

# ВЫ И ЕСТЬ

ты

Как перестать  
ждать чуда и понять,  
что с вами всё в порядке

18+

Danielle  
ДАНИЭЛЛА ЛАПОРТ

МИФ Арт

Даниэлла Лапорт

**Вы и есть гуру**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2

**Лапорт Д.**

Вы и есть гуру / Д. Лапорт — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,  
2017 — (МИФ Арт)

Захватывающая и остроумная книга о светлых и темных сторонах индустрии личностного роста. В поисках себя Даниэлла Лапорт перепробовала множество практик саморазвития, включая самые безумные. Эта книга – собрание ее историй, советов и предостережений для тех, кто еще только вступает на этот путь или уже успел в нем разочароваться. На русском языке публикуется впервые.

УДК 17.023.34  
ББК 88.332.2

© Лапорт Д., 2017  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2017

## Содержание

Информация от издательства	5
1. Религия самосовершенствования. Когда поклонение кажется работой	7
2. Невероятно большая ложь. Заблуждения, в которые мы неминуемо влюбляемся на пути к Истине	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Даниэлла Лапорт**  
**Вы и есть гуру**  
***Как перестать ждать чуда и***  
***понять, что с вами все в порядке***

**Информация от издательства**

*Издано с разрешения Danielle LaPorte Incorporated*

Книга рекомендована к изданию Татьяной Кубаревой

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2017 VIRTUONICA Danielle LaPorte, Inc, Vancouver, Canada.

© Перевод, издание на русском языке. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

\* \* \*

*Моим подругам в прошлом, настоящем, будущем и вечности,  
без которых я была бы крайне неприятной сумасшедшей дамочкой и  
разорилась бы на счетах психотерапевтам.*

*Вы не позволяете мне забыть о самом важном.*

*Я был искателем и продолжаю им быть, но я перестал задавать  
вопросы книгам и звездам. Я начал прислушиваться к учению своей души.  
**Руми***

Вы думаете,  
что вам  
нужен  
архитектор,  
но вы уже -  
храм

## 1. Религия самосовершенствования. Когда поклонение кажется работой

*Возлюбленные мои,  
Мы собрались здесь сегодня, чтобы пройти через то, что  
называется жизнью.*  
**Принс**

«Входят в бар три психолога: буддист, агностик и католик...»

Только это не анекдот, а история моих сеансов психотерапии. Был у меня и лайф-коуч, и специалист по раскрытию творческого потенциала, и коуч по ораторскому мастерству, и консультант по интуитивным решениям в бизнесе. Я составила натальные карты и у западных, и у восточных (тех, которых называют «ведическими») астрологов – ведь неплохо иметь про запас еще одного астролога, если не понравятся предсказания другого. Довелось мне войти в контакт и с богиней Пеле, и с духами-наставниками, и с архангелом Метатроном. Я наладила связь со своим внутренним ребенком, будущим воплощением души и высшими силами своего сайта. Я проработала дюжины прошлых жизней, избавилась от нескольких родовых проклятий и внимательно изучила самый мелкий шрифт в контрактах своей души.

Я хотела почистить карму при помощи гипнотерапии – выяснилось, что на меня гипноз не действует, так что карма осталась при мне. Я с трудом пережила семинары по здоровому образу жизни и гармонии духа, которые проводили заядлые курильщики, всюю гнобившие группу. Я прогулялась метров семь босиком по дорожке из горячих углей – и не обожглась. Я верила в силу молитв в инфракрасных саунах, а потом избавилась от микроволновки. Я научилась искусству планирования по теории синхроничности.

По пути на первую встречу в Белом доме я запрятала в бюстгальтер кристаллы для защиты – охрана их не обнаружила, ну а как могло быть иначе с магическим аметистом? Я принимала капли с экстрактами грибов, но отказывалась от обезболивающих таблеток. Я употребляла напитки из сине-зеленых водорослей и чайного гриба. Я медитировала во время кофейной клизмы (и, знаете, если вы сможете медитировать с трубкой в заднице, вы совершенно точно на пути к просветлению). Я читала послания духов о том, как найти свою Вторую Половинку, – и именно из-за этого как минимум дважды разорвала отношения и упустила несколько шансов на секс с приятными мужчинами. Если бы я меньше заикливалась на поиске «близнецевого пламени», мне было бы куда легче жить. Я временно бросила нью-эйдж и переметнулась к новой физике. *У всего есть причина.*

Выступая в роли «мотивационного оратора», я много раз вещала со сцены, как важно соблюдать личные границы и любить себя так, будто вы держите за это ответ перед Богом. Кажется, многие считали: «Ну уж она-то не потерпит дураков». Но вне сцены я и сама была изрядной дурой. Я с пониманием относилась ко множеству гадостей от поклонников и сотрудников, ведь я была убеждена, что терпение – это признак духовности в поступках, ну или в моем случае – в бездействии. Я старалась больше фиксироваться не на желаниях, а на потребностях, но вряд ли бы объяснила, чем одни отличаются от других. Я выбрала своим священным помощником Фредди Меркьюри. И он помог. *Шоу должно продолжаться.*

