

Фрагмент книги "Внутренний Путь Света"

Содержание

Введение

ЧАСТЬ 1: Универсальный подход к личному росту

БЕСЕДА 1: Основы личного роста

БЕСЕДА 2: Всё есть энергия

БЕСЕДА 3: Преодоление ядовитых энергий

БЕСЕДА 4: Построение энергетической защиты

БЕСЕДА 5: Как делать истинно свободный выбор

БЕСЕДА 6: План действий личного роста

ЧАСТЬ 2: Духовный подход к личному росту

БЕСЕДА 7: Падение мужчины и женщины

БЕСЕДА 8: Анатомия внутреннего Существа

БЕСЕДА 9: Понимание Бога

БЕСЕДА 10: Примирение с Богом

БЕСЕДА 11: Противодействие изнутри

БЕСЕДА 12: Внешнее противодействие

БЕСЕДА 13: Открытие истинной идентичности

БЕСЕДА 14: Истинная цель пути

Библиография

Примечания

Кто такой Ким Майклс?

Введение

Эта книга о вас и о том, как вы можете изменить свою внутреннюю и внешнюю ситуацию.

Тот факт, что вы читаете эту книгу, указывает, что вы не вполне счастливы и не вполне довольны своей жизнью. Возможно, вы находитесь в кризисе и ищете из него выход. Возможно, вы поняли, что один кризис часто приводит к другому, и хотите вырваться из их непрерывной череды. Возможно, у вас есть цель в жизни, которая, по-видимому, всегда остаётся недостижимой. Возможно, у вас есть глубокое, сокровенное желание, некое ощущение, что в жизни должно быть нечто большее, чем то, что происходит с вами прямо сейчас.

Какой бы ни была ваша ситуация, главный вопрос стоит так: «Как уйти от того, где я пребываю прямо сейчас, к тому, где я действительно хочу находиться в жизни?» Цель этой книги – помочь вам найти личный ответ на этот вопрос.

Внесение изменений в вашу жизнь

Как вы производите перемены в своей жизни? Представьте, что вы страстно желаете провести отпуск на тропическом побережье. Стали бы вы ожидать, что, только размышляя об этом, вдруг очутились бы под пальмой? Или вы предприняли бы системный подход и спланировали бы каждый шаг путешествия?

Несомненно, что, вероятнее всего, вы доберётесь до места назначения, предпринимая системный подход. Наверное, вы начнёте с небольшого исследования, чтобы точно определить, куда хотите поехать. Затем вы купите билет и соберёте чемоданы, поедете в аэропорт и сядете на самолёт. Следуя этому системному подходу, вы разбиваете своё долгое путешествие на более мелкие шаги. Как только вы завершите

каждый шаг, вы достигнете места назначения. Эта книга поможет применить системный подход к изменению вашей жизни. Она поможет вам подойти к личным изменениям как к путешествию, которое разбито на ряд небольших шагов.

Когда вы начинаете это методически подготовленное путешествие, ваша жизнь приобретает новый смысл и новое восприятие направления. Вместо того, чтобы, как писал Шекспир, «покоряться пращам и стрелам яростной судьбы», вы будете методично следовать по пути, который приведёт к лучшей жизни.

Вместо того, чтобы блуждать во тьме, вы увидите общеизвестный свет в конце тоннеля, и однажды выйдете из этого тоннеля (и туннельного видения) человеческих ограничений.

Вы можете назвать этот путь такими терминами, как самосовершенствование, самопомощь, самотрансформация, открытие возможностей или духовность. Название не важно. Главное, что вы поняли: нельзя быть рабом существующих обстоятельств. Вы можете подняться над этими обстоятельствами и стать теми, кем вы поистине являетесь.

Появление результатов

В прошлом большинство людей не знало о существовании такого пути. Вследствие этого, они часто воспринимали жизнь как замкнутый круг, без какой-либо реальной цели. В сегодняшнем мире всё больше людей находят путь и начинают следовать по нему с великим энтузиазмом и надеждой. К сожалению, многие из них не достигают желаемых результатов или не получают их так быстро, как ожидалось.

Поэтому некоторые люди теряют уверенность в себе и, в конечном счёте, разочаровываются в пути. Это заслуживает

сожаления, потому что, если бы эти люди знали, как закрепитесь на пути, результаты могли быть значительными.

Если вы читаете эту книгу, то уже нашли путь. Вы знаете, что можете изменить свои обстоятельства, и понимаете, что можете повлиять на собственную судьбу. Цель этой книги – предоставить ряд инструментов, которые позволят вам твёрдо закрепитесь на истинном пути и внести изменения в свою жизнь. Как только вы почувствуете реальные результаты на пути, вы постепенно осознаете, что путь может вывести вас за пределы всех ограничений.

Как можно закрепитесь на пути? Вы можете сделать это через ясное понимание того, что называют Основами Прогресса. О них пойдёт речь в первой беседе, и, таким образом, будет заложен прочный фундамент для вашего личного продвижения. В последующих главах первой части книги вам будут даны инструменты для преодоления двух первых препятствий личного роста, а именно, преодоления ядовитых энергий и запрограммированности подсознания. Вторая часть книги представит духовный подход и поможет вам достичь высшей цели личного роста, а именно: спокойствия ума. В конце концов, как можно надеяться получить наслаждение от жизни, если не находишься в мире с самим собой?

