгу под названием «Духовный маркетинг». Скорее всего, они пришли бы в недоумение и больше обсуждали мистическую, а не маркетинговую составляющую. Или, напротив, часть аудитории предпочла бы говорить о маркетинге, а не о мистике. Мне казалось, что это заведомо проигрышное дело.

Как бы то ни было, я бросил вызов своему страху. Это произошло с легкой руки Боба Проктора, похвалившего мою работу в присутствии двухсот пятидесяти человек: «Джо написал книгу «Духовный маркетинг», ее захочет прочесть каждый из вас». Я понял, что эти люди действительно хотят ее прочесть. Они обступили меня со всех сторон. Моя книга была им интересна. Я быстро опубликовал ее, и очень скоро она стала дважды бестселлером на *Amazon*. О ней написала *New York Times*. Затем, когда ею заинтересовался крупный издатель, она превратилась в «Секрет притяжения». Я бросил вызов страху – и передо мной открылась новая карьера.

Благодаря книге «Духовный маркетинг», ставшей впоследствии «Секретом притяжения», я получил роль в «Секрете» и других подобных фильмах. На меня разом свалилось столько возможностей! Но этого не

произошло бы, сиди я в углу под одеялом и тверди себе: «Я всего лишь маркетолог. Я никогда не смогу рассказать людям, чем мне хочется заниматься на самом деле – духовным маркетингом. Я никогда не смогу рассказать им о пробужденном миллионере, иначе что обо мне скажут?» Я боялся. А когда я все же решил преодолеть свой страх, на меня посыпались деньги. Появился достаток – во всех смыслах этого слова. Появились слава и успех. Смотрите своим страхам в лицо – и станете притягивать богатство.

Пять шагов «Секрета притяжения» для решения финансовых проблем

Питер: Если у человека серьезные проблемы с деньгами, что он должен делать в первую очередь и почему?

Джо: Первое, что он должен сделать, – это заявить намерение: «Я намерен иметь много денег». И чем конкретнее будет высказывание, тем лучше. Недавно я слышал об одном миллиардере, который заработал кучу денег прежде всего благодаря тому, что выразил намерение. Но недостаточно просто сказать слово «деньги». Он стремился к деньгам, но не называл конкретной суммы. Однажды, просматривая список пятисот богатейших людей мира по версии журнала *Forbes*, он задержался взглядом на последней, пятисотой, фамилии и решил: «Мне нужно только заработать на 1 доллар больше, чем этот парень. И я тоже попаду в этот список».

Во-первых, нужно обозначить точное, ясное,

конкретное, исчисляемое намерение. Во-вторых, следить за тем, что будет происходить. А происходить будет следующее: вас начнут посещать разные мысли: «Разве это возможно?», «Как я это сделаю?», «Разве я заслуживаю такого богатства?», «Не навредит ли оно мне?» Все это ограничивающие представления. От этих представлений, как и от многих других, необходимо очиститься. В этой книге я говорю как раз о том, что очищение – дело первоочередной важности. Очистить подсознание от представлений можно с помощью коуча специальной программы «Творим чудеса» или самостоятельно. Но найти в себе представления и освободиться от них, чтобы стать пробужденным миллионером, вам обязательно придется.

Ваш третий шаг – действие. Мы уже говорили о том, как важно действовать. Вы должны действовать, как только возникнет идея; как только почувствуете импульс – *действуйте*. Действуйте, отбросив страх, потому что под ним кроется ваше богатство.

Сила коучинга

Питер: Джо, я хочу немного отклониться от основной темы. Я знаю, что ты большой сторонник наставничества. Я знаю, что ты руководишь организацией *Miracles Coaching*, задача которой – научить людей притягивать деньги и удачу. Не мог бы ты подробнее рассказать о том, какую роль сыграл коучинг в твоей жизни? Почему ты так настоятельно рекомендуешь его?

Джо: Коучинг – это единственная мощная

действующая сила, которая в свое время помогла мне изменить мою жизнь. Я рассказывал об этом в книге «Секрет притяжения». В течение десяти лет я регулярно встречался с коучем, который помог мне выявить вредные для меня представления и избавиться от них. Это помогло мне пережить некоторые неприятные моменты, такие, например, как бедность. Я прошел путь от бедности до финансовой стабильности и богатства. Это произошло потому, что рядом со мной был человек, который верил в меня, поддерживал, считал ответственным, не судил и излучал доброжелательность даже тогда, когда мы обсуждали мои недостатки, препятствующие продвижению к цели.

Эта практика оказалась весьма успешной, и намного позже, когда я встретился с группой коучей, уже работавших в моей программе «Руководитель-наставник», мне предложили разработать еще одну программу. «Конечно, я давно хотел начать программу «Творим чудеса»», – ответил я. Я хотел лично обучать людей, работающих в этой программе, потому что 10 лет общения с моим коучем научили меня многим вещам. Я знал, какие вопросы задавать и каким образом мыслей должен обладать хороший коуч. Я знал, какая частота встреч будет оптимальной, и создал эту программу, чтобы помочь другим так, как когда-то помогли мне. Именно программе «Творим чудеса» я обязан своим превращением в пробужденного миллионера.

Ключ к деньгам

Питер: Насколько это важно – мыслить позитивно? Может ли негативный настрой помешать мне пробудиться и стать миллионером? Мы много слышим о позитивном мышлении, но я знаю немало людей, которые разбогатели, будучи пессимистами и жалуясь на всех и вся. Ты можешь уделить пару минут этому вопросу?

Джо: На самом деле это очень любопытный вопрос, который дает широкий простор для дискуссии. *Можно* стать мультимиллионером, имея любой набор представлений и образ мыслей, – это правда. Вопрос в том, притягивает ли деньги подобный тип мышления. Если деньги текут к вам рекой, значит, вы можете быть настроены пессимистично – поток от этого не иссякнет. Вы можете стать оптимистом и продолжать притягивать деньги. Думаю, что позитивное отношение к жизни и своему вкладу в окружающий мир сделает вас более счастливым, здоровым и гармоничным человеком, способным принести миру пользу. Это доказывает одну очень важную вещь: как бы вы ни относились к деньгам, хорошо или плохо, вы одинаково неправы. Потому что можно иметь любой тип мышления до тех пор, пока он не мешает финансовой состоятельности. Каким бы ни был ваш личный набор представлений и качеств – вы можете быть богатым.

Хочешь получить – отдавай

Питер: Насколько это важно – отдавать?

Джо: Думаю, что это главный секрет на пути к солидному достатку. Об этом говорится во многих религиях. Могу привести в пример традицию жертвования десятины. Поначалу я отнесся к ней скептически, решив, что 10 процентов получает религиозная организация, установившая этот сбор. На самом же деле, если вы отдаете 10 процентов своего дохода организации или человеку, которые оказали вам *духовную поддержку*, вдохновили вас (это может быть церковь, курсы, водитель такси или человек с улицы – словом, кто угодно), вы открываете сердце для даров.

Питер: Отказываясь отдавать, люди исходят из психологии бедности. Они считают, что денег в их распоряжении будет не больше, чем сейчас, поэтому лучше их попридержать. Однако, отдавая, вы отправляете Вселенной сигнал об изобилии. И тут в силу вступает кармический принцип маркетинга: когда вы отдаете, Вселенная, тем или иным образом, воздает вам сторицей.

Единственное уточнение: этот принцип не действует, если вы в него не верите. Например, вы размышляете так: «Джо Витале утверждает, что если я отдам 10 долларов, то скоро получу сто. Я в это не верю». Не верите – и не получите. Это ваш выбор, и ваша система представлений вполне способна помешать действию универсальных принципов.

Я предлагаю вам оценить свои представления с точки зрения умения отдавать. Гарантирую: вы испытаете замечательные ощущения. Это умение – еще один секрет, притягивающий миллионы. Когда вам хорошо, вы притягиваете людей, события и

возможности, которые могут содействовать вам в финансовом росте. Еще раз скажу: для того чтобы получить, нужно отдать – это очень важно.

Пробужденный миллионер живет с благодарностью

Питер: Я знаю, что ты много говоришь о благодарности – той благодарности, которая способна сделать твою жизнь еще более наполненной. Ты говоришь об этом практически во всех своих книгах. Ты не мог бы уделить несколько минут умению быть благодарным?

Джо: Конечно, ведь это еще один секрет притяжения благополучия. Конечно, чувство благодарности за то, что у вас уже есть, не мешает хотеть большего; но, если вы смотрите вокруг и говорите: «Я благодарен за эту музыку», «Я благодарен за эту книгу», «Я благодарен за все, что есть сегодня в моей жизни», при этом искренне ощущая эту благодарность, то вы меняете свое внутреннее состояние и генерируете иной сигнал, иную энергию – энергию благодарности. Эта энергия привлечет к вам еще больше интересных людей, мест и событий. И все они будут основываться на благодарности, любви, уважении и понимании.

Благодарность – мощный инструмент, который поможет вам стать пробужденным миллионером. Более того, пробужденный миллионер идет по жизни с постоянным чувством благодарности, потому что знает: удивительное и прекрасное всегда рядом. Ведь жизнь

прекрасна и удивительна сама по себе. Благодарность – действительно великая вещь.

Миллионер или миллиардер? Финансовая настройка

Питер: Мы уже говорили об этом, но все же я хочу вернуться к различиям в образе мыслей потенциального пробужденного миллионера и потенциального пробужденного миллиардера. Каковы они? Чем Билл Гейтс принципиально отличается от человека, получающего доход в семизначных числах?

Джо: Отличный вопрос. Если хотите знать различия, то они заключаются в самооценке, в том, насколько, по вашему мнению, вы этого заслуживаете. Каждый задает себе некую координату, связанную с финансовыми ожиданиями. И сегодня вам кажется, что вы способны стать миллионером, не больше. Почему?

Я считаю, что причина кроется внутри вас. Когда мое жалованье разнорабочего ограничивалось минимальной цифрой, мое мышление, моя самооценка, моя финансовая координата кричали о том, что это все, на что я могу рассчитывать, это все, чего я заслуживаю. Разумеется, я хотел большего. Я даже мог заявить о своем намерении, но моя система представлений не давала шансов на иное положение вещей – и я имел не больше того, что у меня было.

Думаю, каждый из нас может сделать глубокий вдох и задать себе пару вопросов: «Что я думаю о деньгах? Как я оцениваю самого себя – заслуживаю ли я большего?» Быть может, вам стоит сделать гигантский

шаг вперед и мысленно спросить себя: «Если бы у меня был миллиард долларов, какой была бы моя жизнь?» Наверняка этот вопрос вызвал бы у вас страх. Вероятно, вы подумали бы: «Мне пришлось бы управлять огромной компанией. Мне пришлось бы нанимать кучу бухгалтеров. У меня была бы масса проблем с налогами». Так мысль об обладании миллиардами неожиданно становится неприятной.

Проанализируйте все мысли и представления, возникшие у вас вместе с картинкой о миллиардном банковском счете. Можно очиститься от них, сказав себе: «Если мне придется управлять огромной компанией, я найму специалистов, которые обо всем позаботятся, а налоговыми вопросами займутся мои юристы и поверенные». Избавляясь от негативных переживаний и представлений о миллиардерах как таковых, вы сможете претендовать на вступление в их ряды. Вам только нужно повысить свою самооценку, убедить самого себя в том, что вы заслуживаете большего. Задать себе новую координату.

Духовное и материальное

Питер: Сторонники духовности часто говорят о скромности и умеренности. Но как тогда быть с машинами и домами? По идее, мы не должны стремиться к обладанию ими. Иногда мне кажется, что здесь что-то не так. Как ты оцениваешь желание иметь материальный достаток?

Джо: В этом желании нет ничего плохого. Более того, я считаю, что материальное и духовное – это две

стороны одной медали. Каждый, кто негодует при упоминании о машинах, домах и богатстве, руководствуется лицемерной идеей о том, что мир должен быть исключительно духовным. Кто говорит о том, что машина не имеет отношения к духовности? Я искренне верю в то, что в гармоничном человеке прекрасно сочетаются духовные и материальные интересы.

И нет ничего плохого в праве собственности на дом или машину. Мне кажется, что единственной проблемой может стать излишний эгоизм и, как следствие, эгоистические намерения. Я рассказываю об этом в книге о пробуждении сознания и программе «Творим чудеса».

Иначе говоря, желание владеть, скажем, самой большой коллекцией автомобилей в мире с большой степенью вероятности носит эгоистический характер. Но если я вижу машину, которая заставляет чаще биться мое сердце и радоваться жизни, если я слышу свой внутренний голос, свою интуицию, которая говорит: «Было бы здорово иметь такую вещь!», значит, меня подталкивает к этому сама Вселенная. Кто, кроме меня самого, может сказать, хорошо это для меня или плохо? Любое постороннее мнение будет необъективным. Как я уже сказал, материальное и духовное – это две стороны одной медали.

Пробужденные миллионеры никогда не перестают двигаться вперед

Питер: Спасибо, Джо. У меня есть еще несколько

вопросов к тебе, прежде чем мы закончим. Вот какая мысль у меня возникает. Кажется, чем богаче становятся мои друзья, тем больше времени они уделяют чтению книг, прослушиванию записей и самообразованию в целом. Мне любопытно, что ты думаешь об этом? Я хочу сказать, что ты, совершенно очевидно, очень богатый человек, но продолжаешь читать книги и посещать семинары. Какую роль играет образование для тебя сейчас?

Джо: Очень точное наблюдение. Я действительно продолжаю учиться и расти. И много читаю. Мой любимый магазин – *Amazon*, я часто покупаю книги по маркетингу, психологии, успеху и особенностях мышления. Я продолжаю расти, учиться и тянуться вперед. Я посещаю семинары, которые проводят другие специалисты. Один из моих друзей сказал однажды, что все гуру в сфере саморазвития покупают работы друг друга. Почему? Потому что все мы стремимся к росту и идем вперед.

Я думаю, что если вы хотите значительных перемен в жизни, если хотите стать пробужденным миллионером или пробужденным миллиардером, очень важно тянуться к новым знаниям: книгам, дискам, семинарам и программам коучинга. Мне кажется, это имеет огромное значение.

Питер: Ты хочешь сказать что-нибудь еще в заключение нашего разговора? О том, как стать пробужденным миллионером или о чем-то другом?

Отважьтесь на что-нибудь стоящее

Джо: На моей визитной карточке написано латинское изречение «Aude aliquid dignum», что означает «Отважьтесь на что-нибудь стоящее». Мне очень хочется призвать каждого, кто читает эту книгу, обозначить свое намерение стать миллионером, мультимиллионером или, если вас ничто не пугает в такой перспективе, – миллиардером. Я призываю работать над собой и своими представлениями. Я призываю найти в ком-нибудь постоянную поддержку, потому что иметь возможность поговорить с человеком, способным поддержать бодрость духа и научить ответственности, – это один из важнейших элементов на пути к статусу пробужденного миллионера. Я призываю вас понять, что вы хотите быть счастливы. И вы можете быть счастливы здесь и сейчас, еще до того как заработаете свои миллионы. Я призываю вас отважиться на что-то стоящее.

Питер: Джо, если у кого-нибудь возникнет желание связаться с тобой или подписаться на твою рассылку, куда можно обращаться?

Джо: Моя личная страничка в Интернете – www.joevitale.com. Страничка программы «Творим чудеса» – www.miraclescoaching.com.

Питер: Общаться с тобой – огромное удовольствие и большая честь для нас, Джо. Спасибо, что потратил время на эту беседу и поделился с нами своими мыслями.

Джо: Благодарю тебя, Питер, и счастливого вам Пути!

Питер: Большое спасибо всем, кто был с нами сегодня.