С таким же смирением и благоговением внимала я всевозможным чудесам исцеления. Лекарь из Нью-Мехико избавил меня от глубокой душевной боли, которую я чувствовала бы годами, не понимая, откуда она. Под конец церемонии он взмахнул орлиным пером над моей головой и произнес: «Теперь только вперед, только вперед». После того как я попала в аварию на мопеде на Бали, я обратилась к местному целителю, который работал с моими болевыми точками. Я была в агонии. Он что-то пробубнил, подул на мои коленки и лодыжки, снова нажал

на те же самые точки – и боль исчезла. Одаренные подруги лечили меня наложением рук после всех моих великих потерь. Их любовь дарила мне телесный комфорт и душевное облегчение – и смех, который доступен только тем женщинам, которые сами через все это прошли. И как же много тех, кто через это прошел.

Один так называемый энергетический хилер домогался меня и обманул, используя мою энергию Шакти, мои наличные и мои контакты. Задним числом я понимаю, что это было основательным и абсолютно необходимым испытанием для моих скрытых возможностей. Я привыкла верить, что Свет победит тьму. Сейчас я сама сияющее доказательство этому.

Я как-то преклонила колени перед одним буддийским ламой в Тибете и серьезно спросила:

**«ВЫ НАУЧИТЕ МЕНЯ ВИДЕТЬ ИСТИННУЮ СУТЬ ВЕЩЕЙ?»**

Я не раз сидела в позе лотоса, наблюдая за своими вдохами и выдохами. Я осознанно вдыхала страдания тех, кто выжил в цунами, и выдыхала комфорт и восстановление. Я узнала о тщательно скрываемом Евангелии от Марии Магдалины и его невероятно глубоком феминистском послы. Мое ощущение, что Бог ведет счет, стало рассеиваться. Когда я хорошенько обдумала свой противоречивый опыт медитации, выяснилось, что световые явления, которые я принимала за видения, так или иначе мне попадались в научных текстах и религиозном искусстве.

Я все больше приближалась к собственной Истине.

Но между йогой, поддерживающими звонками шаману и направленной визуализацией я прежде всего должна была понять, что мой духовный путь стал напоминать списки бытовых дел и забот: готовить органическое детское питание, создавать поздравительные открытки своими руками, добиться пустой папки «Входящие» в электронной почте, заработать свой первый миллион и сделать вклад в борьбу с глобальным потеплением.

На некоторое время я буквально перестала дышать (никаких вдохов и выдохов), когда осознала когнитивный диссонанс – конфликт между *искренним стремлением к духовному самосовершенствованию и одержимостью желанием стать лучше*.

Я устала, хотя все еще была готова к активному познанию – это, видимо, навсегда. Но усталость затмила все.

Умение задавать правильные вопросы

Как-то вечером я медитировала в ванне. День не задался с самого утра: я пропустила сидячую медитацию, чтобы поспать несколько лишних минут, прежде чем будить ребенка в школу. Тогда я училась работать с мантрами, особенно с теми, что устраняют препятствия. *Ом Гам Гананатайе Намаха*. Так вот, тем утром на кухне я врубила на полную громкость свой сборник мантр (у вас разве нет плейлиста с утренними мантрами?), пока готовила сыну омлет. Мне завтрак не полагался, у меня был детокс на соках. *«Мама, эта музыка жуткая. Можешь включить песню Бруно Марса?»* Ешь давай.

Как только мой мальчик свинтил в школу, у меня началась утренняя терапия по телефону. Затем встреча с бизнес-адвокатом, следом – интервью с редактором журнала, которая просила меня назвать читателям пять простых способов для немедленного просветления. («Например, быстрые приемы, которые каждому по силам», – сказала она с каменным лицом.) В перерывах я переписывалась в чате с лучшими подругами о невероятных озарениях во время утренней сессии.

**Я:** Классная сессия с психологом. Я ему сказала: «Мне остались крошки, но я это приняла. Старалась из них сделать торт». А психолог мне: «Из-за этих крошек ты вечно умираешь от голода, Даниэлла, а не наедаешься». Бам!

**Чела:** Чертовы крошки.

**Я:** Умираешь от голода!



**Чела:** Ты меня сделала.

**Я:** Теперь есть хочу.

**Чела:** И я.

Так вот, ванна...

День заканчивается, я отмокаю в горячей ванне со смесью моего приготовления: масло лаванды (двенадцать капель), розовая гималайская соль (три стакана, подходит и английская) и яблочный уксус (один стакан). Классический рецепт, чтобы рассеять и вычистить негативную энергию. Я размышляла тогда о прощении, выполняла дыхание Светом, умоляла своих ангелов и всех божественных созданий, которые дежурили в тот день, облегчить мою боль, особенно острую тоску из-за развода. «Пожалуйста, избавьте меня от этого, как же я устала от того, что все накатывает снова и снова. Я сделаю все, что потребуется».