ЧАСТЬ 1: **Универсальный подход к личному росту**

БЕСЕДА 1: **Основы личного роста**

Первая основа: **Установка правильной мотивации**

Многие люди, пока они не оказываются в глубоком кризисе, игнорируют необходимость личного изменения. И только тогда они начинают искать способ, как изменить свою жизнь, но зачастую не стремятся к истинным переменам. Они ищут лёгкий выход, быстрого облегчения от внезапной боли. В большинстве случаев это не приводит к желаемому результату, и многие люди сдаются с чувством уныния или отчаяния. Это прискорбно, но, если бы они только немного подняли свою мотивацию на более высокий уровень, результаты были бы значительнее.

Правильная мотивация означает, что вы не просто пытаетесь уйти от чего-то плохого; вы идёте к чему-то лучшему. Вы не просто стараетесь избежать боли и дискомфорта нынешней ситуации, но ищете постоянного изменения, которое избавит вас от бега по замкнутому кругу от одного кризиса к другому. Если вы хотите достичь постоянных изменений в жизни, важно понять один из основных принципов пути.

Когда люди ищут лёгкий выход, они обычно попадают в ловушку иллюзии, что могут изменить свой мир, не изменяя самих себя. Как мы увидим позже, всё в жизни взаимосвязано, включая вашу внутреннюю и внешнюю ситуацию. Возможно, вы читаете эту книгу, потому что надеетесь внести определённые изменения в свою внешнюю ситуацию. Такую мотивацию нельзя назвать неправильной, но вы должны представлять, как

эти изменения могут проявиться. Изменения произойдут, только если ваш подход к жизни будет активным.

Вторая Основа: Активный подход к жизни

Многие люди желают изменений, но предпринимают пассивный подход для их внесения. Вместо того чтобы искать пути, как лично добиться изменений, они ищут волшебную палочку, философский камень или внезапное чудо, которые невероятным образом сделают всё за них.

Представьте, что вы нуждаетесь в некоторой сумме денег. Каков наилучший способ накопить эти деньги? Находите ли вы работу и откладываете некоторую сумму с каждой зарплаты? Или же вы покупаете лотерейный билет, сидите перед телевизором и ждёте, что деньги упадут вам в руки? Очевидно, что покупка лотерейного билета – это пассивный подход. Вы, возможно, получите деньги, выигрывая в лотерею, но шансы не в вашу пользу.

При активном подходе и систематической экономии денег вам, возможно, придётся ждать результата немного дольше, но, по крайней мере, он будет гарантирован. Слишком много людей вступает на путь с пассивным отношением к личному прогрессу. Если перемена всё же произойдёт, как это могло бы проявиться?

Вы думаете, что везение волшебным образом преобразит вашу жизнь? Вы надеетесь, что рыцарь на белом коне внезапно въедет в вашу комнату и умчит с собой? Или вы думаете, что божественное существо появится и разрешит все ваши проблемы? Это может и случится, но остаётся вопрос: «Хотите ли вы сидеть, сложив руки в ожидании чуда, или же готовы начать с того, что есть, и систематически работать ради достижения своей цели?»

Когда принимаете пассивный подход, вы немедленно открываете себя сомнениям. Чудо, на которое вы надеетесь, может произойти, а может нет. Вы не можете знать заранее, когда оно произойдёт, вы не можете вызвать чудо, так что единственным выбором остаётся сидеть сложа руки и ждать. Когда вы так пассивны в жизни, то парализуете себя и отказываетесь от возможности влиять на свою собственную судьбу.

Когда покупаете лотерейный билет, вы не можете повлиять на результат. Расстояние между тем, где вы теперь находитесь, и тем, где желаете быть, – это пропасть, которую невозможно преодолеть самостоятельно. Только некая сила вне вас может перенести вас отсюда туда.

Когда вы принимаете активный подход к жизни, то не сомневаетесь. Вы определяете цель и разрабатываете практически осуществимый курс к этой цели. Вы разбиваете путешествие на небольшие индивидуальные шаги. Каждый шаг для вас легко выполним при нынешних способностях. Вы не нуждаетесь в волшебной палочке; вам необходимо делать по одному небольшому выполнимому шагу, пока не достигнете своей цели.

Вспомните старое высказывание: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага». Теперь рассмотрите, что нужно, чтобы закончить путешествие. Завершение путешествия – это не вопрос поиска ковра-самолёта, который без усилий перенесёт вас в точку назначения. Совершить путешествие – значит сделать первый маленький шаг и продолжать делать такие шаги до тех пор, пока не достигнете цели.

Если вы действительно хотите увидеть результаты, выбирайте активный подход к пути. Не спрашивайте, что жизнь может сделать для вас; спросите, что вы сами можете сделать для себя. Задумайтесь над утверждением, что жизнь помогает тем, кто помогает себе сам. Чтобы окончательно выбрать активный

подход к жизни, вы должны найти тот аспект жизни, над которым можете получить контроль. Чтобы достичь этого, вам необходимо знать «уравнение жизни».

Третья Основа:

Понимание уравнения жизни

Почему многие люди не в состоянии произвести перемены в своей жизни? Потому что они позволяют себе крепко увязнуть в состоянии сознания, что они – жертвы обстоятельств, которые неподвластны им. Когда люди принимают такой пассивный подход к жизни, они полагают, что уравнение жизни выглядит следующим образом:

Внешние обстоятельства + другие люди = ваш жизненный опыт

Эти люди часто считают: единственный способ изменить свой жизненный опыт в том, чтобы взять под контроль внешние обстоятельства и других людей.