Пробужденные взаимоотношения

*Однажды простив, вы меняете
свой внутренний мир.*

Джо Витале

Джо: Здравствуйте. Я доктор Джо Витале. Добро пожаловать в программу «Пробужденные взаимоотношения». Сегодня мы поговорим о том, как получить максимальную пользу от личных и деловых отношений. Начнем прямо сейчас – и ваши отношения станут пробужденными.

Тереза Пушкар: Джо, поясните, пожалуйста, что такое *пробужденные взаимоотношения*.

Пробужденные отношения – это любовь

Джо: Пробужденные отношения основаны исключительно на любви. Вы должны понимать, что существует по меньшей мере четыре этапа пробуждения. На первом этапе большинство людей находятся в статусе жертвы и испытывают сложности в отношениях с окружающими.

На втором этапе они начинают чувствовать себя сильнее. Отношения могут быть очень крепкими, с большим потенциалом и способностью к росту. Но рано или поздно наступает третий этап, суть которого –

в смирении. Вы смиряетесь – не перед партнером, а перед тем, что я называю Вселенной. Вы смиряетесь перед мощной силой.

На четвертом этапе (дойти до него – наша с вами задача) вы пробуждаетесь. Пробужденные отношения основываются на любви. На самом деле *вы* и есть любовь, и ваш партнер, когда он руководствуется любовью, тоже есть любовь. Пробужденный к отношениям человек смотрит на партнера и видит любовь. Равно как и ваш пробужденный партнер, глядя на вас, видит только любовь. Любовь – это суть и определение пробужденных отношений.

Настоящие друзья

Тереза Пушкар: Говоря о любви, можно ли утверждать, что у большинства людей есть настоящие друзья? И что это вообще такое – настоящие друзья?

Джо: Не думаю, что большинство из нас способно похвастаться наличием настоящих друзей. Хотя это может показаться грустным или удивительным. От одного человека я услышал такое определение истинной дружбы: «Если вы попали в совершенно безумную историю и сидите в тюрьме в одной из стран третьего мира, кто из ваших друзей придет на помощь? Кто из них бросит все дела и помчится, если понадобится, даже на другой конец света, чтобы освободить вас?» Если следовать этому определению, то настоящих друзей окажется не так уж много. В основном вас окружают знакомые, коллеги, соседи.

С некоторыми людьми вы встречаетесь время от

времени. С некоторыми людьми вам интересно проводить время. Но те, кто по-настоящему интересуется вашим благополучием, постоянно думает о вас, вероятно, большая редкость. И все же, если в своих взаимоотношениях вы исходите из переполняющей вас внутренней любви, это притягивает к вам людей, способных на ответное чувство. Настоящий друг, по-моему, полностью поддерживает вас и ваши жизненные цели, заботится о вашем благополучии и всегда помнит о ваших интересах, а вы отвечаете ему полной взаимностью.

Отношения – это зеркало

Тереза Пушкар: Джо, мы говорим о любви и отношениях с теми, кто заботится о нас, кого мы считаем своими друзьями. А что вы скажете о тех, кто настроен негативно? Кто неуживчив и своенравен? Что, если ваш партнер все время жалуется и всем недоволен? Что с этим делать? Как быть?

Джо: Видите ли, в зависимости от этапа, на котором вы находитесь, время от времени вы будете притягивать капризных, пессимистичных, раздражительных людей с мышлением жертвы. С точки зрения традиционной психологии, они ваше второе «я». То, что вы сейчас услышите, поначалу может показаться вам странным. Дело в том, что человек, которым вы недовольны – пессимистичный, неуживчивый, действующий с позиций жертвы, – на самом деле олицетворяет часть вас самих, ту часть,

которая чувствует себя так же.

Значит, в действительности отношения, которые вы притягиваете, уже находятся внутри вас. Главный способ исправить ситуацию – наладить отношения с самим собой. Возьмите на себя всю полноту ответственности и проанализируйте все негативное, недоброжелательное и свойственное жертве внутри вас. Когда вы поймете, что внутри вас живет жертва, освободитесь от нее и сделаете еще один шаг к пробуждению, неприятный вам человек изменится или исчезнет из вашей жизни. Ведь ваша энергетика больше не будет для него привлекательной.

Взаимная выгода

Тереза Пушкар: Некоторые из моих друзей символизируют собой единство инь и ян: с первого взгляда они кажутся полными противоположностями. Но спустя какое-то время начинаешь замечать, что с ними происходят события, в которых они каким-то странным образом дополняют друг друга, оказываются взаимно полезными. Должны ли отношения быть взаимовыгодными?

Джо: Отношения всегда взаимовыгодны, иначе они прекращаются. Если вы ничего не получаете от человека, а он ничего не получает от вас – конец игре. Иногда отношения могут начинаться с неприязни, однако, узнав друг друга поближе и избавившись от неосознанных представлений о любви, отношениях и о самих себе, люди начинают с удовольствием общаться. Как правило, их отношения длятся долго и оставляют

приятные воспоминания. Но если в какой-то момент один из партнеров не чувствует больше отдачи – музыка перестает звучать.

Секрет прочных и доверительных отношений

Тереза Пушкар: Существует ли секрет прочных, доверительных отношений?

Джо: Секрет таких отношений заключается, снова–таки, в любви. Что такое любовь? Любовь – это взаимопонимание, полное и безусловное принятие себя и партнера. Любовь не имеет пределов. Любовь не ограничена условиями. Любовь идет от чистоты, света, мира и счастья. Чтобы иметь идеальные отношения, дома или на работе, нужно видеть любовь в другом человеке. И видеть любовь в себе. Повторю еще раз: пробужденные отношения основываются на любви, они и есть любовь.

Только правда – никаких тайн

Тереза Пушкар: Насколько совместимы любовь и абсолютная честность? У каждого из нас есть свои маленькие секреты, мысли и поступки, которые мы предпочитаем не раскрывать партнеру. Хорошо это или плохо? Как к этому относиться?

Джо: Зигмунд Фрейд говорил, что главный секрет сохранения психического здоровья – это отсутствие всяких тайн. Мне кажется, это очень глубокая мысль. Думаю, полная искренность в отношениях обладает огромной целительной силой. Я уверен, что абсолютная

честность в отношении другого человека, а главное, в отношении самого себя, и есть ключ к пробужденным отношениям во всех жизненных сферах.

Может быть, это не слишком приятно слышать, но уже давно была написана книга о «жестокой правде», смысл которой заключается в следующем: человек должен быть безоговорочно правдив с собой в отношении своего прошлого, своего умения прощать и своих желаний – и тогда он принесет мир в свою жизнь и свои отношения. Никаких тайн – это ключ, это прямая дорога к пробужденным отношениям.

Мыслящая личность и душа: сотрудничество

Тереза Пушкар: Джо, мне постоянно приходится бороться с собой. Мне кажется, я никогда не бываю в ладах со своей душой, и это очень неприятно. Как обрести гармонию и избавиться от внутренних противоречий?

Джо: Очень хороший вопрос. Во-первых, себя нужно принимать таким, как есть. Борьба с собой только усугубляет ситуацию. Настойчивость добавляет противоречий. Старайтесь ощущать каждый момент, будьте здесь и сейчас, обращайтесь больше внимания на то, что называется *душой*. Ваша личность, ваше эго никогда не станет на одну ступень с душой – этого не может произойти по определению. Но оно должно служить интересам вашей духовной сущности, которую мы называем душой.

Сделайте глубокий вдох и смиритесь.

Помедитируйте о том, что вы – это не ваше эго. Вы – не ваши мысли. Вы – не ваше тело. Вы – не ваши эмоции. Вы – душа, наблюдающая за тем, что происходит. Пропустите эту мысль через себя и осознайте, что Вселенная будет говорить с вами через вас, такого, какой вы есть, а ваша задача – просто следовать ее подсказкам.

Эгоистические намерения ведут к неминуемым разочарованиям – к тому, что вы чувствуете сейчас. Я рекомендую вам избавиться от этого ощущения. Отпустите его. Загляните в себя и верьте Вселенной. Это приведет вас домой. Это приведет к пробуждению.

Ваше «я» – ваш друг

Тереза Пушкар: В связи с тем, что вы сказали, возникает еще один вопрос. Многие духовные наставники считают эго человека, то есть его мыслящую суть, его «я», чуть ли не врагом, которого необходимо уничтожить. Это уж слишком! У меня создается впечатление, что подобное крайне негативное отношение вызывает только желание противодействовать, выстроить вокруг себя защитную стену, вести серьезную борьбу. Что вы можете сказать на этот счет?

Джо: Ваше эго – ваш друг. Вот мое мнение. Ваше эго помогает вам выживать. Каждый из вас – личность с собственным ощущением «я». В этом нет ничего плохого. Просто не нужно позволять эго руководить ситуацией, не надо доверять ему руль, потому что оно способно натворить немало бед на дороге вашей жизни.

И не обойдется без дорожно-транспортных происшествий.

Нельзя убить свое «я». Оно необходимо для того, чтобы жить, получать и выписывать чеки, управлять автомобилем. Ваше «я» – это ваш друг. Вот основная мысль, и она проста. При этом ваше эго должно служить Вселенной. Только Вселенная должна управлять вашей жизнью. Вашим кораблем. Всей планетой. А ваша задача – служить этой цели.

Устами младенца

Тереза Пушкар: Когда вы говорили, я подумала о детях. О подрастающем поколении, чью личность трудно назвать ярко выраженной, но мы все же пытаемся их взрастить. Есть ли какой-нибудь способ донести до них вашу идею?

Джо: Думаю, здесь все как раз наоборот. Я уверен, что дети – самые чистые, самые близкие к Вселенной существа. Они очень близки к истоку, поэтому только учатся быть мыслящей личностью. Они учатся жить. Наверное, нам стоило бы понаблюдать за ними, за их играми, за их взаимодействием с окружающим миром. Посмотрите, как светятся их глаза, – огонь интереса еще не успел угаснуть. Обратите внимание, как от всего сердца они просят нас: «Давай сделаем это. Давай поиграем. Давай дадим этой собачке арахисовое масло и мармеладку и подружиться с ней. Давай сделаем что-нибудь интересное». Они очень изобретательны.

Не надо пытаться переделать детей – нужно у них учиться. Спросите себя: «Какие качества можно

позаимствовать у этих маленьких святых существ? Что можно взять с собой во взрослую жизнь?»

Тереза Пушкар: Кроме того, думаю, вы со мной согласитесь, взрослым лучше несколько отстраниться и не пытаться «защитить» своих детей от жизни.

Мы можем научить их осознавать

Джо: На самом деле детей нужно защищать, потому что они пришли в этот мир с мышлением жертвы. Они воспринимают родительское программирование и программирование окружающей среды. Мы должны объяснить им, что такое машина, автобус и поезд, где может таиться опасность. Мы учим их осознавать. Мы тренируем их «я». Еще раз повторю: каждый из нас представляет собой мыслящую личность, у каждого есть собственное «я». Это необходимое условие для выживания.

Дети не обладают полным набором навыков выживания и социального общения. Поэтому вряд ли есть что-то плохое в опеке, обучении, подготовке, помощи и образовании.

Тереза Пушкар: Иногда мне сложно распознать свои страхи. В том, например, что касается детей. Я могу проснуться утром и поймать себя на мысли: «Господи, мне же надо отвезти дочку в детский сад. А вдруг она залезет на горку и упадет?» Меня это очень пугает. Как определить, что говорит во мне – страх или интуиция? Есть ли способ, который позволит безошибочно отличить одно от другого?

Сосредоточьтесь на том, чего вы желаете своему ребенку

Джо: Мне кажется, вам хорошо знакомо чувство страха. Я бы сосредоточился на том, что вы хотите. Концентрируясь на страхе, вы притягиваете его. Притягиваете еще больше страха. Вы осознаете свою мысль о страхе и боитесь еще больше. Так недалеко и до реализации неприятных сценариев, которые вас так пугают.

Сделайте глубокий вдох и задумайтесь: «Чего я хочу? Я хочу, чтобы мой ребенок и я были в безопасности, веселы и способны радоваться и радовать. Я хочу ходить с ним на детскую площадку и получать от этого удовольствие. Я хочу улыбаться и общаться с людьми, наблюдая, как мой малыш играет с другими детьми». Я хочу, чтобы вы сосредоточились на том, как приятно представлять себе эту картину.

Когда вы концентрируетесь на том, что хотите, вы притягиваете эти события в свою жизнь. Вот главное правило психологии. Я уже говорил об этом в этой книге. Прибывает то, на что направляешь мысли и энергию.

Страх означает, что вы не делали этого раньше

Тереза Пушкар: Давайте теперь обратимся к деловой жизни. Нам приходится принимать важнейшие решения, и многие из них связаны с большим риском. Может появиться мысль «Лучше я не буду этого делать, это может быть опасно», которое иногда

непросто отличить от «Мне просто страшно, потому что это может привести к серьезным изменениям в моей жизни».

Джо: И снова о страхе. Не кажется ли вам, что страх присутствует везде? Интересно, правда? Думаю, этот страх идет от первого этапа, он обусловлен психологией жертвы. Мы боимся, что нам может быть плохо, что мы можем потерять деньги, репутацию, инвестиции, боимся ударить в грязь лицом. Один миллиардер – человек, который не единожды терпел неудачи, объявлял о банкротстве и снова стал миллиардером, – сказал мне смешную вещь:

– Благодаря страху и неудачам я кое-что узнал.

– Что именно? – спросил я.

– Когда теряешь все – ничего страшного с тобой, в сущности, не происходит.

Ничего страшного!

– Мир забывает и прощает, – продолжал он. – Строже всех судишь себя сам, ругая за очевидную ошибку, но рано или поздно понимаешь, что ошибка – это урок. Ты получаешь урок, адаптируешься, учишься и идешь дальше.

Боязнь принять неверное решение, будь то в повседневной жизни или бизнесе, тормозит вас и подавляет желание действовать. Так вы никогда не сможете узнать, *что* у вас получится, а *что* нет: страх загоняет вас в рамки ментальности жертвы, и вы останавливаетесь в развитии.

Я узнал (и говорил об этом уже не раз), что, преодолев страх, вы обретаете нечто ценное; под вашим страхом лежит целый клад. То, чего вы боитесь,

с большой степенью вероятности вы *должны* сделать. У меня есть правило: если я боюсь что-то сделать, значит, я *делаю это*. Так было с моим первым публичным выступлением и публикацией «Духовного маркетинга». Когда мне страшно братья за что-то, я понимаю, что во мне говорит мое эго – оно боится пострадать от неудачи. А когда я решился взглянуть страху в лицо, оказалось, что за ним крылись события, изменившие мою жизнь. Во время моего первого выступления перед слушателями я был достаточно молод. В комнате находилось шесть человек. Я так нервничал, что пришлось облокотиться о стену: мне казалось, я потеряю сознание и сползу на пол. С тех пор я регулярно занимаюсь преодолением страха: я участвовал в шоу Ларри Кинга и Донни Дойча, я выступал перед залом, где сидел Дональд Трамп. Раньше я такое не мог даже вообразить! Одно из крупнейших моих выступлений – основной доклад на конференции Национальной ассоциации профессиональных спикеров. Меня слушали 5 тысяч профессиональных ораторов – и аплодировали стоя.

Дискомфорт – не повод отступить

Джо: Думаю, я никогда не пришел бы к тому, что имею, не смотри я в глаза своим страхам. Напоминаю, что страх не означает: «Не делай». Страх – это сигнал о том, что вы собираетесь делать нечто такое, чего не делали раньше. Помните об этом. Вы собираетесь начать новый бизнес, купить акции, открыть ресторан – кто знает, что это может быть, – но вы никогда не

занимались этим раньше, поэтому чувствуете некоторый дискомфорт. Этот дискомфорт не имеет отношения к страху. Это просто тревога, вызванная необходимостью преодолеть себя.