У меня случился приступ бурных очищающих рыданий. Ну, вы знаете. Плач выворачивает вас наизнанку, так что, когда слезы вымывают боль, вы оказываетесь на самом дне сознания. Это какая-то священная пустота, а потом... Эй, смотрите! Что там? Это же ваша радость. Вся такая терпеливая и уравновешенная радость мило улыбается и кивает вам: «Молодчина. Ты справилась». Именно это и случилось со мной тогда.

Выйдя из ванны, все еще разгоряченная, я принялась подсчитывать, что сделала в тот день, на той неделе – черт, да все то, что я делала два десятка лет, чтобы поддерживать в форме свою душу. Я подумала о записях в ежедневнике. «Заехать за протеиновым порошком. Забронировать хижину для писательского ретрита». А еще у меня было запланированы другие мероприятия по работе с моей энергией и занятия по йоге. (Я рисовала смайлики в дни, когда мне на самом деле удавалось попасть на йогу.) И тогда я посмотрела на себя в зеркале ванной. Обнаженная, неподвижная, безмолвная. Я наклонилась вперед и спросила себя:

**«НО ЧУВСТВУЕШЬ ЛИ ТЫ СЕБЯ СВОБОДНОЙ?»**

Ведь весь смысл в свободе – так было и будет. Бесчисленные мистики во все времена соглашались, что цель духовных исканий – освобождение, и только оно. Освобождение от страха, от ограничивающих идеологий, иллюзий, страданий. Освобождение от тревоги не быть собой.

Свобода.

Вы ее ощущаете?

Все ли из того, что вы делаете ради хорошего самочувствия и освобождения, действительно помогает вам и правда чувствовать себя хорошо и свободно? Ведь если освобождение становится неприятной работой, тогда и вы несвободны, правда?

Вы не можете искать одобрения по пути к независимости.

Свобода – не то, что вы должны заслужить.

Радость – не пункт в чек-листе.

**Мне пришлось сражаться за свою радость.** А еще я любила, смеялась и прокладывала к ней путь. Справедливости ради, разрушение преград, избавление от иллюзий, отражение нападок, периоды горевания – все это можно назвать напряженной работой.

Я думаю о том, через что заставила себя пройти, чтобы познать дуализм любви и беспринципности, Света и тьмы, смятения и ясности. Я прошла через эти порталы путем человеческого, бессистемного, который проходят смертные, чтобы обнаружить связь с космосом: смеясь до колик по телефону с подругами и рыдая в одиночестве на полу в кухне. Частью этого пути были домашние роды. Развод. Построение карьеры, слово за словом. Каждое выступление на сцене, где я оставляла себя без остатка. Мольбы к медиумам, выбивание из гуру практических советов. Ежедневные молитвы ради Света, к Свету, при Свете.

*И вот сейчас я и есть та радость, за которую сражалась.*

Сейчас, когда я там, где есть, так близко к моей душе, я думаю: было ли все это извилистой дорогой к озарению? Могла ли я принять себя намного раньше и сэкономить кучу денег на терапии? Возможно. Но, скорее всего, нет. Истина – это путешествие.

Вам остается только полюбить себя без остатка.

## ПОЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Люди считают себя хорошими. Но они просто страдают, поскольку чем более «хорошими» себя считают, тем больше не устраивают остальных. Если вы слишком хороши, у вас нет никакой жизни. Освободит вас не «хорошость»... А только радость от осознания вашей подлинной природы.

*Садхгуру*

**Под тем, что принято называть самопомощью, скрывается много ненависти к себе.** Мы находим себе новые пристрастия взамен прежних, разрушительных. Конечно, зеленый смузи куда полезнее сладкой газировки. У физических упражнений и медитации побочные эффекты приятнее, чем у антидепрессантов. Практиковать любящую доброту всегда здорово. Но чаще, намного чаще, чем мы готовы признать, наша самопомощь превращает жизнь в день сурка. «Я пока недостаточно хорош, но стану лучше. Я совершенствуюсь, улучшая себя. Ну что, я уже стал лучше?» И так по кругу.

Мы делаем множество прекрасных и гармоничных вещей, чтобы расти и развиваться. Но что, если причины этого – нездоровые?

Что стоит за лихорадочной гонкой совершенствования? Критика. Поверьте, я знаю, о чем говорю. Я знаю толк и в самокритике и самоулучшении. Вас воспитывали с помощью критики, и замечания членов семьи причиняли вам вред – пусть и непреднамеренный. Это травма той части жизни, когда вас наказывали за любознательность. Патриархальные порядки, которые все еще подавляют нашу самооценку. Критикой сочтется каждая обработанная в фотошопе фотография: надо похудеть, прибавить объема (но только в нужных местах), стать светлее, загореть, идеально укладывать волосы и излучать бесконечный позитив – и при этом соблюдать баланс между тренировками и процветающей карьерой, а еще кормить продуктами без ГМО своих безупречно воспитанных детей. А если на все это у вас не хватает времени – что ж, значит, вы не слишком-то и хотели. Возможно, вам очень нужен еще один семинар о том, как найти свое страстное увлечение.