Оглядываясь на историю, мы увидим, что многие богатые и влиятельные люди стремились получить такой контроль. Многие преуспевали в значительной степени, но только обнаруживали, что никакая власть и контроль не могут дать душе счастья и спокойствия.

Можно провести всю оставшуюся жизнь в попытках доказать, что вы можете сделать то, что другие были не в состоянии сделать, или же можно предпринять иной подход.. Вы можете понять, что вышеупомянутое уравнение неполно. В действительности уравнение жизни выглядит так:

Внешние обстоятельства + другие люди + ваши внутренние обстоятельства = ваш жизненный опыт

В сущности, ваш жизненный опыт зависит от трёх факторов, и вы способны контролировать один из них. Этот фактор, конечно, ваши внутренние обстоятельства. Они включают ваши убеждения, ваше отношение и к себе непосредственно, и к жизни, плюс ваше знание и понимание себя, и самой жизни. В математическом уравнении важно то, что вы можете улучшить результат (то, что находится справа от знака равенства), не изменяя всех составляющих уравнения (то, что находится слева от знака равенства). Изменяя только один фактор слева, вы измените результат уравнения.

Как вы можете улучшить жизненный опыт? Даже если вы ничего не делаете, чтобы улучшить внешние обстоятельства или методы, которыми другие люди воздействуют на вас, вы можете значительно улучшить жизненный опыт, улучшая внутренние обстоятельства. Кстати, вы обнаружите, что гораздо легче взять под контроль внутренние обстоятельства, чем управлять миром и людьми вокруг вас.

К этому легко приступить, если вы желаете применить более активный подход к самопомощи. Можно начать с понимания и принятия очень простого, но фундаментального принципа: ключ к улучшению внешних обстоятельств в том, что начинать надо с улучшения своих внутренних обстоятельств. Невозможно изменить свой мир, не изменяя себя самого. В действительности, изменяя свои внутренние обстоятельства, вы можете увидеть разительные последствия его влияния на внешние обстоятельства, и позже мы рассмотрим, почему.

Четвёртая Основа:

Понимание того, как ваши внутренние обстоятельства влияют на жизненный опыт

Если вы готовы признать важность изменения самого себя, то сможете методично улучшать свой жизненный опыт. Вам

просто необходимо улучшить понимание того, что происходит в вашем собственном разуме или душе. Позвольте мне проиллюстрировать, почему это так важно.

Представьте: вы сидите в парке и наблюдаете за окружающими вас людьми. Эта ситуация включает три элемента. Перед вами – пейзаж, образ этого пейзажа, который отражается в вашем уме, и инструмент, через который вы наблюдаете этот пейзаж (ваши глаза). При нормальных обстоятельствах ваши глаза показывают фактический образ пейзажа. Однако вы знаете, что некоторые факторы могут повлиять на ваше видение или полностью исказить его. Если вы наденете жёлтые очки, то глаза передадут искажённое изображение, и небо будет теперь казаться зелёным. Если вы обычно не носите жёлтых очков, ваш разум не обязательно воспримет изображение, которое проецируется вашими глазами. Хотя вы воспринимаете небо зелёным, но знаете, что на самом деле оно синее. А если вы носили жёлтые очки всю свою жизнь и никогда не видели неба без них? Вы, без сомнения, были бы уверены, что небо действительно зелёное.

Ваш жизненный опыт также определяется тремя факторами. У вас есть внешние обстоятельства, ваше восприятие этих обстоятельств и то, как вы позволяете этим обстоятельствам воздействовать на вас.

Вы не способны изменить некоторые внешние обстоятельства, но можете изменить то, как смотрите на эти обстоятельства и как позволяете им влиять на вас.

Например, представьте мальчика, отец которого часто сердится и кричит на него. Мальчик видит ситуацию глазами ребёнка и думает, что несёт ответственность за то, что отец такой сердитый. Мальчик также отвечает на ситуацию как ребёнок и рассуждает, что его единственный выбор – подчиниться словесным оскорблениям. С течением времени у мальчика складывается привычка, которая определяет, как он

смотрит и отвечает на подобные ситуации. Привычка закрепляется ниже уровня сознательного понимания, на уровне, называемом психологами подсознательным или бессознательным^[1] умом. Проблема в том, что привычки, сформированные в детстве, оказывают влияние на людей во взрослой жизни. Поэтому человек теперь отвечает на словесное оскорбление с эмоциональностью ребёнка.

Вы можете улучшить свои внутренние обстоятельства, доводя такие подсознательные привычки до сознательного понимания и заменяя их более зрелыми.

В вышеупомянутом примере человек мог бы понять, что он не был ответственен за гнев отца. Гнев был вызван другими факторами, какими-то внешними проблемами или эмоциональной незрелостью отца.

Человек мог бы рассудить, что не должен мириться с оскорблениями. Поэтому он может начать искать более конструктивные ответы, улучшающие его жизненный опыт.

Различные люди реагируют очень по-разному на одни и те же обстоятельства. Вы можете встретить людей, которые столкнулись с действительно большими несчастьями, однако они искренне счастливы и пребывают в мире с собой. Вы можете также встретить людей, которые всё в этой жизни получают на «серебряной тарелочке», однако ничто не может сделать их счастливыми. Как можно объяснить эти различия? Единственный ответ – счастье не определяется внешними обстоятельствами. В конце концов, счастье – внутреннее состояние; это состояние вашего сознания. Счастье не является результатом внешних обстоятельств; это – результат того, как вы реагируете на внешние обстоятельства.