Сделайте глубокий вдох, загляните в себя и скажите: «Это действительно вопрос жизни и смерти? Я действительно должен бояться того, что моя жизнь закончится, если я сделаю это? Или причина моей тревоги в том, что я покидаю привычную для себя зону комфорта?» Если дискомфорт связан только с новизной задачи, то перешагните через свой страх и действуйте.

Размеренное мышление

Тереза Пушкар: Пока вы говорили о бизнесе и преодолении самого себя, я думала об обществе и о том, что все его члены находятся в состоянии постоянного стресса. Все бегом, все на бегу. Наша нервная система – будто выжатый лимон. Что вы думаете об этом с точки зрения вашей теории о четырех этапах? Как справиться с ежедневной суетой, беспокойством, напряжением дискомфортом, который они вызывают?

Джо: Очевидно, вечная спешка и стресс сопровождают первый этап – этап жертвы. «Весь мир ополчился против меня, я чувствую, что не способен контролировать ситуацию. Я ничего не успеваю. Просто с ума схожу. Не хватает времени, не хватает денег – всего не хватает. Не хватает сил». Это типичный монолог жертвы. Напомню вам, что в первом

этапе нет ничего плохого. Вы постепенно пробуждаетесь и двигаетесь дальше.

Став сильнее, вы начинаете задумываться: «Может быть, я все-таки могу отдохнуть пару минут в день? Может быть, мне научиться делать глубокий вдох и расслабляться? Или на несколько минут закрывать глаза, прежде чем снова взяться за телефонную трубку. А может, каждый день медитировать, пойти в спортзал или чаще гулять». Не исключено, что вам нужен массаж – один раз в неделю или в месяц, как получится. Чтобы понять, что вы способны контролировать больше, чем вам казалось раньше.

Вы делаете первые шаги к размеренному мышлению, главный принцип которого – пусть мир сходит с ума, ко мне это не относится. Можно заботиться о себе, любить и баловать себя, не пренебрегая при этом своими делами. Попробуйте определить, на каком этапе пробуждения вы находитесь. Если вы пробудились на уровне жертвы – хорошо. Вы, тем не менее, способны взять ситуацию под свой контроль и перейти на следующий этап. Вы почувствуете себя сильнее и начнете пользоваться методиками, которые помогут вам справляться с делами в удобном для вас ритме.

Не берите все на себя

Джо: На третьем этапе вы обращаетесь к Вселенной и говорите: «Видишь ли, я не могу справиться со стрессом, не могу справиться с вечной занятостью, не могу уделять внимание всему, что происходит в этом

мире». Существует замечательный гавайский метод *хо'опонопоно* (вовсе не обязательно запоминать его название). Если в двух словах, то нужно взять на себя всю ответственность за события своей жизни. Вы прощаете каждого, кто появлялся в ней. Вы любите каждого, включая самого себя. Чтобы очиститься и ощутить себя здесь и сейчас, в гармонии с собой и миром, нужно почаще повторять такие

Вечная занятость

Джо: Когда вы чувствуете момент, когда вы находитесь здесь и сейчас, вы понимаете (и это забавно), что вечной занятости не существует.

Тереза Пушкар: Благодарю вас. Мы говорим о занятости, и я вспоминаю о женщинах, матерях. Складывается впечатление, что жалобы «Я не могу заботиться о себе – я должна заботиться о других» приобретают характер эпидемии. У меня есть свои идеи на этот счет, у общественного мнения – свои, но мы уже видели целые поколения женщин, пожертвовавших собой ради семьи. Я пытаюсь вырваться из замкнутого круга не только собственных, но и сложившихся представлений. Вы можете посоветовать мне, как это сделать?

Джо: Конечно. Сразу подумалось вот о чем. Во-первых, только что вы высказали свое представление. Это представление постоянно занимает женские умы представление о том, что нельзя ничего упустить, что у них (женщин) нет возможностей, что им приходится подчиняться. Полный набор

представлений, характеризующий, если вдуматься, мышление жертвы, а следовательно, основанный на представлениях, не более того. Поэтому от вас потребуется, во-первых, выполнить простое упражнение, о котором я уже говорил. Оно называется «Задай себе вопрос об этом представлении». Например: «Я действительно считаю, что должна делать все, что могу? Я действительно считаю, что должна делать все то, что веками делали женщины до меня?» Ответив на эти вопросы, вы подрываете основы существования представления, которое с большой степенью вероятности перешло к вам по наследству. Вы не могли выбрать эту позицию осознанно, будучи маленькой девочкой; она появилась у вас несколько позже. Стоит понять, что это только усвоенное вами представление, – и вы сможете отпустить его, заменив чем-нибудь более привлекательным. Можно использовать особую методику очищения, при которой вы говорите: «Я люблю тебя. Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Спасибо». В этом случае на представление воздействует метод самоаутентичности хо'опонопоно и, что самое важное, ее можно использовать для очищения от всех представлений без исключения. Вы можете даже не осознавать, какое именно представление вызывает у вас то или иное ощущение. Достаточно знать, что любое переживание можно ненадолго удержать, а затем, обратившись к Вселенной или Богу (в зависимости от того, что вы считаете правильным), сказать: «Мне очень жаль. Я не знаю, откуда во мне появилось это чувство. Не знаю, откуда взялось это представление. Пожалуйста, прости меня за

ту роль, что я ненамеренно сыграл в создании именно такой реальности. Спасибо, что позаботишься об этом; спасибо, что освободишь меня от этого. Благодарю за очищение». Завершите так, как обычно делаю я: «Я люблю тебя», то есть уверенно констатируя свою любовь к Вселенной. Вы – сама Вселенная, которая говорит: «Люблю». Одно только это может разом очистить вас от нескольких представлений, и вы почувствуете себя неизмеримо сильнее. Вы сможете делать то, что нужно, тогда, когда нужно.

Все дело во мне

Тереза Пушкар: Вы говорите о представлениях, и я поняла, что хочу спросить еще вот о чем. Я обнаружила еще одно представление. Оно касается противостояния партнеров. Скажем так: я верю в ваш подход и постоянно пользуюсь им. Но мой партнер (муж, жена) не разделяет наших с вами взглядов. И я с этим борюсь.

Джо: Обратите внимание на формулировку: «Я борюсь с этим». Это еще одно проявление борьбы вашего эго с внешними обстоятельствами, которое свидетельствует о ментальности жертвы. Ничего страшного. Мы все соскальзываем из одного этапа в другой до тех пор, пока по-настоящему не пробудимся на четвертом этапе. Лучше проанализируйте представление, создающее такую реальность.

Очиститься от него можно с помощью методики хо'опонопоно. Крайне важно понять: каждый человек,

который появляется в вашей жизни, на самом деле – зеркальное отражение вашего внутреннего мироощущения.

Ваша действительность, события, которые с вами происходят, отражают ваше внутреннее состояние. Если в вашей реальности присутствует некий человек, неважно, муж или начальник, который говорит: «Ты не прав, я так не думаю», значит, это, так или иначе, конфликт позиций. Этот человек олицетворяет собой ту часть вашего сознания, которая мыслит именно так. Мы говорим о теневой части вашего сознания – той, о которой вы предпочли бы не знать. Но коль скоро она ваша, именно вы способны ее изменить.

Что до меня, то, услышав в свой адрес что-нибудь неприятное или вызывающее раздражение, я заглядываю в себя и мысленно говорю: «Верит ли в это хотя бы часть меня?» И, если я с собой честен, понимаю: «Да, верит». Мое второе «я» верит в то неприятное, что мне говорят. Окружающие только озвучивают то неприятное для меня, чего я не хочу видеть в себе. Во что не хочу верить. Что мне претит. Вместо того чтобы бороться со следствием, боритесь с причиной – той, что внутри вас.

Я могу вести внутренний диалог на эту тему. Могу спросить себя: «Почему ты веришь этому? Почему ты так сказал?» Я мысленно разговариваю с собой до тех пор, пока не успокоюсь. А когда достигаю внутренней гармонии, мой собеседник перестает мне возражать. Он тоже успокаивается. Почему в нем произошла такая перемена? Потому что я изменил что-то внутри себя, а он – это отражение моего внутреннего мира.

Изменив свой внутренний мир, вы меняете мир вокруг себя

Тереза Пушкар: Может быть, это ловушка моего эго? Что, если я буду продолжать работать над собой, вести внутренние диалоги и очищаться? Вероятно, тогда мне удастся избавиться от теневой зоны своего мышления и тем самым изменить, например, поведение мужа?

Джо: Да, это именно то, что вы делаете. Чем больше вы работаете над собой, тем больше меняются окружающие и весь мир вокруг вас. Поэтому я всегда говорю, что стремление к миру во всем мире нужно начинать с обретения мира в себе. Я давно говорю: если вы хотите, чтобы мир был здоровым, богатым и мудрым, дайте ему еще одного здорового, богатого и мудрого человека. Себя. Вы работаете над собой, и в результате ваш муж меняется вместе с вами – или уходит. Меняются или уходят люди, с которыми вы взаимодействуете. Меняется планета. Или вы перестаете быть частью происходящего. Все меняется в зависимости от того, что происходит у вас внутри.

Вы действительно способны контролировать намного больше, чем думаете. Когда вы меняете свой внутренний мир, меняется мир вокруг вас.

Коллективный разум может все

Тереза Пушкар: Коль скоро мы заговорили о планете, хочу сказать, что в последнее время

происходит слишком много природных катаклизмов и техногенных аварий. Современный мир переполнен страхом и болью. Если исходить из вашей теории, что, по вашему мнению, творится с планетой?

Джо: Коллективный разум способен создать все. Люди, испытавшие ужасы наводнения, пожара, землетрясения или голода, в той или иной степени сами виновны (хотя и косвенно – на подсознательном уровне) в возникновении этих явлений в их жизни. Разумеется, они не встречались друг с другом и не договаривались: «Давайте-ка устроим наводнение в одной отдельно взятой местности». Но у них есть неосознанное желание потопа. Они этого не осознают, равно как и мы не осознаем того, что делается у нас в подсознании.

Они собираются в одной местности и притягивают друг друга. Ведь мы все собираемся в группы в зависимости от типа мышления. От набора подсознательных представлений. Все эти люди собираются на одной территории, руководствуясь при этом ментальностью жертвы. С одной стороны, им следует пробудиться и перерасти первый уровень, с другой – не менее важно, чтобы пробудились все остальные. Ведь не нужно пережить наводнение в физическом смысле, чтобы пострадать от него. Люди смотрят новости по телевизору, читают газеты, получают информацию из Интернета, и понимают, что в той или иной форме причастны к катастрофе.

Вы отвечаете за все, что есть в вашей жизни

Джо: С этим утверждением полностью согласен доктор Хью Лин. Если в вашей жизни был какой-то опыт, если вам есть на что жаловаться, какого бы рода ни была проблема, обратите внимание на то, что одна из составляющих любой проблемы – это вы. Вы непременный участник всех проблем. Общий знаменатель. Когда вы слышите о землетрясении, пожаре, наводнении или террористическом акте и замечаете, что вам не нравится происходящее, осознайте одну простую вещь: доля ответственности за это событие лежит и на вас, потому что оно появилось в вашей жизни. Вот почему так важно все время очищаться.

Вот почему метод самоаутентичности хо'опонопоно играет очень важную роль. Если вы действительно хотите жить в мире без катастроф, если хотите, чтобы мир изменился, скажите себе: «Мне очень жаль. Я не знаю, что в моем подсознании вызвало эти события. Пожалуйста, прости меня за то, что я сказал или сделал, за ту энергию, которую я невольно излучаю. Спасибо за то, что позаботишься об этом, за то, что все исправишь. Я люблю тебя. Я люблю тебя. Я люблю». Вот что должен сделать каждый из нас.

Еще раз повторю: все мы побывали в роли жертвы, не осознавая этого. Мы действовали неосознанно. Поэтому так важно пробудиться. Это самое главное.

Тереза Пушкар: Думаю, многие возмутятся вашим последним утверждением. «Как вы можете говорить, что я причастен к возникновению наводнения? Как вы

смеете?» Пожалуй, у многих людей оно может вызвать желание немедленно вступить с вами в спор и объявить врагом. И все же есть, наверное, какой-нибудь способ повернуть подобные мысли в мирное русло и достичь взаимопонимания. Хотя непонятно, кому при этом больше сочувствовать – им или вам?

«Чи силы вы тратите?»

Тереза Пушкар: Как заставить этих людей перейти от желания немедленно раскритиковать вас к способности осознать свою ответственность и применить метод хо'опонопоно?

Джо: Отличный вопрос. Прямой и честный. Люди, которые бросаются в обвинения, не хотят ничего слышать; они слишком расстроены моими словами. Угадайте, на каком этапе они находятся? Правильно, на первом, мышление жертвы. Как помочь им перейти на следующий? Это возможно. Решение – в смирении. В смирении перед Вселенной и осознании того, что все, что происходит с Джо Витале, создается внутренним миром самого Джо Витале.

Если кто-то бросит мне прямо в лицо: «Что ты себе позволяешь? Что за дикие обвинения?», я сделаю глубокий вдох и пойму, что какая-то часть меня согласна с оппонентом. Потом загляну внутрь себя и спрошу: «Не знаю, какая именно это часть. Понятия не имею, почему она есть во мне». И очищусь, избавлюсь от нее. После чего этот человек исчезнет из моей жизни. Разумеется, он останется жить со мной на одной планете, быть может, будет думать так же, как раньше.

Но он не появится больше в моей действительности. Почему? Потому что я очистил свое сознание.

Я советую людям прислушаться к своей злости. Понять, каково это – быть жертвой. Как чувствуешь себя, направляя вовне всю свою ярость и энергию. Один из моих друзей рассказывал мне о мужчине, который был всегда недоволен властью и происходящими на политической арене событиями. Они приводили его в бешенство. При этом он не был политиком и не имел никакого отношения к правительству. Однажды мой друг спросил его: «Кто в первую очередь страдает от твоей ярости?»

Очевидно: человек, испытывающий негативные эмоции, разрушает ими собственное тело, разум, образ жизни и счастье. Они не приносят ему никакой пользы. Я советую вам подумать: быть может, вы жертва? Быть может, вы хотите перейти на следующий уровень и стать сильнее? Я заглядываю себе в душу и спрашиваю: «Какая часть меня вызвала к жизни это событие?» И очищаюсь.

Бояться нечего

Тереза Пушкар: Спасибо. Ваши ответы на многие из моих вопросов сводились к идее о ментальности жертвы. Я проанализировала свой нынешний образ мыслей. Оказывается, он значительно отличается от замысла Вселенной. Вы можете рассказать нам о тех неверных путях, которые уводят нас в сторону от Закона?

Джо: Согласно закону Вселенной, не нужно ничего

бояться. Эта тема красной нитью проходит практически через все существующие религии: «Не надо бояться. Действуйте без страха». Все те, кто руководствуется образом мыслей жертвы или эгоистическими намерениями, чувствуют страх. Они всего боятся. Они боятся того, что собираются сказать сами, и того, что скажут им другие, следующего поворота на дороге и следующего собеседования. Что бы ни случилось – они боятся всегда.

Вселенная изначально настроена так: «О тебе заботятся. Бояться нечего. Мы любим тебя». Вселенная, по сути, есть любовь. И здесь рождается главное противоречие: люди, руководимые эгоистическим мышлением, считают, что должны защищаться. В то время как Вселенная пытается сказать: «Хватит контролировать. Хватит защищаться. Не думай так много». Услышав ее призыв, вы пробуждаетесь и становитесь одним целым со Вселенной – если не самой Вселенной.