Вал критики, которую вы считаете обоснованной, ведет к множеству попыток стать лучше. Бесконечных попыток. Неустанных попыток. Безжалостных попыток.

Что происходит, когда все попытки удерживать баланс в жизни не приносят результатов? (Вы же знаете, что жизненный баланс – самый настоящий миф? Это самая большая фальшивка в сфере самопомощи.) Или когда мы наконец достигаем желаемого, но чувствуем себя опустошенными? Мы просто еще резче критикуем самих себя.

Стремление к духовному росту может стать наказанием, когда исходит больше от пустоты души, чем от полноты Духа. От этого стремления до истинной полноты нужно проделать долгий путь, и он состоит из множества невероятных вопросов. Чем больше вопросов мы задаем, тем больше наполняем жизнь – свою и других.

Буддисты называют цикл «странствований в круговороте жизни и смерти» сансарой. Ключевое слово – «странствование», ведь мы слепо блуждаем в каждом своем воплощении, страдая от множества мелочей и не видя всей картины. Суть эволюции в том, чтобы пробудиться, выбраться из колеса страданий – *сансары* – и прийти к состоянию полного присутствия, которое создает внутреннее умиротворение. По учению Будды, мы можем прекратить

эту сумасшедшую гонку, когда перестанем страстно желать изменений. Когда мы избавляемся от иллюзий разделения и несовершенства, мы можем получать удовольствие от своего пути.

### ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО НЕ ЖАЖДЕТЕ СТАТЬ ДРУГИМ ВМЕСТО СЕБЯ НЫНЕШНЕГО.

Сделайте вдох.

Можете остановить это стремление изменять себя... хотя бы на минуту?

Вечный парадокс в том, что любое преобразование начинается с полного принятия того, что есть.

## ПРИЯТНОЕ ОТВЛЕЧЕНИЕ

Проблема в том, что желание измениться – это в основном агрессия по отношению к себе. Другая проблема в том, что наши эмоциональные расстройства, к сожалению или счастью, – это наше достояние. И невроз, и мудрость состоят из одного и того же вещества. Если вы избавляетесь от невроза, вы теряете и мудрость.

*Пема Чодрон*

Я начала разбираться, что для меня на самом деле значили любовь и духовные обязательства, развенчивая свои убеждения и ничего не принимая на веру. Я изучила все свои отношения, обдумывая моменты, когда была щедрой – и сдерживалась, и те, когда смирялась – а потом взрывалась криком. Мне потребовалось немало времени, чтобы обнаружить бреши в личных границах – и огромные.

Я также обнаружила, что многие женщины в моем окружении, которые читали те же книги и слушали вебинары о «Бесконечной Силе Богини и Безусловной Гармоничной Любви к Расширяющейся Вселенной во Время Перемен для Современной Женщины», доводили себя до ручки в стремлении обрести «правильную» духовность: быть более любящими, гибкими, социально ответственными, прощающими и дающими. Причем там всегда была заметная разница между терпимостью и свободой для других (огромными) и прощением и сочувствием к себе (мизерными). Все эти женщины терпели слишком много.

«Мы планируем расстаться осознанно. Только что скачала лекцию по теме», – сказала как-то моя знакомая о себе и своем без пяти минут бывшем муже. Я не удержалась: «А ничего, что у него осознанности ни на грош и потому ты от него уходишь? Осознанный адвокат – вот кто тебе нужен».

Многие женщины, идущие по «Пути», скрывали настоящую ярость и печаль за маской фальшивого образа и банальными фразами о боли.

«Духовное развитие» стало препятствием на пути к реальности.

Психолог Джон Уэлвуд придумал потрясающий термин – **духовное бегство**. Вот что это такое: «использование духовных идей и практик, чтобы уйти от болезненных чувств, неисцеленных травм и реальных потребностей в развитии». Великолепно, правда? А другой, не менее блестящий, психолог Роберт Мастерс (вам стоит прочесть все его книги) так описывает итоги духовного бегства: «...преувеличенная отстраненность, эмоциональная пустота и подавленность, заикленность на позитиве, боязнь гнева, слепое или чрезмерное сострадание к другим, слабые или слишком податливые личные границы, одностороннее развитие, пагубные заблуждения о негативной или теневой стороне личности, обесценивание личного в сравнении с духовным, иллюзии о более высоком, чем у других, уровне сознания».

Никого не узнали? Ну да, я так и думала. Я тоже.

Короче говоря, чем только мы не занимаемся, лишь бы не решать реальные проблемы.