Представьте, что с момента рождения вы носили бы обычные очки с прозрачными стёклами. Пока вы были по-детски невинны, ничто не искажало вашего видения мира, и поэтому вы испытывали бы искреннее счастье, которому завидуют

многие взрослые. Но по мере взросления внешние обстоятельства забрызгали очки грязью, и ваш взгляд на мир стал затенённым и искажённым. На ваш нынешний жизненный опыт сильно влияет количество грязи, налипшей на очки. Если вы хотите улучшить свой жизненный опыт, то должны очистить грязь с линз, через которые смотрите на себя и на жизнь.

В сегодняшнем мире множество людей достигло большого материального богатства, успеха и признания. Но из-за того, что они не осознают необходимости улучшения своего внутреннего состояния, их жизненный опыт в действительности не изменяется.

Они всё так же не удовлетворены собой и жизнью и постоянно чувствуют, что в ней чего-то не хватает. Как можно найти то, чего не хватает в вашей жизни?

Если вы сможете признать важность изменения взгляда на себя и на жизнь, то быстро обнаружите, что она сделает новый поворот. Вместо того чтобы постоянно биться в закрытые двери, вы обнаружите, что новые возможности открываются за каждым углом.

Вместо ощущения, что к вам липнет грязь, и вы идёте в никуда, вы будете чувствовать, что двигаетесь вперёд. Когда вы наработаете моментум на этом пути, постепенно поверите, что единственным ограничением вашему личному продвижению является ограничение, установленное в собственном уме.

Как можно удалить барьеры в собственном уме? Вы можете начать с поиска правильного понимания.

Пятая Основа: Стремитесь к пониманию!

Почему необходимо искать правильного понимания? Потому что правильное понимание – ключ к прогрессу и на индивидуальном уровне, и для всего человечества в целом. На

всем протяжении истории люди постоянно задавались вопросом, почему они делают то, чего не хотят делать, и почему кажется настолько трудным сделать то, что, как они знают, является правильным. По существу, этот вопрос можно было бы назвать одной из самых больших тайн человеческого существования.

В действительности, ответ на этот вопрос прост. Если бы люди имели более глубокое понимание, они, естественно, делали бы то, что находится в их собственных интересах. Нормальные люди не делают того, что может причинить им вред. Когда люди не делают то, что является для них наилучшим, они просто не понимают, в чём заключается их просвещённый личный интерес. Поскольку существует различие между внешним знанием и внутренним пониманием, вы можете знать что-то внешним умом, не усваивая или не впитывая это знание.

Для строительства мостов инженеры используют ряд научных законов и математических формул. Давайте представим, что мы преподаём науку возведения мостов группе студентов. Некоторые из них приобретают внешнее или интеллектуальное знание соответствующих законов и формул. Это знание позволяет им построить мост по существующим проектам. Некоторые из студентов выходят за пределы простого интеллектуального знания и приобретают более глубокое понимание принципов, стоящих за законами мостостроения. Эти студенты могут использовать своё понимание, чтобы выйти за рамки существующих конструкций и, таким образом, вывести науку мостостроения на совершенно новый уровень. Эти студенты усвоили знание так, что оно стало частью их сознания.

Если вы действительно хотите знать лучше, необходимо искать определённого понимания себя и жизни и осознать, что такое понимание может прийти только изнутри. Представьте: вы знаете утверждение, содержащее истину. Вы предлагаете это утверждение группе людей и просите объяснить его. Если бы

вы могли заглянуть в их умы, то поняли бы, что каждый понимает утверждение по-своему.

Причина в том, что одни и те же слова для различных людей имеют различное значение. Невозможно полностью понять какую-либо идею, только прочитав о ней. Например, нет никакой гарантии, что слова, используемые в этой книге, дадут вам истинное, внутреннее понимание какой-то отдельной идеи. Тем не менее, вы можете получить такое понимание внутри собственного разума, потому что ваш разум будет использовать слова и образы, которые имеют особый смысл для вас. Далее мы посмотрим, как вы можете развить такой внутренний подход к знанию. А пока давайте рассмотрим, почему необходимо искать понимание внутри себя.

Шестая Основа:

Решение внутренних конфликтов

Когда к вам приходит понимание изнутри, вы не просто воспринимаете идею; вы ощущаете верность, правоту этой идеи. Такому внутреннему опыту давали различные названия. В Древней Греции люди называли такой опыт эврикой. Сегодня люди говорят об интуитивном опыте, ага-переживании или прозрении.

Некоторые люди даже говорят о мистических или духовных переживаниях. Название не важно; главное – то, что опыт имеет потенциал для разрешения ваших внутренних конфликтов.

В сегодняшнем мире каждый знает, что курение опасно для здоровья, однако миллионы людей продолжают курить. Многие люди считают чрезвычайно трудным бросить курение, и причина (стоящая во главе этой физической зависимости) заключается в том, что они пытаются достичь результата, не пытаясь вначале преодолеть «вражду в своих членах».

Люди часто принимают решение бросить курить, потому что достигли рационального понимания, что курение разрушает их здоровье. К сожалению, внешнее знание, приобретённое через интеллект, имеет очень небольшую власть над эмоциями. Люди часто начинают курить, следуя эмоциональному желанию.