Бог есть?

Тереза Пушкар: Во многих современных бестселлерах высказывается мнение о том, что Бога нет, что «Бог – это выдумка, дающая нам чувство покоя и защищенности». Что вы на это скажете?

Джо: Можно сказать, в этом есть доля правды. С Богом и Вселенной связано множество представлений, созданных людьми. Кто написал Библию? Человек. Поэтому библейский Бог создан человеком по своему образу и подобию. Он создан человеческим эгоизмом,

пытающимся спроецировать себя вовне. Каков на самом деле Бог? Что представляет собой Вселенная? Это вне пределов нашего понимания. Если ученые до сих пор не нашли Бога как физическую сущность в белой хламиде, с длинной седой бородой и сияющим нимбом над головой, это еще не значит, что божественного начала не существует. Это не значит, что Высший Разум не существует – что его нет в каждом из нас. Не там они ищут – и не то, что смогут когда-нибудь найти. Предмет поиска описан в корне неверно.

Важнейшее в жизни событие

Тереза Пушкар: Я знаю, что существует два подхода к вопросу о несчастных случаях и болезнях. Подход первый: «Я несу полную ответственность за то, что происходит». Человек хватается за книги, чтобы выяснить, какая эмоция «отвечает» за дисфункцию того или иного органа, и говорит себе: «Значит, существует причина психологического или эмоционального характера, из-за которой в моей жизни случаются разные неприятности». Подход второй. Человек обижается: «Почему вы считаете, что причина во мне? Неприятности случаются со всеми. Травмы, онкологические заболевания и прочее. Это не имеет никакого отношения к моему сознанию». Какова ваша точка зрения на этот вопрос?

Джо: На это можно смотреть по меньшей мере с двух точек зрения. Если ваши реакции продиктованы менталитетом жертвы, вы будете оскорблены, считая,

что «несчастья происходят со всеми» и вы «всего лишь жертва обстоятельств». Но если вы находитесь на втором этапе, то способны заглянуть глубже и предположить: «Может быть, я тем или иным способом притянул это событие в свою жизнь или не воспрепятствовал ему».

Множество историй повествуют о людях, с которыми произошла трагедия, которые получили травмы и выжили. Многие из них говорят, что критический момент стал важнейшим событием в их жизни. Оглядываясь назад, они думают: «Видимо, это случилось со мной для того, чтобы я стал музыкантом, иначе повел бизнес или встретил определенного человека». В произошедшем они находят положительный смысл и благодарят себя за то, что тем или иным образом притянули к себе сложную жизненную ситуацию.

Такой подход кажется абсурдным, пока не задумаешься над историями, подобными истории Лэнса Армстронга. Лэнс утверждает, что рак стал одним из важнейших событий его жизни, что благодаря болезни он смог стать спортсменом мирового класса. Армстронг – легенда нашего времени. Он уже часть нашей истории. А движущей силой его роста стало событие, которое другие люди сочли бы катастрофой, которое заставило бы их остановиться, – потому что они были жертвами и жертвами остались.

Однако и жертва может рассуждать по-разному. Один человек скажет: «Случилось непоправимое, я стал жертвой». А другой подумает: «Произошло неприятное событие. В том, что оно коснулось меня, есть и моя

доля ответственности, и я должен извлечь из него полезный урок. По меньшей мере эта неприятность помогла мне стать сильнее». В любой жизненной ситуации у вас есть возможность воспринимать вещи так или иначе. Свое отношение к тому, что все называют несчастным случаем, тоже можно выбирать.

Тереза Пушкар: Значит, происходит то, что происходит. И дело только в том, как мы к этому относимся.

Джо: Совершенно верно. Что происходит – то происходит, и к этому я могу добавить только одно: происходит то, что мы притягиваем. Еще раз напоминаю о том, что свое отношение к происходящему вы определяете сами. Если вы ограничены мышлением жертвы, то просто откrestитесь от неприятных событий или постараетесь забыть о них. Они ничему вас не научат, разве что сведутся к выводу: «Лучше не пить, когда садишься за руль».

Между тем научиться можно гораздо большему. Можно заметить, что глубоко на подсознательном уровне вы создали маленькую картинку, почти незаметное действие, которое привело к большой неприятности. Но вы создали ее для того, чтобы вынести из нее урок. И когда это произойдет, вы вырастаете над собой нынешним.

Всегда расти – даже на вершине

Тереза Пушкар: В то время как вы рассказываете о четырех этапах, я могу только надеяться и молиться о

том, чтобы в один прекрасный день получить благословение и оказаться на четвертом этапе. Наступает ли момент на том же четвертом этапе, например, когда человеку больше не нужно читать книги и слушать аудиопрограммы? Когда отпадает потребность в коучинге? Когда известны абсолютно все ответы?

Джо: Вы задали очень интересный вопрос. Я еще не дошел до четвертого этапа. На этом этапе я выступаю, пожалуй, в роли журналиста, описывающего это состояние. Я знаю, каково оно. Я испытывал моменты сатори, которые позволили мне проникнуть еще глубже. Но я ничем не отличаюсь от вас. Я продолжаю развиваться и расти. Я больше осознаю и понимаю. Думаю, что у вас по-прежнему будет желание читать, смотреть телевизор, есть спагетти, танцевать и получать приятные впечатления. Просто делать это вы будете с иной степенью осознанности.

Вы все так же будете расти. Будете учиться. Ничто не свидетельствует о том, что вы превратитесь в старый мудрый компьютер, который знает ответы на все вопросы о жизни и смерти. Вы продолжите развиваться. Продолжите учиться. В некоторых случаях вы по-прежнему будете бороться с внешними обстоятельствами, но при этом будете больше доверять Вселенной в себе. Вы сможете понять, что всего лишь играете роль в грандиозном спектакле, во вселенской постановке – и будете получать от нее огромное удовольствие. Тогда вы почувствуете, что можете посмеяться почти надо всем благодаря некоторой отстраненности от внешних событий. Поймете, что на

определенном этапе сами их создали, потому что вы часть Вселенной.

На определенном этапе вам будет очень хорошо, ведь, когда все закончится, вы просто вернетесь во Вселенную и станете ее частью. Поэтому не прекращайте учиться. Вы не выключаете себя из жизни. Наоборот, включаетесь в нее с большей энергией – таково мое мнение на этот счет.

Секрет в честности

Тереза Пушкар: Этим ответом вы еще раз напомнили мне о своей потрясающей искренности. Мне кажется словами: «Это мой путь. Я продолжаю идти по нему так же, как вы», вы признаетесь в смирении, и это звучит очень необычно. Эти слова вы произносите с твердой уверенностью, с большой готовностью принять все, что преподнесет судьба. Я думаю о тех из нас, кто встал на тот же путь, тех, кто находится на первом и втором этапе, где очень сложно оценить себя объективно, принять себя и взять на себя ответственность за то, что мы не те, кем хотели бы быть. Откуда вы черпаете ту веру, которая дает вам возможность делать подобные заявления с огромной любовью и участием к другим людям?

Джо: Вот как! Во-первых, спасибо на добром слове. Во-вторых, другого пути для себя я не вижу. По-моему, честность – это уже половина успеха. Я уверен, что если вы честны сами с собой, значит, идете к пробуждению. Когда вы лжете себе – вы не растете. Когда я открыто признаюсь, что был безработным или

что я далек от пробуждения, я заявляю об этом себе и Вселенной.

К счастью, однажды я осознал: когда я кому-нибудь лгу, я лгу Вселенной. Я приучаю ее не верить мне. Когда я говорил неправду о своем положении, о своей жизни, о своих проблемах, когда я лгал – я очень приукрашивал действительность. А потом молился Вселенной и Богу и просил: «Дай мне, пожалуйста, то и это», или: «Помоги мне справиться».

Вселенная могла бы ответить так: «Я не знаю, чего ты хочешь на самом деле. Не так давно ты утверждал, что у тебя все в порядке, а сейчас взываешь о помощи. Тебе нельзя верить». Я точно знаю, что абсолютная, до самых потаенных глубин, честность означает, что вам можно доверять. Чистая правда может быть жестокой. Ко мне часто обращаются люди со словами: «Я не знаю, чего хочу. Я не знаю, о чем просить. Я не знаю, какой хочу видеть свою жизнь, кем быть и что делать». На это я отвечаю: «Вы говорите неправду. Вы обманываете себя и меня».

Если вы безжалостно честны с собой (я намеренно употребляю именно слово «безжалостно», чтобы не дать вам возможности спрятаться за словом «честны»), то в глубине души точно знаете, чего желаете больше всего. Вы просто боитесь произнести это вслух, иначе придется брать на себя ответственность за бездействие. Это слишком страшно для человека с ментальностью жертвы.

Для меня все начинается с абсолютной честности. Будьте честны относительно того, что вы собой представляете, что делаете, чего стремитесь достичь,

что пытаетесь притянуть, какой опыт хотите получить и чего в жизни достигли. Уверен, Вселенная уважает такую позицию.

Думаю, другие люди тоже уважают такую позицию, и она занимает надлежащее место во всем процессе осознания, в процессе вашего развития. Вся сила – в правде. А жестокая правда – неотъемлемая часть духовных исканий.

Тереза Пушкар: Очень хорошо сказано. Но у меня к вам еще один вопрос, и достаточно коварный.

Отрицание ведет туда, где вы не хотите оказаться

Джо: Хорошо, задавайте.

Тереза Пушкар: Речь идет об отрицании. Возьмем, к примеру, человека пассивно-агрессивного склада. Один психолог сказал недавно, что эти люди не знают, что они именно такие. Как им пробудиться, если они не осознают своей пассивной агрессивности и своего нигилизма, поскольку возвели вокруг себя мощный защитный барьер?

Джо: Вопрос, и правда, интересный. Эти люди находятся на первом или втором этапе. Я могу утверждать это, исходя из самого факта непризнания себя, своих желаний, опыта, проблем и всего прочего. Такая позиция характерна для менталитета жертвы. Они говорят, что не должны следить за происходящим и, тем более, нести за него ответственность. В той или иной форме они освобождают себя от всяких обязательств. К сожалению, если вернуться к вашему

вопросу об авариях и несчастьях, именно с такими людьми могут происходить подобные вещи. Чтобы они встряхнулись и встали на путь пробуждения, должно произойти что-нибудь из ряда вон выходящее.

Не хочу, чтобы это прозвучало как аксиома, однако я заметил, что в большинстве случаев люди, которые отказываются от своего второго «я», впадают в тотальное отрицание и не признаются в собственных желаниях, в конце концов оказываются на дне – так определяют это окружающие. Мне кажется, именно это произошло со мной тогда, когда я оказался выброшенным на улицу. Меня спрашивают: «Что заставило вас осознать, что вы строите свою жизнь по образу и подобию разрушительных характеров Джека Лондона и Эрнеста Хемингуэя? Они были замечательными писателями, но их жизнь вряд ли можно назвать удавшейся». Я следовал их примеру, но дела шли все хуже.

Думаю, меня пробудило понимание того, что дальше опускаться некуда. Я посмотрел на себя со стороны и понял, что ночью в кабинке общественного туалета или на церковной скамье, что я несчастен, что ничего не добился и никуда не двигаюсь. Если бы я продолжал упорствовать в своем отрицании, то настаивал бы на том, что я писатель, что меня обязательно опубликуют, что я добьюсь небывалых высот. В действительности же все обстояло иначе: я жил на улице. Я был нищ и бездомен. Мне кажется, что пробуждение наступает в тот момент, когда подсознание заявляет: «Мы будем заваливать тебя событиями, которые заставят тебя пробудиться, – так

что просыпайся скорее». И тогда вы переходите на второй этап.

Я бы предпочел, чтобы ваш путь на второй этап лежал через мои книги, через фильм «Секрет» или книги моих друзей Джона Ассарафа, Лисы Николс, Джека Кэнфилда и Боба Проктора – любого из этих замечательных людей. Тогда пробуждение будет не болезненным, а достаточно мягким.

Тереза Пушкар: К счастью, многие люди, слушающие нас в этот момент, восклицают: «Да это же о моем брате Джо! Это о моей сестре. А это точно о моем начальнике». Если они на самом деле не воспринимают ваших слов и идей и не осознают, что все сказанное относится к ним, то, возможно, им стоит перечитать книгу и примерить все на себя – и они поймут, что несут ответственность за свою жизнь.

Джо: Я согласен с вами. Очень полезно помнить о том, что, если вы держите эту книгу в своих руках, читаете ее, значит, вы больше не жертва. Вы стали сильнее. Потому что знание, полученное из моей книги о пробуждении, дает силу. Фактически, вы подняли руку и сказали: «Я хочу пробудиться. Я хочу расти. Хочу перейти на новый уровень». Поздравляю! Должно быть, это приятное ощущение: вы перестали быть жертвой, стали немного сильнее и продолжаете набирать силу.

Равновесие – оружие против зависимости

Тереза Пушкар: Мне кажется, что, наряду с отрицанием, еще одна проблема заключается в том, что

в нашем обществе существует такое тотальное явление как зависимость. Зависимость от телевидения. Нездоровый интерес к сексу. Пристрастие к компьютеру. Уход от реальности и собственных проблем через погружение в подобные вещи. Чрезмерное увлечение правильным питанием и фитнесом. Гипертрофируются и уродуются изначально хорошие идеи.

Джо: Да, это так. Есть отличная книга Уильяма Гласнера под названием «Позитивная зависимость («Positive addiction»)). Позитивная зависимость действительно существует. Бег по утрам и занятия в тренажерном зале считаются полезными. Но если вы уделяете им так много внимания, что не остается времени на работу или семью, значит, они превращаются в зависимость и приобретают негативную окраску. Возможно, вы слишком пристально смотрите в одном направлении.

Решение проблемы – в равновесии. Мне кажется, что зависимость – одна из форм проявления ментальности жертвы. Возможно, вы пытаетесь компенсировать проблемы в одной сфере высокими результатами в другой. Или пытаетесь уйти от их решения. Вероятно, существует что-то, чего вы не хотите делать, и вы находите способ избежать неприятного занятия. Болезненным пристрастием может стать, в том числе, телевидение. Или еда. Или курение. Любое занятие, которое, как вы понимаете, способно нанести вред.

Помощь приходит тогда, когда она нужна

Джо: Я очень верю в то, что помощь всегда приходит в нужный момент. Я основал программу коучинга «Творим чудеса». Думаю, вы слышали о ней. Участники этой программы получают поддержку, ободрение, вдохновение и информацию.

Я обнаружил, что самые заметные перемены в моей жизни происходили благодаря влиянию коуча. У спортсменов – баскетболистов, футболистов – всегда были наставники-тренеры. Сейчас программы коучинга появились в сфере бизнеса, в сфере межличностных отношений. Свои наставники есть даже у коллекционеров. Можно найти грамотного наставника в любой области. Если человек не способен самостоятельно справиться с пагубным пристрастием, ему следует поднять руку и попросить о помощи. В этом нет ничего зазорного.

На протяжении всей своей карьеры, каждый раз, когда я сталкивался, казалось бы, с непреодолимыми трудностями, моим оружием становились разнообразные методы очищения. Я знаю множество разных способов для поднятия своего боевого духа. Но если мне не удастся это сделать, если я по-прежнему чувствую, что слишком «увяз» в проблеме, человеке или ситуации, если остаются навязчивые мысли, то должен просить помощи. У меня есть собственные коучи, работающие в программе «Творим чудеса». Им-то я и звоню.

Поэтому я призываю всех: просите о помощи. Не пытайтесь играть в одинокого рейнджера. Я потратил

на эту игру много времени и понял, что добиться успеха в одиночку очень непросто. Если вообще возможно.