Искать исцеления в метафизике и макробиотике – все равно что глушить боль сигаретами и мартини. Вот только побочные эффекты злоупотребления психоанализом или принудительной гибкости не так заметны. Никто не попадает в реабилитационный центр из-за передозировки психотерапией или медитацией – наоборот, записывается на всё новые семинары. Вспомните подругу – наверняка такая у вас есть, – которая не любит свое тело и поэтому питается правильно и «настраивает себя позитивно»: говорит, что надо стать сильнее, и получает в ответ поддержку. А на самом деле у нее саморазрушительная мотивация и легкое расстройство пищевого поведения, которые маскируются под неусыпную заботу о здоровье тела и духа. На первый взгляд, позитив и здоровье как цель жизни – это чудесно. Но так трудно понять, когда здоровыми действиями управляют нездоровые амбиции.

Духовное бегство, как и любое другое, уводит нас от собственной Истины – а именно там и содержатся исцеляющие ответы.

## УВЕРЕННЫЙ РОСТ

Конечно, не любой поиск отвлекает от главного. Не каждый, кто идет к свету, избегает своей темной стороны. Многие из нас действуют абсолютно искренне, от всего сердца. Духовность помогает нам во всех сферах жизни, будь то травмирующий опыт, блаженное умиротворение и непостижимое нечто между двумя этими состояниями. Мы продолжаем этот магический танец, потому что он обращает нас к жизни, полной огня.

Мне случалось и заблуждаться, и быть наивной в моих авантюрах, которые казались мне спасительными. Но я все равно не считаю, что напрасно потратила хотя бы минуту или доллар. (Хотя «говорящая доска» для спиритических сеансов в мои двадцать с хвостиком – это было зря. Попросту глупо. И спрей для ауры, который должен был рассеивать негативную энергию. Если что и развеялось без следа, то это мои деньги.) Неправильный выбор тренирует проницательность. Мы экспериментируем, проживаем всё, чтобы найти свою Истину, взрослеем нравственно. Мы строим свой моральный кодекс то на десяти библейских заповедях, то на восьмеричном пути Будды. Мы то склоняемся к индуизму, то интересуемся язычеством. Мы либо пробуем все подряд, либо наглухо закрываемся, но лишь до тех пор, пока не подвернется подходящая Истина, которой мы поклянемся в любви и верности.

Пока же это не случится, мы себя испытываем и эксплуатируем. Без жалости. Вовсе не потому, что слабы и несовершенно, – просто считаем нужным научиться в школе жизни всему.

Мы размениваемся попусту, пока не узнаем, что сила – в том, чтобы вернуть ее себе. И это не похоже на те неудачи, которые терпят менее продвинутые люди. **Обретение силы – это инициация для смелых душ.**

В традиционном обществе мы проходили бы тайные обряды, чтобы обрести внутреннюю силу. Но для большинства из нас посвящение оказывается куда менее формальным, и в нем мало от ритуала. Если в жизни нам попадаются властные наставники, которые помогают распознавать и обезвреживать ложь, мы учимся видеть в темноте. Если диагностируют рак, это стимулирует исследовать все вдоль и поперек в поисках спасительной формулы, и мы становимся алхимиками. Если рождается особенный ребенок, мы открываем в себе навыки телепатии. Наша инициация может казаться случайной и прозаичной, но на самом деле имеет такой же высший смысл и эффект, как и обряд, проведенный монахом или целительницей.

## С ПОЛЬЗОЙ ИЛИ БЕЗ?

**Быть взрослым (понятие относительное) – значит, в том числе, знать, что для вас хорошо.** Пока мы экспериментируем с идеями, представлениями, состояниями, мы настраиваем собственные датчики того, что «работает» именно для нас. Гештальт-терапия в

свое время потрясла мир, но кому сейчас охота о ней говорить? Библия, бикрам-йога, гомеопатия, растафарианство, целебные шаманские барабаны. Некоторые практики остаются с нами на всю жизнь, другие мы естественным образом перерастаем – особенно если интерес шел от желания быть крутым, – наконец-то открываем глаза и недоумеваем: где была моя голова?

Как-то мне довелось побывать на буддистском ретрите выходного дня в одной религиозной школе. В нескольких ковриках для йоги от меня уселся модный тип – фиолетовые штаны с низким шаговым швом и, конечно, футболка с принтом тай-дай и мокасины. Упиваясь собой, он интеллектуально измывался над главным ламой. Этого типа интересовало, почему небо голубое. Не с научной точки зрения, а почему мы, человечество, «соглашаемся» считать небо голубым. Основной посыл был в том, что наше подсознание резонирует с молекулярным рассеиванием и... Да мне было практически наплевать на интеллектуальные абстракции. Вообще наплевать. Потому-у-у что...