Пока это желание остаётся, оно будет работать против их решения бросить курить. Многие люди считают, что эмоциональное желание курить настолько сильно, что оно пересиливает их интеллект и силу воли. Некоторые люди способны пересилить своё эмоциональное желание силой воли, и они могут бросить курение.

Однако за такую победу часто приходится платить. Пока эмоциональное желание остаётся нерешённым, у людей всё ещё остаётся тяга к курению, и им, возможно, придётся бороться с этой тягой всю оставшуюся жизнь.

Ключ к преодолению негативной привычки любого вида лежит в разрешении вашего внутреннего конфликта в этом вопросе. Вы можете сделать это только через внутренний опыт, который приходит от той части вашего сознания, которая находится вне интеллекта и вне эмоций. Мы позже рассмотрим более внимательно эту часть вашего разума, но пока давайте просто признаем, что способ решить ваш внутренний конфликт состоит в том, чтобы достичь правильного понимания. Это понимание может прийти только через прямой внутренний опыт. В качестве нашего следующего шага давайте рассмотрим, как получить такой внутренний опыт.

Седьмая Основа:

Открытый ум – ключ к прогрессу

Мы видели, что ключ к тому, чтобы поступать лучше, лежит в том, что надо знать лучше. Что же означает знать лучше?

Многие люди смотрят на свое прошлое и понимают, что, если бы только они знали лучше, они, возможно, и поступали бы лучше. Как только они достигают правильного понимания, решить любую проблему становится намного легче. Однако, оказавшись в кризисе, люди часто не в состоянии найти решение, которое позже видится настолько очевидным. Увидеть правильное решение людям мешает лишь одно: закрытый разум.

Нынешнее поколение нашло решение многих проблем, для которых прежние поколения найти решения не смогли. В каждом случае решение появилось, когда, по крайней мере, один человек изъявлял желание открыть свой разум новому пониманию проблемы.

Когда правильное понимание было развито, решение становилось очевидным. Разумно предположить, что каждая проблема имеет решение. Ключ к нахождению этого решения в том, что надо расширить понимание проблемы.

Как можно найти новое понимание самих себя и всей жизни? Ответ прост, но, если оглянуться на историю, миллионы людей отказались принимать его. Чтобы найти новое понимание любого аспекта жизни, вы должны посмотреть за пределы существующих знаний и убеждений.

Давайте предположим, что вы сталкиваетесь с проблемой и понимаете, что ключ к решению проблемы в том, что необходимо найти более глубокое понимание.

Где вы можете найти это понимание? Есть ли вероятность того, что его можно найти в рамках ваших нынешних знаний и убеждений? Очевидно, нет, ибо, если бы понимание существовало в этих рамках, вы нашли бы его и решили проблему. Сам факт, что вы не можете решить проблему, указывает на то, что необходимое понимание невозможно найти в рамках ваших существующих знаний и убеждений.

Такой ход рассуждений показывает основную закономерность, однако многие люди цепляются за свои знания и убеждения и отказываются открыть свой ум любой идее, которая выходит за рамки, в которых они чувствуют себя комфортно. Более пятисот лет назад люди в Европе считали, что Земля плоская. Сегодня большинство людей знает, что Земля круглая, однако этот факт не был очевиден во времена Средневековья.

Объясняется это тем, что люди того времени верили, что Земля плоская. Чтобы рассмотреть возможность того, что Земля могла бы быть круглой, люди должны были выйти за рамки существующей системы веры. Поскольку они не желали делать этого, то продолжали верить, что Земля плоская. Если вы хотите поступать лучше, начните с того, чтобы знать лучше. Если вы хотите знать лучше, ищите более глубокого понимания себя самого и ситуации. Чтобы найти такое понимание, смотрите за рамки нынешних знаний и убеждений.

Если вы серьёзно настроены достичь прогресса на пути, важно открыть свой разум к новому и более глубокому пониманию некоторых аспектов жизни. Если вы продолжаете цепляться за удобные убеждения, это понимание не придёт к вам, и вы останетесь привязанными к существующим обстоятельствам. Многие люди застревают в таком состоянии на целую жизнь, и единственная причина этого в том, что они отказываются открыть двери своего ума и позволить свету нового понимания рассеять душный воздух долгой, мрачной зимы.

Это не означает, что вы должны отказаться от существующей у вас системы веры. Вам не нужно переворачивать свою жизнь вверх тормашками и доводить себя до кризиса идентичности. Вам только необходимо открыть разум пониманию, которое лишь немного выше ваших нынешних знаний и убеждений. Тогда держите двери разума открытыми и позвольте более

высокой части вашего разума постепенно дать новое представление о вас и о вашей жизни.

Если новые идеи внушают вам некоторые опасения, помочь здесь может рассмотрение некоторых взаимоисключающих вещей. Вспомните старую поговорку: «Нельзя съесть свой пирог и оставить его нетронутым!» Точно так же, невозможно делать успехи на пути и поддерживать комфортное состояние.

Чтобы продвигаться на пути, вам необходимо достичь нового понимания, но вы не сможете достичь нового понимания, цепляясь за свои нынешние знания и убеждения. Вы должны сделать выбор между舒适ностью и ростом, потому что невозможно иметь и то, и другое одновременно. Выберите жизнь! Выберите более высокое понимание жизни!