Тереза Пушкар: Самое замечательное, что я открыла для себя в наставничестве, – это возможность кому-то отвечать и перед кем-то нести ответственность. Многие из нас считают себя очень дисциплинированными людьми. Между тем достичь небывалых высот можно только с коучем – сострадательным и умеющим выслушать, но требовательным: «С чем ты придешь ко мне на следующей неделе? Что у тебя получится?»»

Ответственность – это важно

Джо: Действительно, это имеет большое значение. Ответственность перед кем-то, необходимость отчитываться в своих действиях очень важна. Вы скорее будете действовать, когда знаете, что на следующий понедельник запланирована встреча с коучем, и он обязательно спросит: «Ты ходил на тренировки три раза в неделю, как собирался? Ты работал над своей книгой? Ты начал собственное дело? Составил бизнес-план?» Вероятно, вы сделаете намного больше, если у вас есть коуч. Некоторые люди с достаточной внутренней организацией способны развиваться самостоятельно, но с помощью коуча и они показывают лучшие результаты. У вас больше стимулов, вы чувствуете себя лучше, потому что можете с кем-то поделиться – с тем, кто подталкивает вас вперед, указывает верный путь и оказывает

поддержку. Коуч – это ключ к успеху.

Тереза Пушкар: Конечно, ведь нечасто можно встретить внимательного слушателя, сосредоточенного только на вас, излучающего доброжелательность и всячески поддерживающего.

Джо: Да, необходимость коуча трудно переоценить.

Чем знание отличается от опыта

Тереза Пушкар: Конечно, мне очень интересно знать, в чем заключается различие между опытом и знанием. Я уверена, что многие из наших читателей прослушали не одну аудиопрограмму и прочли не одну книгу. Они получили знания, но не практический опыт. А это совершенно разные вещи. Для меня это тоже проблема.

Джо: Разумеется, знания и опыт – понятия разные. Когда я говорил о медитации, вы, например, могли пожалть плечами и подумать, что вы уже когда-то медитировали. Однако медитация на ходу, о которой шла речь, дает совершенно другие переживания: вы медитируете весь день, когда двигаетесь и дышите, осознавая при этом все происходящее.

Разница подобна отличию между рецептом десерта и его вкусом. Вкус рецепта – разве вы можете его ощутить? А вкус десерта вам определенно понравится. Я представляю себе, что означает быть на четвертом этапе пробуждения, но на практике пока его не достиг. Иногда я чувствую себя там, коллекционирую эти мгновения, стремлюсь к ним, но знаю, что должен продолжать работать над собой.

Я по-прежнему каждый день медитирую. Каждый день я нахожу время для благодарности. Я все еще пользуюсь методом хо'опонопоно, я делаю это каждый день, более того – почти каждую минуту, потому что знаю: мне предстоит еще много работы, и чем больше я работаю, тем лучше готовлю себя к пробуждению, к просветлению, к сатори и всему тому, что будет за ними.

Простого знания, усвоенного на ментальном уровне, будет недостаточно. Оно готовит вас к тому, что будет дальше, но это только первый шаг в этом направлении. И далеко не последний.

Это не работа

Тереза Пушкар: Когда вы говорите о работе, я знаю, что в вашем определении это слово означает занятие, которое приносит огромное удовольствие.

Джо: Так и есть.

Тереза Пушкар: Пожалуйста, расскажите об этом подробнее.

Джо: Это очень интересная тема. Потому что мое понимание работы не соответствует устоявшимся стереотипам. Большинство из нас считает работой время с девяти до пяти, которое мы проводим в офисе и на которое регулярно жалуемся. Но я очень активный человек. Я написал около пятидесяти книг. Я записал пару аудио– и несколько видеодисков, разработал курс для домашнего обучения и две программы – «Творим чудеса» и «Руководитель-наставник». Я провожу различные семинары, читаю лекции, много времени

уделяю своему блогу. Ко мне можно обратиться в социальных сетях – на TWitter, Facebook и MySpace. Список можно продолжить.

Люди удивляются: «У вас столько работы! Как вы все успеваете?» Это не работа, это удовольствие! Я улыбаюсь при мысли о ней, потому что очень люблю писать и делаю это с радостью. Я с радостью участвую во всех своих мероприятиях. Я с радостью ожидаю таких моментов, как этот – когда могу поделиться тем, что знаю. Я счастлив, что есть люди, которые хотят учиться и развиваться. Мне не терпится дать им такую возможность. Так что это не работа – это деятельность. Но деятельность такая благодарная и радостная, что я не в силах от нее отказаться.

Я все еще пользуюсь иногда словом «работа», но только потому, что моя деятельность связана с определенными обязательствами. Это просто слово, определение и не больше. В моем восприятии у него нет негативного оттенка, и оно не несет никакого эмоционального багажа, как бывает у многих. Я люблю свою работу. Это моя игра.

Поделитесь радостью

Тереза Пушкар: Сидя здесь рядом с вами, я ощущаю исходящую от вас энергию. Она дает вам силы. Вы в своей стихии. Вы так увлечены, что слово «усилия» кажется к вам совершенно неприменимым.

Джо: Вы совершенно правы. Усилия по большей части остались для меня в прошлом. Я делаю все, чтобы заниматься только тем, что мне нравится. Если

передо мной встает необходимость сделать то, что мне неинтересно, скажем, заполнить налоговую декларацию, я поручаю это бухгалтеру, который считает это очень интересным занятием! Таким образом, я даю человеку возможность заработать, и все становятся немножко счастливее. Именно так устроен мир. Каждый играет свою роль. То, что нравится мне, может не нравиться вам. То, что интересно моему бухгалтеру, может быть неинтересно мне или вам. Мы находим людей, которым нравится заниматься тем, что не нравится нам, и берем их на работу. Они, в свою очередь, берут на работу нас. Каждый следует своему призванию – на этом строится мир!

Неприятие

Тереза Пушкар: Ваши слова заставляют меня задуматься еще об одной вещи. Недавно я услышала от коуча такую фразу: если что-нибудь вызывает у вас неприятие, попрощайтесь с ним раз и навсегда. Исключите это из своей жизни. Но это противоречит другой теории: если что-то вызывает у вас отторжение, значит, *это* в вас есть, но вы не хотите себе признаваться. Такая позиция никак не вяжется с тем, что говорит коуч. Мне кажется, обе точки зрения верны. Но они вступают в конфликт друг с другом. Что вы думаете об этом?

Джо: Я не вижу логики в первом подходе. Для меня позиция «Если вас что-то раздражает, попрощайтесь с

этим раз и навсегда» лишена смысла. Потому что в моем понимании неприятие чего-либо означает наличие его у вас внутри. Что угодно может существовать в вас как точка зрения или качество, и это, безусловно, нажимает в вас некую кнопку. Думаю, если вы обнаружили, что вас что-то расстраивает или раздражает – это хороший знак: теперь вы знаете, над чем надо работать и от чего избавляться. Когда вы очиститесь от раздражающего фактора, приняв его и определив, что за ним стоит, вы освободитесь от неприязни.

Очистившись, вы можете обнаружить, что к вещам, некогда вызывавшим у вас отторжение, вы относитесь спокойно. Будто книгу читаете. Они не требуют больше вашей энергии и не вызывают негативных эмоций; вы очистились от них. Но отвергать и выбрасывать из своей жизни... Я не знаю, что это значит.

Цель – безусловная любовь

Тереза Пушкар: Значит, в итоге мы приходим к безусловной любви, где царит чистота и ничто не задевает по-крупному. Ничто не вызывает злости и разочарования. Ваш ответ утешает.

Джо: Мне это нравится. По-моему, безусловная любовь – это наша цель; безусловная любовь во всех сферах жизни. Вы видите что-то (не имеет значения, что именно) и понимаете, что это любовь, что это от Бога, от Вселенной, что у вас нет сложившегося мнения об этом, вы просто воспринимаете, вы пробуждены. К этому моменту вы уже должны были пробудиться,

насколько я понимаю. Если вы видите таракана и говорите: «Я люблю его»; если вы видите что-то, что раньше выводило вас из себя, и говорите: «Я знаю, за что я это люблю. Я знаю, чем это ценно и почему хорошо, знаю, в чем его смысл», – значит, вы пробудились.

Если вы безусловно принимаете все, что есть в вашей жизни, значит, вы достигли просветления или близки к нему.

Простите всех – в том числе себя

Тереза Пушкар: Мы заговорили о прощении. Насколько я поняла, прощение – неходовой товар в нашем мире, где каждый сам за себя. Нам так не нравится прощать. При этом мы понимаем, что, накапливая негативную энергию, растрачиваем свою жизненную силу и нервничаем, но все же прощать не собираемся.

Джо: Я очень рад, что вы затронули эту тему. Пожалуй, прощение – один из самых действенных методов очищения. Я еще не говорил о нем в нашей беседе, поэтому благодарен вам. О прощении обязательно следует упомянуть. Мой личный опыт свидетельствует: если у вас что-то не получается, если что-то препятствует вашему движению вперед, скорее всего, вы не простили себя или человека, который имеет к этому отношение. Очень часто мы совершаем поступки, о которых потом приходится сожалеть. Особенно в молодости все мы совершаем ошибки.

Мы вырастем – и все равно ошибаемся.

Большинство людей не прощают себе собственных ошибок. Мы помним о них и занимаемся самоедством. Достаточно часто это происходит неосознанно. Всепрощение – один из самых действенных способов высвобождения энергии. Пока вы не простили себя или обидевшего вас человека, вы несете в себе энергетику прошлого. Вы находитесь не здесь и сейчас – а в прошлом или в будущем.

Накапливая в душе ошибки и обиды, вы не избавитесь от прошлого образа мыслей, прошлых представлений и сожалений. Вы *должны* простить. Для меня не имеет никакого значения, что думают об этом те, кто живет по принципу «сам за себя». Мне все равно, что они думают, потому что я знаю: единственное в своем роде средство, обладающее невероятной силой, – это поименно вспомнить всех своих обидчиков и простить их. Возможно, даже написать об этом.

Составьте «список прощений»

Джо: Сядьте удобнее и составьте самый полный список своих ошибок и обид. Опишите все, что произошло, и простите всех участников тех событий. Кстати, только сейчас мне пришло в голову, что в самом начале этой книги, когда мы обсуждали образ мышления жертвы, я просил читателей составить список ситуаций, в которых они чувствовали себя жертвой. Было бы здорово вернуться к этому списку и простить всех людей, причастных к упомянутым в нем ситуациям.

Наверняка это займет уйму времени, но вы можете как бы «откусывать» от списка по кусочку и выполнять это задание частями. Людям, оказавшимся в вашем списке, нужно сказать: «Мне очень жаль. Я прощаю тебя. Я прощаю себя. Я прощаю всех, кто в этом участвовал». Можно даже использовать методику хо'опонопоно: сосредоточьтесь на своем ощущении и попросите Вселенную помочь вам простить: «Пожалуйста, прости меня. Мне очень жаль. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Думаю, этот совет дает нам сама Вселенная. Если вам небезразлично, чем будет вымощен тот путь, по которому вы собираетесь идти вперед свободно и налегке, вернитесь назад и простите себя и всех остальных. Сейчас, когда я делаю глубокий вдох и думаю об этом, то понимаю, что это потрясающе действенное упражнение, способное многое изменить. Простите себя и других.

Полное прощение

Джо: Под полным прощением я имею в виду абсолютное осознание того, что не случилось ничего непоправимого. Вот что такое полное прощение: вы с безусловной любовью принимаете мысль о том, что ничего страшного не произошло.

Я вижу, что случившееся оказалось полезным для меня, что я извлек из него определенный урок и вырос. Или выросли другие. Или изменились. Когда ваше сознание принимает тот факт, что ничего ужасного не произошло, вы освобождаетесь от уз прошлого. Отныне

ВЫ СВОБОДНЫ.

Просите Вселенную: она поможет вам простить

Тереза Пушкар: Как интересно! Когда вы говорили, я подумала: «Я так стараюсь простить этого человека» и «Я так мучаюсь от того, что не могу простить этого человека, хотя понимаю, что буду терять энергию до тех пор, пока не прощу». Если я буду твердить Вселенной и самой себе: «Мне очень жаль. Прости меня, пожалуйста», я буду очищаться?

Джо: Ваши слова в этом случае являются просьбой о помощи. Это мудрое решение. Если вы чувствуете, что по какой-либо причине не можете простить себя или другого человека, обратитесь к Вселенной со словами: «Это слишком сложно для меня. Пожалуйста, помоги мне справиться с этим. Пожалуйста, прости меня. Мне очень жаль. Благодарю тебя. Я люблю тебя». Повторяйте их каждый раз, когда не находите в себе сил простить. Пусть Вселенная поможет вам.

Я точно знаю, что Вселенная приходит на помощь, если ее об этом попросить.

Тереза Пушкар: Мы слишком редко просим, не правда ли?

Джо: Пожалуй, да.

Тереза Пушкар: Большое спасибо, Джо. Осталось еще много, очень много вопросов. Но будут еще и другие программы. Я в этом уверена.

Джо: Я хочу сказать еще одну вещь. Доктор Хью Лин, в соавторстве с которым я написал книгу «Жизнь

без ограничений», говорит: «Вопросы рождаются сознанием». И если вы сможете принимать их, а затем отпускать – то на шаг приблизитесь к Вселенной.

Несколько слов о программе «Творим чудеса»

Чего вы хотите?

Я все больше убеждаюсь в том, что если вы хотите глубоких, настоящих перемен в себе и в мире, вам придется понять, что вы несете куда больше ответственности за свою жизнь и жизнь окружающих, чем могли себе представить.

Джо Витале

Вы можете себе представить, какой была бы ваша жизнь, получи вы все, к чему стремитесь? Новая машина, много денег, дом вашей мечты, душевный друг, яхта, лекарство от болезни – все, что хотели. Хотите осуществить свои мечты?

Что вы хотите иметь? Новый автомобиль?

Что вы хотите иметь? Новый дом?

Что вы хотите иметь? Здоровье и жизненную энергию?

Что вы хотите иметь? Деньги на счетах и в инвестициях?

Что вы хотите иметь? Прогрессивное законодательство?

Что вы хотите иметь? Благоустроенный парк в вашем микрорайоне?

Что вы хотите иметь? Время для занятий благотворительностью?

Что вы хотите иметь? Любовь?

Что вы хотите иметь? Богатство?

Что вы хотите иметь? Мир во всем мире?

Чудеса происходят внезапно

Многие ли хотят, чтобы с ними произошло чудо? А многие ли хотят, чтобы чудо произошло сегодня, в ближайшие 40 минут? Я вам не верю. Кто хочет, чтобы чудо произошло сегодня, в ближайшие 40 минут?

Вы получаете все, что хотите? Несколько ответов «да», несколько «не знаю» и несколько «нет». Вы действительно получаете все, что хотите? Абсолютно все? У вас все в полном порядке? Нет, это не так. Иначе вас не было бы здесь сейчас. Вы хотите иметь больше. Если вы хотите больше, но пока не имеете – объясните мне почему. У некоторых из вас я вижу слезы на глазах. Чем они вызваны?

Я хочу поговорить с вами о недостающем секрете. Надеюсь, вы смотрели фильм «Секрет». Сегодня я общался с одной женщиной. Она спросила:

– Кто вы? Чем занимаетесь?

– Я писатель. Еще я снимался в фильме «Секрет», – ответил я ей.

– Что это за фильм? – поинтересовалась она.

Поразительно. Фильм вышел на экраны два года назад, а некоторые люди до сих пор о нем даже не

слышали. А кто из вас, из тех, кто смотрел «Секрет» и применял предложенные в нем методики, считает, что они не действуют? Хорошо, кто хотел бы сказать «не действуют», но боится поднять руку? Я вижу несколько рук.