Потому что в те выходные мне было о чем подумать, к примеру: «Сезон у меня выдался провальным, а эта информация мне никак не поможет. Давайте лучше поговорим, как объяснить моему ребенку существование порнографии в контексте буддистского правильного образа жизни? И как мне побороть свое эго, если моя известность растет? Но больше всего меня сейчас волнует мое разодранное в клочья сердце, так что, может, обсудим карму мести, если месть оправданна? Мой бывший только что прислал мне по ошибке особое сообщение, адресованное его новой подруге, и я серьезно подумываю разбить фары его машины по пути домой сегодня вечером. Ну да ладно, продолжайте трепаться о голубом небе. Уверена, что эта тема в самый раз для того, у кого нет особых проблем и забот в реальном мире, ну или хотя бы одному человеку в этом зале – в модных фиолетовых штанах и мокасинах».

Никакой пользы. Совсем никакой.

Мне нужна Истина, с которой я могу работать. Я хочу обрести духовность, которую я смогу применять к своей жизни – полной больших надежд, очень личной, слегка публичной, милой, скромной, важной, беспорядочной, великолепной, желаемой, осмысленной, нормальной. Мне нужно «присутствие», которое охватывает всю мою жизнь.

## АФЕРЫ И АФЕРИСТЫ

Примерно тогда же я начала догадываться, что далеко не все духовные наставники следовали в жизни тому, о чем вдохновенно вещали. Как-то я ужинала с одним посвященным монахом, мы обсуждали грандиозную кампанию по медитации, а он был так груб с официантом, что я оставила чаевые в половину счета, лишь бы загладить впечатление. Я вытащила подругу на лекцию «Выйти за пределы эго» одного известного американского парня, претендующего на роль гуру. Прошло всего несколько недель после терактов 11 сентября 2001 года в США, и один из зрителей, отстояв длинную очередь желающих задать вопрос, спросил, как справиться с травмой из-за недавних событий. Мистер Антиэго, кстати, обутый в дизайнерские лоферы, с издевкой ответил со сцены: «Я здесь обсуждаю эго, а не вечерние новости». Да ладно? Неловкость в зале стала почти осязаемой. Мужчина, задавший вопрос, заикаясь проговорил: «Ну, я-то думал, это как раз ваша тема», – и ретировался. Мы с подругой в ужасе переглянулись. Я очень постаралась, чтобы мое лицо недвусмысленно выразило: «Какого черта это происходит?», а подруга прошептала мне: «Ну и козел». Естественно, последовало неприличное хихиканье, и мы с позором удалились, не переставая смеяться.

Поскольку я работаю в сфере личностного роста, я собственными ушами слышала истории о сомнительных лидерах общин, раздражительных исполнителях мантр, авторах бестселлеров о гармонии в паре, которые превратили свой развод в поле битвы. В США уже никто не удивится, если политика уличат во внебрачных связях. Но когда мы узнаём, что весь из себя просветленный медиум, беседующий с ангелами, устраивает оргии, это куда неприятнее – и

куда занимательнее. (Сплетни обо всем, что касается нью-эйдж, всегда *лучшие*.) С нежностью вспоминаю, какой доверчивой была когда-то. Представьте только: я полагала, что мотивация наставников совпадает с их словами, потому что места на их практикумы быстро раскупались, а сами они обучались в Индии. Но на деле вы продадите что угодно, если у вас толковый пиарщик.

## ГРЯЗНЫЙ, ЗАПУТАННЫЙ, ДУХОВНЫЙ

Мы мечтаем о пути, который не противоречил бы нашей жизни, и о жизни, которая не противоречила бы нашему пути. Мы стремимся достичь полноты, не отрицая при этом бурного кипения жизни; мы стремимся к свету и трогательной радости, которые позволят нам получить более полный и всеобъемлющий опыт восприятия реальности.

*Даниэль Одье*

Несколько лет назад я пожелала самой себе на Новый год стать хуже. В том, что я считала «хорошим» плохим поведением. Больше курить. Больше пить. Больше есть красного мяса – минимальной прожарки. Мне хотелось и спать больше, но оказалось, что для этого я слишком сосредоточенная. И меня невероятно будоражила идея удалить все письма из папки входящих. Непослушная девчонка, которая нажимает клавишу Delete! Точно, «непослушная» – подходящее слово.

Тут же я начала сталкиваться с духовными людьми, которые вышли за привычные рамки в жизнеутверждающих ситуациях. Томас Мертон, весьма уважаемый американский монах-траппист, влюбился в медсестру, которая ухаживала за ним во время болезни. «Я смиренно принимаю свою слабость, уязвимость, страсть, но я в смятении», – написал он об этой связи. После того как они расстались, Мертон вернулся к прежним обетам. Я читала о монахинях, которые уходили из монастыря ради возлюбленных. На двенадцатый год своего вегетарианства я узнала, что далай-лама, который был вегетарианцем всю жизнь, начал есть говядину по настоянию лечащего врача. Мне сразу захотелось чизбургер. Одна моя хорошая знакомая на ретрите послушала гениальную лекцию мастера дзен-буддизма о чистоте ума, а в перерыве застучала его за храмом с сигаретой. Тот невозмутимо пожал плечами, затянулся и выпустил дым со словами: «Ну, вы же не воспринимаете все это всерьез». Видимо, это она и должна была вынести из практикума.