Восьмая Основа:

Используйте внутренний подход к знанию

Все первые семь основ указывают в одном и том же направлении и подчёркивают важность поиска и открытия чего-то внутри себя:

- Развивают правильную мотивацию, которая может прийти только изнутри.
- Настраивают на активный подход к пути, призывают овладеть своими внутренними обстоятельствами.
- Используют уравнение жизни, чтобы сосредоточиться на внутренней, а не внешней ситуации.
- Признают, что жизненный опыт – это результат действия внутренних обстоятельств.
- Развивают правильное понимание, которое может прийти только изнутри.
- Ищут решения ваших внутренних конфликтов через прямой внутренний опыт.

- Открывают ваш разум новым идеям, которые приходят изнутри.

Когда вы сталкиваетесь с личной проблемой, вы, как правило, сосредоточиваете внимание на внешних аспектах ситуации, пытаетесь найти внешнее решение.

Но когда вы оказываетесь в разгаре кризиса, эмоциональное напряжение ситуации формирует стену или оболочку вокруг вашего разума. Эта оболочка напряжения препятствует решению проблемы, потому что она заставляет вас закрыть разум от более глубокого понимания ситуации. Причина, по которой вы легко можете найти решение проблем других людей, состоит в том, что вы находитесь снаружи этой оболочки напряжения.

Поэтому ваш разум остаётся чистым, и решение для вас очевидно. Но в то время, когда вы сами находитесь в состоянии стресса, вы остаётесь в собственной оболочке напряжения и часто не в состоянии увидеть решение, которое кажется очевидным позже.

Логично будет заключить, что вам необходимо выйти за рамки своего нынешнего понимания, существующего уровня сознания, вашей оболочки напряжения. Место, где нужно искать такое более глубокое понимание, – внутри вас. Давайте проведём небольшой мысленный эксперимент, который поможет объяснить, почему это настолько важно.

Разрубить Гордиев узел

Представьте, что мы входим в машину времени, поворачиваем колесо Времени, ставим его на 800 год до н.э. и устанавливаем место назначения: Малая Азия, где-то в Турции. Когда весь треск и гул прекращается, мы открываем дверь и выходим из машины. Мы оказываемся в центре города,

который является, или был, столицей области под названием Фригия. Всё население выстроилось в линию по обеим сторонам главной улицы, чтобы наблюдать церемонию вступления в должность нового правителя по имени Гордий. Гордий родился в семье скромного крестьянина, но после вмешательства оракула он был избран новым царём Фригии. Внезапно мы слышим громкий рёв толпы, и Гордий въезжает через городские ворота на великолепной колеснице.

Поскольку Гордий был избран не без вмешательства свыше, он решает принести особую дань богам. Он ставит свою колесницу в храме в дар богу Зевсу. Чтобы быть уверенным, что ни один смертный не сможет использовать колесницу, Гордий берёт несколько веревок и связывает вместе хомут на упряжке и деревянную ось запутанным узлом, в котором концы веревок оказываются внутри узла и невидимыми для взора.

Через некоторое время приходит оракул, и когда она видит колесницу, то впадает в транс и произносит пророчество: «Тот, кто сможет развязать гордиев узел, станет правителем всей Азии». Вскоре наиболее честлюбивые из людей начинают стекаться в храм. Они пытаются развязать узел, но ни один из них не достигает успеха.

Наконец, в 334 году до н.э., молодой царь Македонии, Александр III, проходя мимо, решает сделать попытку. Он внимательно смотрит на узел, почёсывает подбородок и восклицает: «Эврика!» (что на греческом языке соответствует «ага» или «о, понятно»), вынимает свой меч и одним ударом разрубает узел. После этого он завоёвывает всю Азию и становится известным как Александр Великий.

Некоторые полагают, что Александр смошенничал, но, в действительности, он просто понял пророчество. Оракул имел в виду именно слово «разрешить», а не слово «развязать». Александр понял это различие, и, вместо того, чтобы пытаться решить проблему таким же самым путём, каким она была

создана, он нашёл единственное практическое решение. Сегодня выражение «разрубить гордиев узел» употребляют, когда решают проблему, используя решительные средства.

Большинство людей видит в этом только старую историю, которая не имеет никакого отношения к повседневным проблемам. Но в действительности, история гордиева узла иллюстрирует вселенский принцип, который может быть применён к любой проблеме. Принцип, который мы можем извлечь из истории, таков: чтобы решить проблему, необходимо освободить ум от состояния сознания, которое создало эту проблему!

Это простое утверждение – основа для успешного подхода к самосовершенствованию. Проблема с гордиевым узлом заключалась не в самом узле, но в том, как люди смотрели на это. Узел был сделан связыванием веревок вместе, и люди думали, что единственный способ «развязать» его состоял в том, чтобы в буквальном смысле распутать верёвки. Поскольку на людей влияло то же самое состояние сознания, которое создало проблему, они думали, что единственное решение в том, чтобы повернуть вспять процесс, который создавал узел.

Эта история иллюстрирует то, как восприятие может создать ментальную и эмоциональную стену вокруг разума, и как трудно посмотреть за пределы этой преграды. Пока вы смотрите на ситуацию изнутри этой стены, вы неизбежно погружаетесь в состояние сознания, которое создало проблему, даже если вы лично не создавали её. Из-за этого вы не в состоянии найти решение и чувствуете себя связанным. Через некоторое время вы можете решить, что у вас вообще нет выхода из ситуации, но это только иллюзия, созданная недостаточностью вашего видения.