Вселенная подстраивается под вас

В Законе притяжения говорится о том, что ваши мысли и чувства материальны и реализуются в жизненном опыте: определенные люди и события появляются в поле вашего зрения благодаря вашим внутренним вибрациям. «Секрет» только знакомит зрителей с основной идеей Закона, но не объясняет в полной мере принципов его действия. Об этом я и хочу поговорить с вами сегодня.

Недостающий секрет заключается в том, что, если вы чего-нибудь хотите, нужно прежде всего четко определить свое желание – сказать, чего вы хотите, например дом или машину. Вы уже далеко продвинулись на пути к своей цели, а я все продолжаю спрашивать вас: чего вы хотите? Чего вы хотите? Чего вы хотите? Чего вы хотите? Чего вы хотите? Чего вы хотите? Я так настойчиво задаю вам этот вопрос, чтобы вы сами четко уяснили ответ. А что же будет потом, когда вы наконец определите все свои желания? Кто-то начнет действовать, а кто-то даже с места не сдвинется, ожидая, пока все произойдет само собой.

Одна из главных претензий, высказываемых в адрес «Секрета», такова: в фильме якобы утверждается, что для получения желаемого человеку достаточно, не

вставая с кресла, представить, например, машину своей мечты, а потом спуститься во двор и увидеть ее у своих ворот. Действительно, у некоторых могло сложиться такое впечатление, но это совсем не так. Я один из героев этого фильма. Это я говорю: «Вселенная любит скорость, деньги любят скорость. Только действиями вершатся события». Чудеса творятся и вашими руками; ваша часть работы – понять, к чему подталкивает вас Вселенная, и действовать.

Вы можете сказать, что точно знаете, чего хотите, делаете все, чтобы это получить, но ничего не добиваетесь в итоге. Вы можете сказать, что желаемое не приходит в вашу жизнь: не удается найти работу, увеличить продажи, подыскать партнера, поправить здоровье. Что бы это ни было – оно не происходит! Что не так? Значит ли это, что Закон притяжения не работает?

Вселенная слушает и отвечает – всегда

На самом деле Закон притяжения работает – и работает очень, очень безотказно. Он работает на уровне подсознания. Мощнейшая операционная система – не сознание, а подсознание. Сознание смотрит на мир через замочную скважину. Оно не имеет ни малейшего представления о том, что происходит. При этом человек отождествляет себя только со своим сознанием. Мы считаем, что контролируем свою жизнь. Но это не так.

Повторяю: подсознание – мощная операционная система, и содержащиеся в ней неосознанные

представления заставляют вас притягивать все то, что с вами происходит. И когда я говорю «все», я не шучу. В этом правиле нет исключений. Я говорю «все», а немного позже объясню, почему это так. Говоря о стопроцентной ответственности, я уверен, что поначалу вам это не понравится.

Что происходит в вашем подсознании? Предположим, вы хотите иметь много денег и практикуете следующие высказывания: «Я хочу иметь деньги. Я достоин быть богатым. Я люблю деньги. Деньги – мои друзья». Существует масса подобных, столь же замечательных утверждений, которые вы могли прочесть в книге «Деньги мои друзья» и в моих книгах, хотя бы «Секрете притяжения».

Вы не виноваты – вы ответственны

Вы делаете все, что нужно, и визуализируете деньги. Вы представляете себе, что деньги появятся именно тем путем, который для вас приемлем, но в действительности ничего не происходит. Может, в вас «гнездятся» противонамерения.

Иметь такие замечательные намерения: «Трижды в неделю я буду тренироваться», «Я налажу отношения с этим человеком» или «На этой неделе я увеличу объем продаж» – весьма похвально. Между тем если в вашем подсознании есть противонамерения, блокирующие выполнение задуманного, то вы не получите результатов, или получите, но не примете их. Вы будете мешать сами себе и найдете способ погубить

добрые намерения, потому что считаете себя недостойными таких благ. Противонамерения не дадут вам шанса почувствовать, что вы заслуживаете всех благ.

Я постоянно возвращаюсь к вопросу о деньгах, потому что 30 лет назад сам был беден. Кто-то из вас уже знает об этом, а кто-то слышит впервые. Долгое время я не мог говорить о том периоде: воспоминания слишком больно ранили меня. Дело было в Далласе. Позже я обнаружил, что мне очень тяжело приезжать в этот город. Стоило мне оказаться в Далласе, как надо мной нависала большая темная туча и каждый раз происходили какие-то неприятности.

Помню, однажды при въезде в город меня остановил полицейский. Почему, черт возьми, это произошло? Да я просто притянул его словно магнит; у меня в подсознании засел весь мусор, связанный с периодом бездомной жизни в Далласе, от которого я никак не мог избавиться.

Измените свои представления – изменится ваша жизнь

У всех нас есть разнообразные мысли, идеи и чувства, которые необходимо логически завершить; в каждом из нас живут представления и противонамерения, требующие тщательного анализа.

Некоторые постоянно повторяют: «Я хочу иметь больше денег», но не становятся от этого богаче. Значит, их жизнью руководит противонамерение, смысл которого сводится к утверждениям: «Деньги –

корень всех зол», «Деньги портят человека», «Чтобы иметь много денег, нужно тяжело работать», «Все богачи – плохие люди». Все это – отличная почва для противоречий. Все это – популярные представления, живущие в массовом сознании и рождающие противонамерения.

Итак, несмотря на то что вы упорно твердите себе «Я хочу иметь много денег, я хочу иметь много денег», прилагаете массу усилий, чтобы их заработать, смотрите фильм «Секрет» и читаете книги о Законе притяжения, преуспеть вам не дано до тех пор, пока *подсознательно вы утверждаете обратное*: «Деньги – это плохо. Деньги – зло. Все богачи – плохие люди. Крупные компании наживаются на потребителях. Деньги изменят меня к худшему, и я стану другим». Вся эта чушь сидит у вас в подсознании, а подсознание – мощная операционная система.

Вы делаете робкую попытку стать богаче, но подсознательно отталкиваете от себя богатство, после чего заявляете: «Все дело в экономике. Во всем виноват президент. Я ничего не могу сделать».

Первый этап пробуждения: образ мыслей жертвы

Я верю в то, что наша жизнь – это процесс пробуждения. Жизнь – это пробуждение. Мы приходим в этот мир с сознанием жертвы. Из этого правила есть исключения, но, вообще-то, мы с самого рождения зависим от родителей (первых, кто закладывает в нас некую программу), от школы, религии и правительства

– и никто не программирует нас быть сильными.

Еще раз повторю: исключения существуют, но большинство людей (и я в том числе) появились на свет с чувством: «Я жертва обстоятельств. Я жертва окружающих», и продолжают жить с этим убеждением, даже не подозревая, что жизнь может быть иной. Итак, осознание себя как жертвы – первый этап в процессе пробуждения.

Вы начинаете задумываться о том, как изменить сложившуюся ситуацию. Смотрите какой-нибудь замечательный фильм, скажем «Секрет», или другой, например «Опус». А может, новый фильм, «Техника эмоциональной свободы» – очень рекомендую. Вы можете читать «Секрет притяжения», книги Джека Кенфилда, Боба Проктора или любых других авторов, принимавших участие в съемках «Секрета» и «Опуса». В этот момент вы пробуждаетесь и понимаете: «Я не обязан быть жертвой. Я сильнее, чем когда бы то ни было». Вы начинаете контролировать события своей жизни. Вы начинаете мыслить правильно.

Кто-то может возразить: «Зачем мне все это? Я и так могу усилием мысли обеспечить себе свободное место для парковки». Вы тоже так считаете? Вам несложно найти на стоянке место для машины, потому что визуализация свободных парковочных мест прекрасно удается большинству людей, не так ли? Вы умеете настраиваться на то, что найдете место для парковки, так почему же боитесь решиться на большее? На мой взгляд, вам мешают противонамерения.

Второй этап: от жертвы к силе

Наступает момент перехода на второй этап, и вы начинаете понимать, что пробуждаетесь, что у вас больше силы, чем раньше. Вы видите мир более объемно, начинаете обозначать намерения, делать что-то для их осуществления, начинаете замечать первые результаты и думаете: «Это настоящее волшебство. Я верю в волшебство. Я верю в чудеса. Я верю в то, что пришло время чудес».

Третий этап: от силы к смирению

Затем в вашей жизни появляется еще одна книга, еще один фильм или еще одно событие, которое подталкивает вас к третьему этапу. Я написал книгу под названием «Жизнь без ограничений». Кто из вас читал ее? Вижу, немногие. «Жизнь без ограничений», пожалуй, самая важная книга из всех, что я написал до сих пор. Эта книга получилась очень личной и очень глубокой. Согласно моему мнению и отзывам читателей, она способна изменить вашу жизнь. Очень многие читают «Жизнь без ограничений» и слушают последнюю из моих аудиопрограмм «Недостающий секрет», потому что понимают: третий этап – это смирение. На третьем этапе вы становитесь проводником действий для той сущности, которую я называю Вселенной.

Это мой этап, и сегодня я хотел бы видеть возле себя каждого из вас. В самом начале я спросил: «Кто из вас хочет чуда?», и вы отреагировали довольно

оптимистично. Кто из вас все еще хочет чуда? Хорошо, оставайтесь со мной.

Мы растем – и открываются новые двери

В книге «Жизнь без ограничений» и аудиокурсе «Недостающий секрет» я рассказываю историю, правдивую историю, в которую сам не поверил, впервые услышав. Вы тоже можете не поверить, но эта история произвела в моем сознании эффект разорвавшейся бомбы.

История эта – о враче с Гавайев, который работал в больнице для умалишенных, совершивших тяжкие преступления. Все пациенты считались очень опасными для общества. Они либо подвергались воздействию сильных транквилизаторов, либо круглосуточно носили кандалы. Сотрудники не задерживались в больнице надолго: штат постоянно менялся. Эмоциональная атмосфера была просто нереально тяжелой. Врачи приходили, и через месяц увольнялись. Медсестрам и санитарам редко удавалось проработать больше двух недель. Нормальному человеку находиться там было просто невозможно. Обслуживающий персонал передвигался по коридорам спиной к стене, чтобы избежать нападения со спины. Страшно! Это был ад.

Стопроцентная ответственность – и все меняется

Один из новых врачей был знаком с гавайской методикой исцеления. Он сказал: «Я согласен работать

в больнице, но встречаться с пациентами лично не буду. Я буду просматривать их документы и действовать по своей методике, сидя в собственном кабинете, в тишине и безопасности». Он излечил всех заключенных в больнице психически нездоровых преступников, используя свой метод смирения перед Вселенной и возлагая на себя стопроцентную ответственность за все происходящее.

Эта история имеет прямое отношение к тому, что я хочу до вас донести. «Жизнь – это процесс пробуждения. Третий этап предполагает смирение», – повторяю я вам. Сегодня я обещаю вам чудо. Я веду вас к нему.

Я не поверил в историю о враче, но стал искать информацию о нем. Потому что, если это правда, я должен это знать, должен найти его, расспросить, рассказать о нем миру. Мне удалось найти этого человека. Я изучил его подход, работал вместе с ним. Мы провели множество семинаров вместе. Его зовут доктор Ихалиакала Хью Лин. Он практикует метод излечения под названием *хо'опонопоно*. Точнее, метод самоаутентичности посредством *хо'опонопоно*. Чтобы упростить длинное название, я называю его методом доктора Хью Лина.

Вы сами создаете свою реальность

Это методика очищения подсознания через принятие полной ответственности и изгнание представлений и противонамерений, которых вы даже не осознаете. Послушайте меня внимательно. Каждый

из нас слышал выражение: «Человек – творец своей судьбы». Вы тоже его слышали? Истинно говорю вам, вы действительно создаете свою судьбу и свою реальность.

Люди, осознающие это, в определенной мере уже пробуждены. Вы слышали это выражение, вы его знаете. Возможно, на бампере вашей машины даже есть наклейка, где написано что-то в этом духе. Вы знаете, а доктор Хью Лин вознес это знание на такую высоту, которую я даже представить себе не мог. Его идеи воздействовали на мое сознание на уровне клеточной структуры – и это невероятно. Он говорит, что, если вы создаете свою реальность, значит, все, что появляется в ней, включая психически больных преступников, тоже было создано вами.

Боже мой, даже сейчас, при одной только мысли об этом, у меня голова идет кругом. Вы действительно несете полную ответственность; кто-то даже сказал, что это не 100 процентов, а двести, потому что в этом случае вы несете ответственность не только за свою жизнь, но и за жизнь человека, который появился на вашем пути. Уму непостижимо!

Вы связаны с силой, которая намного могущественнее вас

Доктор Хью Лин собирался работать с историями болезней пациентов. Не забывайте, что все они были психически нездоровыми людьми и жестокими преступниками. Среди них было много убийц. Их очень боялись. Доктор Хью Лин смотрел на исписанные

страницы и чувствовал ярость, разочарование, отчаяние, досаду. Не знаю, какие именно чувства он испытывал. Но какими бы они ни были, он адресовал их Вселенной. Вы можете адресовать свои чувства Богу, Жизни, нашей планете, или Гее. Какое бы определение вы ни выбрали, оно будет обозначать силу, могущество которой намного превосходит вас, ваши тайные резервы. Ваше эго не контролирует ситуацию. Эта сила больше вас, кем бы вы себя ни мнили, вы связаны с ней, вы – ее часть.

Доктор Хью Лин обращался к Вселенной со своими чувствами и раз за разом повторял четыре фразы: «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя». Я задал ему вопрос о том, как могли его чувства воздействовать на психически больных преступников, сидевших взаперти в своих палатах-камерах, в то время как сам доктор находился в собственном кабинете, не видел пациента и обращался только к Вселенной. Как это работает?

Мы все – одно целое

Он ответил, что мы все связаны друг с другом и Вселенной. По сути, связаны теми фразами, которые он не устает повторять: «Мне очень жаль. Я не знаю, что во мне способствовало появлению этого человека или этой ситуации. Я не знаю. Прости меня. Я не осознавал, что делаю. Пожалуйста, прости меня за то, что я невольно принял в этом участие. Спасибо тебе за все, что ты для меня делаешь. Я люблю тебя». Дело в том, что наши представления – жители подсознания, и в

большинстве случаев мы не знаем, что они собой представляют. Подробнее о том, как с ними работать, я рассказываю в курсе «Недостающий секрет» и некоторых своих книгах.

Вы говорите: «Прости меня, пожалуйста. Я не знал. Я абсолютно не осознавал». Вы говорите: «Спасибо». Это демонстрирует вашу огромную благодарность, и это невероятный стимул, связывающий вас с Вселенной. Вы благодарите Вселенную за заботу, за очищение от представлений, от негативного мышления и ограничений. Точно так же доктор Хью Лин очищался от представлений, предопределивших появление в его жизни неменяемых маньяков-убийц.

Я люблю тебя

Фраза «Я люблю тебя», на мой взгляд, самое мощное средство воздействия. Эта мантра способна изменить нашу планету. Я научился произносить ее так, будто теперь это мой новый внутренний голос. Вместо свойственного нам внутреннего монолога, в котором мы ругаем и себя, и других, я разговариваю с собой так: «Мне очень жаль. Прости меня, пожалуйста. Благодарю. Я люблю тебя». Я говорю вам сейчас эти слова и осознаю Вселенную.

