

## Глава 1

# ВПУСТИТЕ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

**М**ы не станем утруждать себя мудренными рассуждениями о том, что есть сознание, где оно расположено и можно ли сказать, что мозг и разум – одно и то же или это совершенно разные понятия. Мы сосредоточимся на гораздо более приятном занятии: представим, что комнату, которая олицетворяет ваше сознание, можно преобразить так, чтобы она приносила вам радость и пользу.

И первое, что мы сделаем, – избавимся от спертого воздуха в вашей комнате-сознании! (Фраза «комната, которая олицетворяет ваше сознание», слишком уж громоздкая, так что предлагаю использовать более простой вариант – комната-сознание.) Вы давно уже живете в этой комнате, думаете одни и те же думы, повторяете одни и те же мнения, вспоминаете одни и те же обиды. Пора распахнуть окна и впустить свежий воздух. Он прогонит духоту переживаний и отчаяния и очистит ваш разум от мыслей, которые причиняют один вред.

Чтобы распахнуть окна, нужно сначала установить их. Попробуйте визуализировать это прямо сейчас. Закройте глаза и представьте свою комнату-сознание. Если пока не получается представить ее в мельчайших подробностях, вполне достаточно общей картины. Ее контуры станут четче, по мере того как мы продолжим ремонт. А пока постарайтесь «почувствовать» эту комнату со всей ее удушающей, спертой атмосферой. А теперь выберите стену и установите окна. Окна могут быть любые, какие вам по вкусу, и подумайте, куда они выходят. Какие окна вы выбрали? Какую панораму?

Когда-то мы с женой снимали в Париже квартиру на первом этаже, с высоченными окнами в гостиной, которые выходили на чудесный, тихий переулок. Сидя за столом у тех окон, наслаждаясь вкусными багетами и попивая вино, мы наблюдали за жизнью города. Окна в моей комнате-сознании — как раз такие высокие французские окна. А какие окна выберете вы? С видом на центральную улицу, и чтобы неподалеку играл джаз? Старые добрые окна с сеткой, с видом на озеро? Экзотичные окна с видом на песчаные дюны или море вдаль? Выбирайте!

*А теперь распахните их!*

Предположу, что в вашей комнате-сознании невыносимо душно, тревожно, бесцветно и однообразно. Она полна тайн, которые мы скрываем от других, и тайн, которые мы скрываем от себя. Она полна намеков на нашу смертность, шепота забытых оскорблений, необъяснимых разрушительных побуждений и призраков далекого прошлого. Ни света, ни свежего воздуха нет и в помине! Но теперь вы сможете превратить это темное место в светлое, просторное помещение. Распахните окна пошире, и пусть свежий воздух прогонит многолетнюю затхлость!

Когда вы установите окна в своей комнате-сознании, распахнете их и впустите свежий ветерок, вы сразу же успокоитесь, перестанете тревожиться и дадите выход печали. И ваша жизнь покажется не такой пресной, скучной и гнетущей. Представьте, как сожаления и разочарования покидают вас, и вы обретаете душевный покой, не прибегая к утешающим суррогатам — зависанию в сети или чрезмерному потреблению алкоголя. Когда я распахиваю окна в моей комнате-сознании, это приносит мне бесценную пользу. Я чувствую себя намного более спокойным и любящим человеком и могу мыслить ясно. Все меняется к лучшему, точно так же, как жизнь меняется к лучшему, когда облака рассеиваются и на небе сияет солнце.

Совет Будды «овладейте своим сознанием» предполагает, что надо засучить рукава и потрудиться. Именно такую работу предлагают когнитивные психотерапевты, когда учат вас останавливать свои мысли, замещать их другими мыслями и т.д. Но установить окна и широко распахнуть их – проще простого. Легче легкого ветерка!

Итак, представьте, как вашу комнату-сознание наполняет дивный свет и ласковый ветерок. Стойте и наслаждайтесь. Ни о чем не думайте и ничего не делайте. Просто распахните окна и впустите свежее дыхание ветерка.

Я написал пятьдесят книг и знаю, что для этого нужно. Клаустрофобия вам точно мешает. Чтобы написать книгу, нужен простор, и свежий ветерок, и голубое небо. Безусловно, нужно сосредоточиться – но покачиваясь в гамаке. Нужно направить все свое внимание на поставленную цель, но так, будто вы наслаждаетесь морским пейзажем. Чтобы получилась хорошая книга, мне нужен мысленный эквивалент тихого летнего дня, с мирным жужжанием пчел и легким ветерком. И все это у меня под рукой! Достаточно зайти в мою комнату-сознание и распахнуть окна.

А теперь сформулируем несколько полезных мыслей в поддержку этой новой свежести и бодрости, чтобы было легче избавиться от затхлости. Вспомните свои привычные, пагубные мысли, например: «Я не отличаюсь особыми талантами», «Моя жизнь прошла зря», «Мне очень грустно». В то же время представьте эти открытые окна, почувствуйте ласковый ветерок и произнесите (тихо или громко): «Ветер, унеси эту мысль!»

Представьте, как мысль вылетает в окно. Проследите за ней – до самого моря, где она растает в солнечных лучах. Вы еще помните эту мысль? Нет! Она улетела и исчезла, потому что вы установили окна и затем распахнули их, то есть дали ей выход.

Запомните, пожалуйста: вы всегда можете зайти в свою комнату-сознание, мирно посидеть там и позволить губительным мыслям унести прочь через окна, которые вы установили. Захотелось поиграть в еще одну видеоигру? Зайдите в свою комнату-сознание, и пусть ветер унесет это желание далеко-далеко. Эти окна – настоящее чудо. Благодаря им все, что вам не нужно, может покинуть комнату-сознание и раствориться в эфире.

В следующей главе мы поставим в комнате удобное кресло. Это так приятно – уютно устроиться в кресле и наслаждаться тем, как легкий ветерок сдувает паутину! Но прежде чем закончить главу, я прошу вас еще раз заглянуть в свою комнату-сознание. Зайдите туда и представьте солнечный день, ваши окна открыты настежь, и ласковый ветерок обдувает лицо. Закройте глаза, представьте себя там и почувствуйте мир и покой. Это первое радикальное изменение в вашем образе жизни, вы распрощались с привычной духотой. Задержитесь в комнате ненадолго и насладитесь новым для вас опытом. Не надо торопиться. Почувствуйте этот момент, прежде чем перейти к следующей главе.

\*\*\*\*\*

В конце каждой главы вас ждет задание на визуализацию и письменное задание. Надеюсь, вы найдете время и для того и для другого.

**Визуализация.** Представьте свою комнату-сознание. Добавьте окна. Распахните их. Впустите свежий воздух!

**Письменное задание.** Оглядитесь вокруг. Вы видите мебель или другие предметы, от которых давно пора избавиться? Что это за предметы и почему их следует убрать? Подумайте об этом и запишите свои мысли.