Это указывает на ещё один основополагающий принцип самопомощи: независимо от того, с какой проблемой вы столкнулись, тот способ, которым вы смотрите на проблему,

всегда является частью этой же проблемы. Можно сказать, что не блокирование решения проблемы, а её восприятие является настоящей проблемой. Поэтому первый шаг к решению проблемы – это изменение взгляда на ситуацию. Это не подразумевает, что изменение вашего состояния сознания автоматически решит все ваши проблемы. Однако, изменяя свой взгляд на проблему, вы делаете первый и наиболее важный шаг к разрешению ситуации.

У вас уже есть то, что необходимо

Как вы можете выйти за рамки нынешнего уровня сознания, чтобы найти более глубокое понимание?

К счастью, вы уже обладаете способностью сделать это и используете эту способность каждый день. Большинство людей называет это интуицией.

В последние десятилетия некоторые психологи поняли, что человеческий разум имеет много уровней или элементов. Некоторые психологи считают, что один из этих элементов – это то, что называют высшим разумом, или суперэго. Хотя учёные полностью не понимают, что такое высший разум, некоторые психологи рассматривают его как место пребывания наиболее позитивных аспектов человеческой природы. Высший разум также является местом пребывания ваших интуитивных способностей. Поскольку учёные приступают к изучению высшего разума, люди, возможно, поймут, что, в то время как пространство рассматривается последней неисследованной областью, сознание представляет собой максимально неисследованную область.

Интуиция может быть описана как внутреннее знание. Это способность, которая находится вне интеллекта и эмоций, и поэтому она часто может разрешить конфликт между ними. Для

многих людей трудно преодолеть негативную привычку, потому что у них существует конфликт между интеллектом и эмоциями.

И интеллект, и эмоции – это относительные способности. Эмоции всегда будут побуждать вас делать то, что в настоящий момент ощущается приятным, не принимая во внимание, что является правильным, или в чём заключается ваш долгосрочный интерес. Ваш интеллект может приводить доводы «за» или «против» предмета обсуждения и не находить окончательного ответа.

Поэтому, пока интеллект и эмоции тянут вас в противоположных направлениях, вы не можете посмотреть за рамки нынешних обстоятельств. Вы не можете найти долгосрочные решения своих проблем и часто делаете выбор в пользу временного «решения», которое только создаёт ещё большие проблемы.

Ваша интуиция позволяет выйти за пределы сферы напряжения, созданной интеллектом и эмоциями. С помощью интуиции вы можете найти ответы на жизненно важные вопросы. Невозможно дать интеллектуальное объяснение таким ответам, но вы, тем не менее, знаете, что будет правильным поступить именно так.

Давайте посмотрим на это с другой точки зрения. Как видно из истории, человеческие существа всегда боролись за обладание всё большей свободой. Что означает быть поистине свободным индивидуумом?

Мы уже выяснили, что ключ к тому, чтобы поступать лучше, лежит в поисках ответов на жизненные вопросы. Разве можно быть поистине свободными, если вы получаете все ответы из источника, находящегося вне вас? Не мудрее было бы найти способ получать личные ответы из источника внутри себя? Может, в этом лежит ключ к истинной личной независимости и свободе?

Позже мы более внимательно остановимся на вашем разуме, включая высший разум. Пока же давайте признаем, что вы обладаете интуицией, и вы уже используете её. Если бы вы не использовали интуицию, то на каком основании начали бы читать эту книгу? Вы, вероятно, начали читать, потому что ваша интуиция подсказала вам, что эта книга включает кое-что ценное, кое-что, что вам необходимо понять.

Возможно, вы уже хорошо осознаёте свои интуитивные способности и чувствуете себя вполне комфортно, используя их. Если так, то вы можете использовать интуицию, чтобы достичь более глубокого понимания идей, которые будут представлены в следующих беседах.

Возможно, вы думаете, что эти рассуждения о внутреннем знании звучат весьма абстрактно и неопределённо. Если так, не падайте духом. Если вы будете применять технику, описанную на следующих страницах, то постепенно станете более уверенно использовать свои интуитивные способности.

Как получить максимальный результат от чтения этой книги

Эти беседы не являются попыткой навязать новую доктрину, конкурирующую со многими существующими доктринами, которые можно встретить в этом мире. Они не предназначены для того, чтобы указывать вам, во что верить, как поступать или как прожить свою жизнь. Цель этих бесед состоит в том, чтобы помочь вам развить личный подход, который позволит получать действительные ответы из источника внутри себя.

Если вы хотите получить максимальную пользу от чтения этой книги, примените внутренний подход к знанию и примените его к идеям, о которых вы читаете.

Поскольку эта книга предназначена для улучшения вашего внутреннего понимания, вам необходимо видеть, что стоит за

словами. Используйте эту книгу как ступеньку на пути, как инструмент для достижения внутреннего, интуитивного опыта.

При чтении этой книги вы можете столкнуться с идеями, которые новы для вас, которых вы не понимаете, или кажется, что они выходят за рамки ваших нынешних знаний и убеждений. Вместо того, чтобы просто принять такие идеи или отвергнуть их, вы могли бы проверить их, применяя внутренний подход к познанию.

Используйте технику, описанную в конце этой беседы, чтобы определить, имеет ли идея ценность для вас. Если вы включитесь в этот процесс, то разовьёте уникальное личное понимание, которое позволит вам усваивать знания в этой книге.

В действительности, вы можете достичь понимания, которое выходит за рамки того, что есть в этой книге.