Доктор Хью Лин адресовал их Вселенной много раз. Он делал это для каждого из пациентов. Через несколько месяцев с них сняли наручники и перестали колоть седативные препараты. Через полгода некоторые пациенты полностью выздоровели и вышли на свободу. Через два года излечились практически все,

и больница опустела. Никто даже представить себе не мог, что сидящие под замком неменяемые преступники могут оказаться на свободе. Разве это не поражает воображение? Доктор Хью Лин добился этого с помощью методики, пользоваться которой может любой из нас. Мы можем избавиться от противонамерений, повторяя: «Я хочу этот дом. Я хочу наладить отношения с этим человеком. Я хочу быть богатым. Я хочу мира во всем мире. Я хочу... (впишите нужное)».

Вселенная поможет вам

Вы заявили о намерении и ждете его осуществления. Но время идет, а в вашей жизни ничего не меняется. Вы теряете терпение, разочаровываетесь, сомневаетесь во всем и размышляете, все ли с вами в порядке. Что бы вы ни чувствовали, какие бы эмоции вас ни захлестывали, знайте – избавиться от них можно, обратившись к Вселенной.

Адресуйте все свои чувства и эмоции Вселенной, какими бы ни были ваши отношения с ней. «Мне очень жаль. Пожалуйста, прости меня. Спасибо. Я люблю тебя». Это самая несложная из известных вам методик очищения, не правда ли? Кто из вас уже практикует ее?

Для начала будьте счастливы

Когда люди говорят, что хотят получить машину, дом или что-нибудь еще, – они ошибаются. Их рассуждения в корне неверны: они думают, что

машина, дом, любовь, богатство и все то, к чему они так стремятся, принесут им счастье.

Момент силы: счастье здесь и сейчас

Это иллюзия, большой самообман. Хотите знать, почему? Счастье – вот оно, здесь и сейчас. Я ношу футболку с надписью *Live in now*³, купленную в небольшом магазинчике. *Живите сегодня*. Вот и весь секрет. Тот самый недостающий секрет. Он здесь, прямо перед вами. Это очевидно. Пробуждение заключается также и в том, чтобы понять: ваш момент силы – здесь и сейчас.

Когда вы осознаете это в полной мере, с вами начнут происходить настоящие чудеса. Вы ощущаете себя в текущий момент времени и думаете: «Вот это да! Надо же, каких высот я достиг! Посмотрите только на меня. Посмотрите на людей, которые меня окружают. Посмотрите, кого я слушаю. Просто чудо! Милость Божья!»

Чудеса происходят сейчас

Когда вы научитесь находиться в настоящем моменте, в вашей жизни начнут происходить такие яркие события, которых вы и представить себе не можете. Вы не можете их представить, потому что до сих пор за фантазию отвечало ваше эго. Оно говорило: «О, я хочу такую крутую машину». Но в запасе у

³ Живи сегодня – англ.

Вселенной всегда найдется для вас нечто большее, нужно только дать ей шанс.

Возможно, вас интересуют определенные отношения с определенным человеком. Я очень часто слышу об этом. «Как сделать, чтобы этот человек появился в моей жизни?» На Земле живет больше шести миллиардов человек.

Если вы действительно считаете, что отыскали ту самую свою половинку, – радуйтесь, вам крупно повезло. Прямо сейчас почувствуйте себя избранным счастливым человеком. Когда вы живете в настоящий момент, вершатся чудеса.

Я очень люблю рассказывать одну историю. Когда меня в первый раз пригласили на шоу Ларри Кинга, я вместе с другими героями программы стоял в коридоре, дожидаясь своей очереди на получение беджа. Вокруг царил радостное возбуждение. Один из участников передачи, хлопнув меня по плечу, воскликнул: «Это просто фантастика! Мы идем к самому Ларри Кингу! Я представлял себе этот момент целых шесть лет». «Правда? А мне понадобилось всего две недели», – ответил я. Конечно, это была шутка, я строил из себя мачо, пытался переиграть собеседника. Теперь мы хорошие друзья.

Снимите трубку – вам звонит Вселенная

На самом деле, по правде говоря (и мой приятель не знает того, что я вам сейчас скажу), я *никогда* не думал о возможности оказаться в прямом эфире с Ларри Кингом. *Никогда*. Мне позвонили, и я купил билет на

самолет. Приняв это предложение, я прекрасно провел время. Мне не пришлось представлять, как я иду туда еще раз, чтобы меня пригласили снова. Это было здорово. Я имею в виду, что память о «Шоу Лари Кинга» действительно стоит сохранить в своем фотоальбоме, правда?

Во второй раз мне позвонили за сутки до эфира. Я не ожидал такого предложения, просто ответил на звонок, дал согласие и понесся в аэропорт. Рано утром я был на месте, принял участие в шоу и улетел назад. Волшебство и чудеса случаются, когда вы ощущаете момент.

Тс-с-с... Говорит Вселенная

Люди, читавшие мои книги «Секрет притяжения» и «Жизнь без ограничений», часто спрашивают меня: «Как же так? В «Секрете притяжения» вы говорите о важности намерений, в фильме «Секрет» подтверждаете свою теорию. А теперь вдруг заявляете: «Я не обозначаю своих намерений». Где же правда?» Правда же заключается в следующем: я не перестал обозначать намерения в целом, я перестал обозначать те из них, которые продиктованы моим *эго*. Я делаю все возможное, чтобы выполнять то, чего хочет от меня Вселенная. А чтобы слышать ее, я должен почувствовать текущий момент, должен быть здесь и сейчас.

Пусть Вселенная говорит вашими устами

Когда меня приглашают выступить перед аудиторией, я никогда не готовлю речь заранее. Как-то раз один из моих друзей, сопровождавший меня на творческую встречу, заметил, что я немного нервничаю, и поинтересовался: «С тобой все в порядке? Ты знаешь, о чем будешь говорить?» «Понятия не имею», – честно признался я. И это действительно так. Содержание моего выступления для меня такой же сюрприз, как и для всех остальных. Почему? Потому что я научился ориентироваться на настоящий момент. Конечно, я чувствую его не в полной мере, иначе не нервничал и не испытывал бы той небольшой обеспокоенности, но я человек и признаю за собой право на маленькие слабости.

Однако, когда я поднимаюсь на сцену и беру в руки микрофон, волнение исчезает. Я абсолютно спокоен, больше не нервничаю – я преодолел волнение. Я преодолеваю себя – и отстраняюсь от того, что говорит мне мое эго. Оно составило бы план выступления, подготовило презентацию в PowerPoint, пришлось бы по всем ключевым моментам моей речи. Я не исключаю, что это могло бы быть интересно и полезно, но меня интересует нечто большее. Я скажу еще и еще раз: «Жизнь – это процесс пробуждения». Для меня этот процесс еще не завершен. Я тоже пробуждаюсь. Мы пробуждаемся – вместе.

Посадите за руль Вселенную, и она увезет вас в такие дали, о которых вы не смели мечтать

Сейчас я совершенно осознанно могу говорить

людям и напоминать себе: то, к чему вы стремитесь, находится здесь и сейчас. Когда вы действуете и рассуждаете с позиций текущего момента, Вселенная вдохновляет вас на новые достижения. У Вселенной на ваш счет именно такие планы.

Приведу свой любимый пример. Я неравнодушен к автомобилям, и у меня даже есть небольшая их коллекция. Я мог бы собрать крупнейшую коллекцию автомобилей в мире, которой позавидовал бы сам Джей Лено: «Эй, кто, черт возьми, этот парень из Уимберли в Техасе, у которого больше машин, чем у меня?» И захотел бы приехать ко мне. Мы устроили бы небольшое сражение двух эго, выясняя, чья коллекция круче. Если бы я ставил перед собой такую цель, она была бы абсолютно эгоистичной. Стопроцентно. Автомобили, которые я покупаю, появляются у меня в основном по вдохновению – и часто в последнюю минуту.

Доверяйте вдохновению

Некоторые из вас знают, что мне удалось притянуть в свою жизнь автомобиль, некогда принадлежавший Стиву Тайлеру из группы Aerosmith. Это раритетная модель 1988 года выпуска, давно снятая с производства. По меньшей мере дважды Тайлер попадал на ней в аварии. Он оставил на авто свой автограф, и теперь это настоящий коллекционный экземпляр. Я нашел этот автомобиль на eBay за два часа до закрытия торгов. Продавец не делал упора на то, что машина принадлежала известному музыканту.

Что-то щелкнуло у меня внутри: «Какое отличное вложение – купить машину Стива Тайлера, поехать на ней некоторое время и продать как машину Стива Тайлера, на которой ездил Джо Витале из фильма «Секрет». Для меня это было скорее развлечение. Я не горел желанием, был спокоен, поэтому получил то, что хотел.

Итак, во-первых, для достижения желаемого нужно довериться своей интуиции, действовать в порыве вдохновения. Во-вторых, следует очиститься от противонамерений. Это можно сделать с помощью хо'опонопоно: «Мне очень жаль. Прости меня, пожалуйста. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Вам будет все легче определять, какими намерениями вы руководствуетесь, и вместе с этим придет умение отличать намерения, продиктованные вашим эго. Обратите внимание на то, что все желания эго приходят из головы, из интеллекта, из сознания. Вселенная же подталкивает вас к тому, что идет от сердца. Вы научитесь чувствовать разницу после некоторой тренировки, а если нет, продолжайте очищаться: «Мне очень жаль. Прости меня, пожалуйста. Благодарю тебя. Я люблю тебя».

Думаю, одна из проблем, с которой сталкивается большинство людей, – это привязанность к определенному результату. Они рассуждают так: «Мне нужны отношения вот с этим человеком», «Я хочу именно этот дом, только эту работу, определенную сумму денег..» Именно так ситуацию стремится контролировать эго. Это вас ограничивает.

Бог хочет, чтобы у вас был достаток

Вселенная стремится дать вам как можно больше. Вы должны отказаться от привязанности. Меня нередко спрашивают, что это значит. Это значит, что нужно получать удовольствие. «Если у меня будет больше клиентов – это будет отлично. Если у меня будут отношения с этим человеком – это будет просто замечательно. Как круто, здорово и приятно было бы иметь этот дом или машину!»

Однако не забывайте о разнице. Вы не привязаны к результату. Вы не зависите от него. Если вы чувствуете, что достижение результата – вопрос жизни и смерти, значит, слишком зациклены на предмете. Зависимость несет в себе неосознанную энергию, которая отталкивает то, к чему вы так стремитесь. Энергия должна быть легкой и позитивной. Так будет приятно и интересно, правда?

Я смотрел шоу «Большая идея» с Донни Дойчем на канале *CNBC*. Мне очень хотелось принять в этой программе участие. Я очень ее люблю. Обратите внимание на то, как я рассказываю об этом. Я люблю это шоу. Оно мне очень нравится. Оно вдохновляет меня. Вместе с Крейгом Перрином мы написали книгу, которая называется «Вдохновляющий маркетинг». Она посвящена Донни Дойчу.

Как видите, я испытываю огромное уважение и любовь к этому человеку, и мне давно казалось, что я обязательно буду участвовать в его шоу. Мне просто очень хотелось встретиться с Донни. В конце концов так и произошло. Я радовался этой встрече словно

ребенок, не мог усидеть на своем месте в самолете: «Дождаться не могу, когда увижу Донни Дойча! Я еду на встречу с Донни Дойчем!» Мне было 54 года, а я себя вел как двенадцатилетний мальчишка.

Секреты Вселенной намного проще, чем кажется

Я был в восторге от возможности встретиться с этим человеком. Наконец я прибыл в студию. Ко мне подошел сам Донни: «Джо, у вас примерно четыре минуты, чтобы раскрыть секреты Вселенной – четыре минуты. Вот камера. Говорите».

Таким оказалось мое участие в шоу. Еще раз повторю: я не заикливался на стремлении попасть на это шоу. Просто иногда думал про себя: «Было бы здорово оказаться в гостях у Донни Дойча». Именно такой легкой настрой вам и нужен. Вот что я называю недостающим секретом. Продолжайте очищаться от противонамерений.

Один из лучших способов очищения, о котором знают многие из вас, – это метод хо'опонопоно доктора Хью Лина. «Прости меня. Мне очень жаль. Благодарю. Я люблю тебя». Она заслуживает ваших аплодисментов. А теперь назовите мне, пожалуйста, какое-нибудь представление.

Размер банковского счета прямо пропорционален вашему мнению о себе

«Я этого не стою» – очень популярное

представление. «Я недостойн» – это почти общепринятое утверждение. Почти у каждого из нас есть сложившееся мнение о себе, уровень «достойности», как я его называю, который позволяет получить ровно столько, сколько, по вашему мнению, вы заслуживаете. Все, что сверх того, подсознательно отвергается. Это очень важно. Я много писал об этом, о том же идет речь в аудиопрограмме «Недостающий секрет». У вас сложилось определенное мнение о том, чего вы заслуживаете, планка, высота которой зависит от подсознательных представлений. Ваше ощущение «недостойности» живет в вас уже очень долго. Но его можно удалить из подсознания.

Сделать это вам поможет техника эмоциональной свободы. В двух словах, нужно сосредоточиться на представлении «я недостойн», постучать по какой-либо поверхности ребром ладони и сказать: «Даже если я недостойн, я очень люблю, принимаю и прощаю себя».

Давайте сделаем это вместе. «Пусть я недостойн, я люблю, принимаю и прощаю себя. Пусть я недостойн, я люблю, принимаю и прощаю себя». Повторяя эти слова, вы не закрепляете это представление, а напротив, избавляетесь от него. Постукиваете ребром ладони по столу, думаете о представлении и произносите как заклинание: «Пусть я недостойн, но я люблю, принимаю и прощаю себя».

Затем легонько постучите себя по макушке: «Я недостойн». Кончиками пальцев постучите по векам: «Я недостойн». Постучите под носом: «Я недостойн», по подбородку: «Я недостойн». Я делаю это каждый день. Я делаю это перед каждым выходом на сцену. Я

уже говорил вам, что обычно немного нервничаю перед выступлением. Поэтому я «выстукиваю» из себя ощущение неуверенности. Техника эмоциональной свободы подробно описывает технику очищения; опробуйте ее на себе, в любой жизненной ситуации.

Просите о помощи: просите и получите

Еще один способ очиститься от вредных представлений – занятия с наставником. Я твердо верю в идею наставничества. Послушайте, ребята, 30 лет назад я был бездомным. Я рассказывал о далласском периоде своей жизни. Переехав в Хьюстон, я жил на грани нищеты еще 10 лет. Я продавал автомобили, работал репортером, разнорабочим, таксистом и водителем грузовика. Я занимался всем тем, что искренне ненавидел. Работая в нефтяной компании, я чуть не плакал по дороге на работу и домой – таким глубоко несчастным я себя чувствовал.

Как из бездомного парня без гроша в кармане я превратился в человека, который коллекционирует автомобили рок-звезд, живет в роскоши и почти каждый вечер принимает горячую ванну под открытым небом, смотрит на звезды и говорит: «Спасибо за все, что у меня есть»? Как это получилось?

Этот вопрос мне задают чаще других. Прежде всего я всегда работал над собой. Я и сейчас работаю над собой. Мои читатели могут видеть эволюцию Джо Витале, для этого достаточно читать мои книги.

Кроме того, я действовал, был настойчив, обозначал намерения, визуализировал, много читал. Слава богу,

есть библиотеки. Когда я был бездомным в Далласе, то заходил в библиотеку и читал «The Magic of Believing» Клода Бристола, книги Дейла Карнеги и многих других авторов, которые помогли мне найти свой путь.

Если быть до конца честным, то книги сыграли не самую большую роль в моем становлении. Огромное влияние на меня оказал мой коуч. У кого из вас уже есть коуч? Не у многих, я думаю. Коуч – это человек, который с любовью, дружелюбием и пониманием помогает справиться с вашими представлениями. Ведь ваши представления – это всего лишь ваши представления, а вам кажется, что они точно воспроизводят действительность. Вы думаете, что они и есть действительность. Но эта действительность создана вашими представлениями о ней. Измените представления – получите иной результат. Измените представления – изменится ваша жизнь.