Я жаждала другого способа реализовать свои стремления, более глубокого поклонения. Я желала жить полной жизнью, осознанно, но без чувства вины. Я хотела выразить себя дальновидно, но без колебаний. Я стремилась к чистоте души без пуританства. Мне нужна была сила намерения, продвинуться далеко и в то же время просветлиться.

## ЗВУЧАНИЕ + ОБРАЗ

Я работаю в индустрии личностного роста. И это *индустрия*. Мой бизнес зависит от количества подписчиков в социальных сетях и на сайте. Мои аккаунты в соцсетях создают стабильный поток заметок под хештегом [#Truthbombs](#) и практических советов. И должна признаться, что время от времени мне самой тошно от того, как я раздаю рекомендации направо и налево.

Сколько же книг, блогов, приложений! Сколько мнений о том, как вам раскрыть свои внутренние силы и достигнуть просветления. Меня уже трясет, когда я вижу всю эту мотивационную дребедень, которая разносится повсюду с помощью Wi-Fi, в то время как некоторые истинные духовные наставники не могут опубликовать книгу, потому что у них мало «лайков»

на странице в Facebook. Самопомощь стала видом развлечения, и зачастую больше прислушиваются к тем, у кого громче голос. Так много потребителей путают громкость с мудростью.

И все же... шумная поддержка не однозначно вредна. Даже если все это поверхностно, все равно это выражение одобрения и может стать лучиком света для многих странников. Это шаг к поиску большего смысла.

Мы сами прокладываем свой путь. Решаем, куда идти. Используем возможности цифровой эпохи, потому что хотим большего. Чувствовать себя вдохновленным и одновременно растерянным – сегодня это норма. Прямого маршрута к мудрости нет. Если вы считаете, что у вас есть полезное послание, которым стоит поделиться, тогда заведите себе блог или договоритесь о пяти минутах на следующем собрании сотрудников и *проповедуйте*. Возможно, ваша истина осветит чей-то день. Нам нужен ваш голос. Нам нужны идеи, которые возникают благодаря вашему стремлению и глубокой убежденности.

Вы знаете, что человечеству и окружающему миру сейчас непросто. Мы рискуем своими жизнями и планетой ради бездумного потребительства. Пчелы вымирают. Морские звезды исчезают. С каждым днем все опаснее пить обычную воду. Мы торгуем людьми, насилуем и подвергаемся насилию сами. Мы превращаем детей в убийц. Многие из нас становятся алчными и ненасытными.

Мы страдаем. Мы чувствуем невыносимую боль, которую могут утолить Истина, Свет и Вера.

Мы учимся жить ради того, что в самом деле важно, – и по необходимости, и из-за врожденной тяги к совершенству. Мы пробуждаемся и стремимся к более глубоким знаниям и потрясающим научным открытиям. Мы очищаем города и открываем границ больше, чем закрываем. Мы меняем законы и стратегии, чтобы вместить больше любви. Мы превращаем мусор в топливо и трудимся над тем, чтобы социальные решения приносили прибыль – и финансовую, и духовную. Мы общаемся всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Мы создаем и принимаем от других невероятное количество посланий – вдохновляющих и информационных – о потенциальном личностном росте. Постепенно мы все больше прислушиваемся к голосу нашего мудрого сердца. Именно это и есть духовность – выражение любви.

После того как я всю жизнь искала озарение, мне нет нужды спекулировать на «духовности», чтобы старания окупились. Это действительно мое. Я стремлюсь к Свету всей душой. Я здесь для служения и, возможно, вернусь в новых воплощениях именно для этого. Я все так же каждый день разговариваю с ангелами. Постоянно пью напиток с куркумой. Молюсь в поте лица. В моем консультативном совете есть специалист по энергетике, и ни один проект я не запущу в период ретроградного Меркурия. Ни за что.

Некоторые из нас будут жить по рекомендациям духов-наставников, кто-то будет руководствоваться каббалой, а кто-то экстатической поэзией. Кто-то будет заниматься на велотренажере, изучать Священное Писание, пить зеленый сок, заниматься любовью, зарабатывать миллионы, участвовать в марафонах, рожать детей, танцевать или дышать пламенем на пути к просветлению.

Наши свершения зависят от мотивов. Дело не в том, *как* мы идем к духовному росту, а *почему* мы это делаем.

Пусть же ваш поиск покажет, как бесконечно много в вас Света.

Будьте  
благодарны  
жене, которая  
открывает  
вам Истину



## 2. Невероятно большая ложь. Заблуждения, в которые мы неминуемо влюбляемся на пути к Истине

*искатель истины  
никуда не иди  
все пути ведут сюда  
истина здесь*

**Э. Э. Каммингс**

Взросление во время расцвета нью-эйдж дало мне *обширнейший* материал для проработки с психологом. Помимо многих лет хронического самосовершенствования, я находила миллион спорных вопросов: проблемы прошлых жизней (как будто в нынешнем воплощении их было недостаточно), проблемы фундаментальные, локальные и глобальные.