Применение внутреннего подхода к знанию

Поскольку вы читаете книгу по самопомощи, вы, вероятно, до некоторой степени уже используете внутренний подход и интуицию. Теперь вы можете начать использовать свою интуицию более сознательным и систематическим образом. Если внутренний подход кажется вам чем-то новым или абстрактным, начните со следующих шагов:

- Наполните внешний ум идеей, которую вы пытаетесь понять. Изучайте идею, пока не достигнете того, что называют «творческим напряжением».
- После того, как творческое напряжение достигнет определённой интенсивности, отпустите эту идею. Просто расслабьте ум и освободитесь от идеи или проблемы.
- Освободившись от неё, удерживайте часть своего внимания сфокусированным внутри, и слушайте ответ.

Чтобы успешно использовать интуицию, следует применять все три элемента, и многим потребуется некоторая практика. Сталкиваясь с трудным вопросом, многие люди легко становятся напряжёнными, но они чаще испытывают стресс, чем творческое напряжение. Для многих людей представляется затруднительным отстраниться от вопроса после достижения творческого или не совсем творческого напряжения.

Однако отстранение – самая важная часть процесса, и причина этого проста. Когда вы достигаете творческой напряжённости, вы насыщаете разум вопросом до такой степени, что ответ пока не имеет возможности проявиться. Чтобы получить ответ, вы должны отстраниться от вопроса и дать внешнему уму успокоиться, чтобы ответ, который уже существует в вашем высшем разуме, мог всплыть на поверхности вашего сознательного ведения. Пока вы поддерживаете напряжение, для ответа нет места.

Ключ к улучшению интуиции – в сознательном применении всех трёх шагов. Сначала вы даёте вашему высшему разуму узнать об идее, которую хотите понять. Вы наращиваете интенсивность, чтобы удостовериться, что вопрос достиг вашего высшего разума. Затем ваш внешний ум освобождается от вопроса, чтобы высший разум мог сформулировать ответ. Наконец, вы слушаете ответ, приходящий из этого высшего разума. Шаги просты: подумать, отстраниться и слушать.

Постепенный подход

Сначала вам полезен постепенный подход, когда вы двигаетесь шаг за шагом. Когда вы сталкиваетесь с новой идеей, в этой книге или в другой обстановке, делайте следующее:

1. Не допускайте, чтобы ваш внешний ум выносил суждение об идее. Интеллект всегда готов судить всех и всё. Если суждение уже вынесено, откажитесь от него сознательным умом. Примите решение, что вы не будете допускать суждений, но будете искать ответ от высшего разума. Уравновесьте осуждающую часть ума, размышляя о том, что открытый ум является ключом к прогрессу.

2. Примите решение посмотреть на идею непредвзято. Примените технику, используемую многими учёными, и спросите себя: «Если эта идея верна, может ли она объяснить что-нибудь, что моими нынешними знаниями и убеждениями объяснить невозможно?» Не пытайтесь определить, верна ли идея, вы только рассматриваете возможность идеи что-то пояснить.

3. Рассмотрите идею с разных точек зрения. Сосредоточьтесь на идее, пока не почувствуете, что ваша концентрация достигла определённого уровня интенсивности.

4. Когда вы почувствуете, что установили творческую напряжённость, отстранитесь от идеи и пошлите её своему высшему разуму.

5. Сконцентрируйте внимание в центре груди на уровне сердца. Это – место, через которое многие люди чувствуют интуитивную связь.

6. Визуализируйте, что устанавливаете связь со своим высшим разумом, подобно телефонной линии. Теперь пошлите одновременно идею и вопрос высшему разуму: «Как лучше понять эту идею?» Не спрашивайте, верна ли идея или она ложная, не спрашивайте, как поступить в той или иной личной ситуации. Ваш высший разум не является внутренней психической «горячей линией». Вместо этого просите о более глубоком понимании, чтобы ваш сознательный ум мог сделать лучший выбор.

7. Отпустите ситуацию и расслабьтесь. Можете использовать какую-либо технику для расслабления. Если вы ещё не освоили никакую технику, представьте место, которое вы считаете умиротворяющим и спокойным. Это может быть закат на берегу моря, где волны мягко накатываются на берег. Это может быть раннее утро в лесу, где птицы радостно приветствуют новый день. Или это может быть другое место, где вы пережили духовные опыты в прошлом.

Если вы не получите ответа, примите твёрдое решение идти дальше, не вынося никаких внешних суждений об идее. Просто оставайтесь открытыми, чтобы высший разум смог ответить вам позже. Когда эта техника нова для людей, многие находят, что не получают немедленного ответа. Но ответ приходит позже, часто, когда они меньше всего его ожидают.

Примите решение и позвольте процессу идти своим курсом, продолжайте заниматься. Постепенно вы почувствуете себя более уверенным в технике, а это – ключ к получению ответов. Чтобы получить ответ, вам необходимо подготовить место в сознательном уме, куда приходит ответ. Ответ уже находится в вашем высшем разуме, и вам следует принять его в сознательный ум.

В сегодняшнем мире многие люди настолько втянуты в ежедневную напряжённую рутину, что закрыты для новых идей. Сделайте перерыв и послушайте тишину внутри себя. Эта тишина может принести вам много золотых ответов.

Конец бесплатного фрагмента

Книгу целиком вы можете купить только на сайте:
<https://km-book.com/products/the-inner-path-of-light>