Я работал с коучем, об этом я рассказывал в книге «Секрет притяжения». И еще немного – в аудиопрограмме «Недостающий секрет». Этот человек болел за меня, поддерживал, поощрял и помогал выявлять мои вредные представления в дружеской беседе. Именно это главным образом помогло мне измениться.

Представления можно изменить: нужно только решиться

Приведу отличный пример. Как и большинство из нас, я прошел этот этап. А многие так и остались на нем. Вы думаете, чем больше денег тратить, тем

меньше их останется, верно? Нет? Вы так не считаете? Кто из вас так думает? Как вы думаете, это правильно с точки зрения математики? Что сказал бы на этот счет бухгалтер? Когда-то я в это верил: чем больше потрачу – тем меньше буду иметь. Я изменил это представление. Я изменил его. Я смог его изменить. Мой коуч доказал мне, что это только представление, а не реальность. Это мое представление. Мы называем это реальностью, но это всего лишь представление.

Чем больше я трачу, тем больше получаю

Теперь я верю в другое: чем больше денег я трачу, тем больше получаю. Мне никогда не удастся переубедить финансистов, но я действительно так живу. Со мной происходит именно так. Всякий раз, когда мне хочется что-нибудь купить, где-то на заднем плане сознания возникает мысль: «Если я приобрету эту вещь, пожертвую на это дело, инициирую работу фонда и вложу в него кучу денег, это вернется мне многократно». Таково мое новое представление – и оно творит мою реальность. Пусть это невероятно. Добиться этого мне помог мой наставник.

Творим чудеса своими руками

Итак, в этой главе я вкратце рассказал вам о моей программе «Творим чудеса».

В эту программу приходят люди с разными представлениями. У них есть некое видение того, какой должна быть их жизнь. У них есть представление о

пределе своих возможностей, об уровне достатка, которого они способны достичь. Они стремятся к отношениям, ищут успеха в делах. Они хотят счастливой семейной жизни и всего самого лучшего своим детям. Они хотят быть здоровыми. Все они обременены разного рода тяготами, и я снова и снова наблюдаю за тем, как сотни людей, занимаясь по нашей программе, радуются новым достижениям и чудесам в своей жизни. Каждый день у них есть возможность учиться вершить свою судьбу и верить в то, что лучшее будущее не за горами.

Главное – здесь и сейчас

Я хочу, чтобы вы знали: чудо происходит здесь и сейчас. Чудо происходит в этот самый момент. Если вы усвоили, что жить нужно в настоящем моменте, если вы действуете – значит, идете правильным путем. Вам в голову будут приходить нужные идеи, вы избавитесь от ограничивающих представлений, если будете как можно чаще повторять: «Мне очень жаль. Прости меня. Благодарю тебя. Я люблю тебя». Знайте: я повторяю эти слова каждую свободную минуту. За работой над этой книгой я твержу как заклинание: я люблю вас; мне очень жаль; простите меня, пожалуйста; спасибо; я люблю вас; мне очень жаль; простите меня, пожалуйста; спасибо; я люблю вас; мне очень жаль; простите меня, пожалуйста; спасибо; я люблю вас всех. Спасибо.

Жизнь без ограничений: ответы на вопросы

Сегодня утром четыре колибри прилетели к кормушке за окном и стали мирно пить воду. Удивительно. Обычно колибри дерутся друг с другом и не объединяются в стаи. Они не знают, что такое любовь и привязанность.

Почему этим утром они собрались вместе?

Вчера закончился последний, третий семинар по книге «Жизнь без ограничений», который мы проводили с доктором Хью Лином. Он стал одним из самых насыщенных и приятных моментов в моей жизни. Сотни людей со всего мира приехали сюда, чтобы перенять наш опыт.

Доктор Хью Лин поведал о новых методах очищения, о более глубоких аспектах взаимоотношений с Вселенной и о многом другом. Я говорил об изменениях, которые произошли лично со мной, и рассказал несколько новых поучительных историй.

Мы отвечали на вопросы аудитории. Каждый из слушателей ушел, чувствуя мир в душе или зная способ его достижения.

Очевидно, всеобщее чувство любви передалось птицам. Это красивая метафора и отличная идея: когда вы пребываете в мире с самим собой, умиротворенным становится все вокруг.

С 2007 года, когда был опубликован бестселлер «Жизнь без ограничений», у людей накопилось много

вопросов. Я решил ответить на те из них, которые звучат чаще всего.

Пусть эти вопросы и ответы помогут вам обрести мир, подобно стайке колибри.

С любовью

Джо

* * *

Я заметил, что фразы из метода хо'опонопоно все время произносятся по-разному. Я слышал, что последовательность их произнесения очень важна, а потом вы сказали, что она может быть произвольной. Боюсь, что неправильный порядок может отрицательно сказаться на результате.

Не имеет никакого значения, в какой последовательности вы будете произносить эти фразы. Главное – не забывать говорить их. Прислушайтесь к себе и мысленно проговаривайте их так, как вам удобно. Руководствуйтесь своими ощущениями. На последнем семинаре «Жизнь без ограничений» доктор Хью Лин сократил четыре фразы до двух: «Я люблю тебя» и «Спасибо». От привязанности к определенному порядку в произнесении этих слов следует отказаться. Эта нехитрая методика поможет вам найти собственный путь к жизни без ограничений. Все. Если вы боитесь сделать что-то неправильно – очиститесь от своих страхов.

* * *

К кому я обращаюсь с этими словами? К себе? К тому, на кого хочу воздействовать? Я в замешательстве.

Вы никогда не обращаетесь с этими словами к другому человеку. Ваша задача – очистить ту часть себя, которая воспринимает какого-то человека или ситуацию как проблему. Это не имеет отношения ни к кому и ни к чему, кроме вас. Внешнее – только повод для потребности в переменах. И помните: вы не стремитесь изменить что-то извне, вы хотите измениться внутри. И используете для этого очищающие фразы. Вы обращаетесь только к Вселенной – и ни к кому другому.

* * *

Когда у меня возникает проблема, то в процессе очищения я должен сосредоточиться на проблеме или на человеке? Если проблема связана с моими детьми и я провожу очищение для них, не посягаю ли я на их личную волю, если они не дают мне на это разрешения?

Ответ будет примерно таким же, как на предыдущий вопрос. Вы не сосредоточены на другом человеке – только на *себе*. Проблема не снаружи, а внутри вас. Вы фокусируетесь на проблеме и своем восприятии. У вас всегда есть какое-то восприятие происходящего. Как говорит доктор Хью Лин, «вы никогда не замечали, что в любой проблеме есть постоянная составляющая – вы сами?» По сути, проблема заключается в *вас*. На себе и нужно концентрироваться. На вас направлено

очищение. Вы просите Вселенную помочь вам избавиться от энергии внутри вас, которую воспринимаете как проблему.

* * *

Я должен очищаться постоянно, всю оставшуюся жизнь? Наверное, это огромная и очень утомительная работа. Есть ли другой способ?

В мире так много информации: программирование сознания, представления, нигилизм – этот поток никогда не иссякнет. Да, нужно все время очищаться. Но разве это сложно – мысленно повторять «Я люблю тебя» и «Спасибо»?

* * *

Если мне нужно знать только четыре фразы, зачем продаются целые книги, посвященные методу хо'опонопоно? По-моему, на этой идее кто-то зарабатывает, и это только нивелирует ее и заставляет в ней сомневаться. Ответьте, пожалуйста, на мой вопрос.

Мысль о том, что кто-то наживается на идее, свидетельствует о вашем отношении к деньгам как к чему-то грязному. Деньги – это не плохо. Сами по себе деньги не плохи и не хороши, они нейтральны. Даже духовны. Этому посвящен целый аудиокурс «Секрет притяжения денег». Если все существует благодаря Вселенной, почему деньги должны быть исключением? Книжки и другие товары о хо'опонопоно существуют для

того, чтобы помочь вам. Если вы не хотите их покупать – ваше право. Но зачем упорствовать в своем убеждении, что люди специально разрабатывают продукт, который может помочь вам почувствовать себя лучше, чище и счастливее? Они оказывают вам услугу. Отношение к ней как к аморальному поступку кажется мне ограничивающим представлением, от которого нужно избавляться. Это весьма эгоцентрично. Постарайтесь очиститься от него.

* * *

Как научить очищаться других людей?

Нам не нужно никого учить. Другим не нужно знать о том, что вы очищаетесь. Это касается только вас. Доктор Хью Лин очищается в течение последних двадцати пяти лет. Он прямо заявляет о том, что это единственная причина, по которой он еще жив. Не имеет значения, делает ли то же самое кто-то еще. Важно, что это делаете *вы*. Иногда на семинарах я вижу, как люди, выслушав проблемы других участников, советуют им: «Вам нужно очиститься от этого». Неправильно. Если вы узнаете о проблеме, от нее должны очиститься *вы*. Приступайте в тот же миг. Все, что вы слышите и испытываете, становится *вашей* задачей.

* * *

Я участвовал в семинаре «Жизнь без ограничений», но понял не все. В чем основная

суть?

В основном речь идет о возвращении в лоно Вселенной. В своей книге о пробуждении я рассказываю о четырех этапах пробуждения. Большинство людей навсегда остаются на первом этапе (этап жертвы). Благодаря фильму «Секрет» многие перешли на второй этап (этап силы). Благодаря книге «Жизнь без ограничений» некоторым удалось перейти на третий этап (этап смирения). Но есть и четвертый этап, на котором вы пробуждаетесь и Вселенная осознанно проявляет себя в ваших действиях. «Жизнь без ограничений» – это метод избавления от «информации», которая стоит между вами и Вселенной. В чем его суть? В очищении от укоренившихся представлений, чтобы Вселенная могла действовать через вас осознанно и с любовью. Для этого нужно много работать.

Поэтому не переставайте очищаться.

* * *

Помог ли этот метод лично вам? Облегчил ли жизнь вам или кому-нибудь из ваших близких?

Единственная цель очищения – помочь вам выбросить из подсознания весь тот мусор, который стоит между вами и Вселенной. Очистившись, вы можете получить исцеление или какой-нибудь другой результат. Но не это ваша цель. Ваша задача – выйти на такой уровень, где Вселенная сможет жить через вас. Когда доктор Хью Лин работал в клинике для психически больных преступников, он старался

исцелить не их – он старался исцелить себя. И ему это удалось. Я очищаюсь вот уже четыре года. И делаю это постоянно. Зачем? Чтобы свести к минимуму различия между мной и Вселенной. Однажды, если Вселенная захочет этого, мы будем едины. А до тех пор я буду очищаться. Я не тратил бы на это время, если бы не видел результата. Чтобы доказать вам, что этот метод работает, процитирую сообщение, пришедшее мне по электронной почте.

* * *

В декабре 2008 года я прочитала вашу книгу «Жизнь без ограничений». Я работаю воспитателем в женской колонии в Батон Руж. Каждую неделю я провожу три занятия с тремя группами по двадцать женщин в каждой. Метод хо'опонопоно я стала применять сразу после того, как начала читать книгу. И немедленно увидела результаты. Я купила для своих подопечных пять книг, чтобы они могли читать по очереди. Они рассказали мне столько интересных историй о том, как меняются люди вокруг них. В один из дней на прошлой неделе в тюрьме было беспокойно. За дверью классной комнаты я слышала шум и суматоху. К нам зашел начальник тюрьмы, вид у него был крайне удивленный. Он не мог поверить, что у нас все тихо и спокойно, хотя за дверью творились беспорядки. Он сказал: «Не знаю, чем вы здесь занимаетесь, но продолжайте в том же духе». Кроме того, он рассказал мне, что все эти женщины ведут себя

намного лучше и заслужили привилегии, о которых раньше и подумать не могли. Я также вижу положительные изменения в своих отношениях с дочерью подросткового возраста и мужем. Большое спасибо.

Синди Рэй-Губер

*Начальник регионального управления,
RCB, Батон Руж, www.lifecoach123.com*

* * *

В чем различие между семинарами, посвященными «Жизни без ограничений» и курсам по хо'опонопоно начального и высшего уровня? Мне нужно посетить каждый из них? Если информация, которую там обсуждают, охраняется авторскими правами, то почему о ней можно рассказывать и даже снимать семинары на видео?

Основное различие между семинарами «Жизнь без ограничений» и занятиями по хо'опонопоно заключается в том, что в первом случае я выступаю в роли одного из инструкторов. Прежде чем приступить к курсам хо'опонопоно высшего уровня, нужно пройти по меньшей мере два года занятий начального уровня. Что касается разглашения информации, то я получил разрешение на это от доктора Хью Лина. В конце концов, он соавтор «Жизни без ограничений» и главный инструктор по хо'опонопоно. Если он говорит, что я могу написать книгу или выпустить аудио– или видеодиск, значит, я имею на это право.

* * *

«Мне очень жаль!» Что несет в себе эта фраза – извинение или сожаление? В чем мне раскаиваться, если во Вселенной все совершенно? Мне жаль, что приходится об этом спрашивать.

Вы говорите «Мне очень жаль» и «Прости меня, пожалуйста» за то, что действовали неосознанно. Это не имеет никакого отношения к сожалению, вине, стыду или упрекам, но имеет прямое отношение к осознанию того, что вы находились в спячке. Наталкиваясь на кого-нибудь в супермаркете, вы говорите «Простите». Почему? Потому что совершили ошибку. Вы действовали неосознанно и что-то сделали неверно. Обращаясь к Вселенной с этими словами, вы даете ей понять, что ваши действия не были преднамеренными. Прощение – один из самых действенных инструментов, которыми вы владеете. Если вы не хотите просить прощения за то, что не осознавали, что делаете, значит, вы блокируете проявления Вселенной и в других сферах своей жизни. Однажды я спросил у доктора Хью Лина, что мне отвечать людям, которые не хотят говорить «Мне очень жаль». «Скажите, пусть не говорят», – ответил он.

От автора

Прежде всего хочу сказать огромное спасибо моему издателю и распорядителю Сюзанне Бернс, которая

составила эту книгу на основе записей моих аудиопрограмм с тем же названием. Немало людей помогали мне, и не последнее место в их числе занимает Нерисса, моя спутница жизни, которая взяла на себя заботы обо всем, чтобы я мог сосредоточиться исключительно на работе. Меня всегда поддерживают близкие люди, назову только некоторых из них: Пэт О'Брайан, Крейг Перрин, Билл Хибблер, Рик и Мэри Барретт, Брэд Маркус и Виктория Белью Шефер. Еще я хочу поблагодарить Питера Винка и Терезу Пушкарь за помощь в создании этого курса. Большое влияние на меня оказали мои учителя, среди которых преподобный Айк, Кэтрин Пондер, Джозеф Мерфи, Эдвин Гейнс, Эрик Баттерворт, Чарльз Филлмор, Элизабет Таун, Уильям Уокер Аткинсон, Роберт Колби и Боб Проктор. Я благодарен своим наставникам, в том числе Раджнешу, Брайану Кейти, Дэвиду Хокинсу и доктору Хью Лину. Хочу сказать спасибо прекрасным людям, работающим в *John Wiley & Sons*, особенно Мэтту Холту, за веру в меня и публикацию моих последних книг. Если я забыл кого-нибудь из причастных к созданию этой книги, пожалуйста, простите. Я благодарен каждому, и вам в том числе, дорогие читатели. Если бы не вы, в этой книге не было бы нужды. Читайте, получайте удовольствие и живите долго и счастливо. Вперед, к пробуждению!