Первую оккультную книгу я прочитала в тринадцать лет. Для ученицы католической школы это был волнующий и запретный опыт. (Серьезно... в школе?)

Книгами меня снабжала мать подруги. У нее были великолепные пышные волосы, пепельное мелирование, а ее бежевая губная помада идеально подходила к костюмам: пиджакам с широкими плечами, брюкам-бананам с высокой талией, все цвета слоновой кости. Казалось, она только что вышла со съемочной площадки телесериала. В ее спальне стояла специальная «целительная» лампа с разноцветными огоньками: каждый – для отдельной чакры. В их семье постоянно говорили о «наставниках» и «чтении ауры». Я буквально забывала дышать от одного вида гламурной подружкиной мамы и эзотерических бесед у них на кухне. Казалось, я на небесах. Как все хорошие учителя, она мне подыгрывала, выдавая новую информацию, только если я сама задавала вопросы. И я спрашивала и спрашивала: мне хотелось знать о привидениях и контактах с умершими, а еще – «А есть ли в самом деле Вторые Половинки? Я ведь правда хочу встретить именно свою Вторую Половинку».

Книжный шкаф в их гостиной стал моей библиотекой самопомощи. Ночуя у подруги, я угаскивала домой томики Рамты, «Послания от Майкла» или откровения «Великого белого братства». В один особый выходной мы отправились в книжный магазин с литературой нью-эйдж аж в Мичиган, и подруга, с одобрения ее матери, вручила мне внушительную книжищу толщиной с Библию моей бабушки со словами: «Ну, вот ты и готова к этому». Это был «Курс чудес». Я прилепила на заднюю обложку любимую наклейку с единорогом и нежно завернула том в фанатскую футболку с концерта группы Journey.

Наркотиками, посадившими меня на нью-эйдж, стали ченнелинг и сообщения от высших сущностей. Это был идеальный дебют. Некоторые тексты были совершенно нетрадиционными и фантастическими. Такое чтение захватывало полностью, куда больше книжной серии о Нэнси Дрю, которая мне уже наскучила. Многое из прочитанного было выше моего понимания.

Позже, в подростковые годы, я прочитала классическую книгу Луизы Хей «Исцели свою жизнь», которая открыла мне дивный новый мир взаимосвязи между телом и душой. Луиза работала моделью в Нью-Йорке, когда у нее диагностировали рак. Ей удалось полностью излечиться с помощью разговорной терапии и проработки детского опыта, а также благодаря позитивному мышлению – главным образом аффирмациям. Я узнала, как эмоции влияют на физическое состояние, насколько велика сила того, что мы себе внушаем, и в чем заключается наука о разуме. Тогда эта информация оказала на меня невероятное влияние.

Духовные открытия подстегнули мои страхи. Я решила, что обида на родителей может переродиться в опухоль. «Если я не перестану ненавидеть своего папу за запрет встречаться с Крутым Красавчиком, я заработаю рак!» Вот как метафизика действует на подростковый

мозг. Вот как разум любого неопита поступает с радикальной для него информацией: максимально упрощает и делает ее либо белой, либо черной. (Кстати, папу я и в самом деле не ненавидела. И все равно тайком встречалась с Крутым Красавчиком. И никакой опухоли.) Примерно в то же время я с другими невинными ягнятами из моей католической школы исповедовалась, чтобы получить отпущение грехов. Мне было интересно, защитит ли покаяние Богу мое здоровье. Или все-таки аффирмации? Или Дева Мария? Или лечение кристаллами?

Между эзотерикой и упорядоченной во всех смыслах религией у меня шведский стол, уставленный виной и страхами – от них-то я и пыталась избавиться силой позитивных аффирмаций.

## ЭКОНОМИКА УЛУЧШЕНИЯ

Лучшее, что может с вами случиться, – приверженность двум конфликтующим догмам. Как писал Ницше, «...надо носить в себе еще хаос, чтобы быть в состоянии родить танцующую звезду». Неопределенность всегда ведет к ясности, и именно на этом основано ваше мастерство в этом мире.

МЫ ИСКРЕННО ВЕРИМ В ЛОЖЬ, ЧТОБЫ ПОДОБРАТЬСЯ  
К ИСТИНЕ.

Во все времена фальсификаторы, от крестоносцев до шарлатанов, вмешивались в поиски великой Истины. Некоторые полагали, что у них нет выбора: необходимо разносить фальшивую правду, чтобы заслужить благосклонность богов. Они жаждали получить блага рая, ожидающего их после смерти. Некоторые были настоящими искателями, сражались за ответы на важные вопросы и добросовестно старались рассеять мрак силами любви и Света. Прочие рисковали кармой, используя обман и злоупотребляя властью: «Ха! Я знаю! Затеет-ка инквизицию!»

Люди стали *немного*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.