

## Содержание

Введение .....	4
Счастье – это внутреннее негасимое пламя .....	5
Человек получает то, к чему стремится! .....	8
С вами все в порядке.....	12
Страдания не есть ваша сущность .....	15
Вы можете иметь все, что захотите.....	19
Все границы иллюзорны .....	22
Освободитесь от влияния своего эго.....	25
Тяжкое бремя самостоятельности .....	29
Бог не верит в атеистов! .....	32
Ваш мир ждет вас.....	35
Смысл жизни нужно придавать, а не искать .....	39
Во что вы верите, с тем и будете жить.....	43
Все, что с вами происходит, – это результат ваших убеждений.....	47
Выбирайте самую высокую мысль! .....	50
Улыбайтесь – если только вам не хочется плакать .....	53
Превратиться в свою цель!.....	57
Не бойтесь отдавать.....	60
Если вам чего-то не хватает, то только из-за нежелания принять это от жизни .....	63
Хватит улучшать свою жизнь – пора жить!.....	66
Не изводите себя! .....	69
Борьба – это выбор.....	73
Мученичество всегда заканчивается слезами .....	76
Проблем не существует, есть только возможности .....	79
Страх – это вчерашний день .....	82
Мир забыл ваше прошлое... если вы сами его забыли .....	85
Исцеление вместе с семьей.....	88
Обиды мешают вам идти вперед .....	91
У простившего вырастают крылья.....	94

---

Пообещайте себе быть счастливым несмотря ни на что .....	97
Жизнь меняется, когда отпускаешь!.....	101
Мы портим то, что пытаемся контролировать .....	104
Доверие может все изменить .....	107
Старые приемы обороны препятствуют новому успеху .....	110
Сделайте шаг – и появится мост .....	114
Чего вы ждете? .....	117
Счастливых перфекционистов не бывает!.....	120
Радуйтесь без причины! .....	123
Настоящая решимость – это твердое «да».....	126
Будьте счастливы СЕЙЧАС! .....	129
В жизни не бывает тупиков – только страх .....	132
Меньше мыслей – больше жизни!.....	136
Беспокойство мешает творчеству .....	140
Гнев всегда таит в себе дар .....	144
Оборона препятствует заживлению старых ран .....	148
Стресс – это сигнал к тому, чтобы что-то изменить .....	152
Утомление – сигнал к переменам .....	156
Болезнь – это просьба о любви.....	159
Пока вы живы, вы нуждаетесь в помощи!.....	162
Скрывать свою духовность – значит потерять себя.....	165
Истинная сила человека – в любви .....	168
Смех – это состояние души.....	171
Иногда лучшие подарки приходят в неудачной упаковке .....	174
Всегда будьте готовы к чуду.....	177
Оставьте сомнения .....	181
Ваше счастье – это подарок миру .....	185
Об авторе.....	188
Выражение признательности .....	189

# Введение



Ползут по дереву две гусеницы. Над ними пролетает бабочка. Одна гусеница поворачивается к другой и говорит: «Мне никогда не стать такой».

*Кто-то из нас идет по жизни, а кто-то – растет по жизни.* Эта книга посвящена безграничным возможностям личностного роста, самореализации, самосовершенствования – несмотря ни на что и вопреки всему. Она несет в себе надежду.

Это книга о *внутренней алхимии*, т. е. о внутренней трансформации. Под внутренней алхимией я понимаю способность взять песчинку и путем некоторых манипуляций превратить ее в прекрасную жемчужину. Именно так делают устрицы. Наши бабушки говорили: превращать лимоны в лимонад. Древние мудрецы называли это искусством изготовления золота из соломы.

Это книга о том, что нужно всегда быть готовым к чуду. От успеха, любви и счастья нас отделяет не более чем одна мысль. Один свежий взгляд, одна новая идея, одна уступка, одна перемена мнения, один акт веры могут навсегда изменить вашу судьбу.

# Счастье – это внутреннее негасимое пламя



Дублин – прекрасный город. Меня часто приглашают туда с лекциями. Однажды мне довелось делить сцену с Дипаком Чопрой, всемирно известным духовным наставником и писателем. В тот день в зале собралось не менее тысячи человек. Мое выступление называлось «Из ада к счастью: билет в один конец». Минут через двадцать после его начала откуда-то из зала донесся непонятный звук. Я поискал глазами его источник и в одном из первых рядов увидел молодую мать с младенцем на руках. Малыш радостно гулил, и получалось у него, надо сказать, весьма мелодично!

До того момента я был уверен, что полностью владею вниманием аудитории. Я излагал прекрасные, священные постулаты истины, несомненно мудрые, в высшей степени поучительные, вдохновляющие и поражающие своей глубиной. Однако очень быстро все внимание присутствующих с готовностью переключилось на малыша. Мелодичное гуление звучало все громче и эхом отражалось от стен зала. Я великодушно уступил первенство.

– Простите, пожалуйста, – обратился я к молодой матери. – Сколько вашему малышу?

– Десять недель, – ответила она.

– Мальчик или девочка?

– Мальчик.

Он казался совершенно счастливым. Окружающие даже начали вытягивать шеи и привставать с кресел, чтобы его увидеть.

– Вы не могли бы подняться и показать нам всем своего чудесного малыша? – попросил я.

Она без колебаний встала. «Ах!» – в унисон выдохнула тысячная аудитория. Мы все растаяли от умиления. А что было потом, как вы думаете? Десятки сотен человек начали хлопать в ладоши. И радостными восклицаниями приветствовать малыша!

Когда овации наконец утихли и молодая мать села на место, можно было продолжать речь, которая почему-то вдруг показалась банальной и неинтересной. И тут меня посетила одна мысль, которой я поспешил поделиться со слушателями:

– Понимаете ли вы, что, если бы эта юная мать держала на руках сорокалетнего мужчину, никто бы умиленно не ахал и уж тем более не стал бы хлопать в ладоши и бурно выражать свою радость?

Дружный смех в зале подтвердил мое предположение.

Что же такого сделал этот малыш, чтобы вызвать безудержный всплеск всеобщей любви и восхищения? Очевидно, что он покориł окружающих не своим интеллектом, успехами в учебе, резюме, деловой хваткой или финансовым положением! Он не умел играть в футбол, не снимался в кино и был слишком юн для того, чтобы вести свое ток-шоу. Он только и делал, что спал, гулил, пускал слюни и пукал. Взрослым за такие вещи обычно не аплодируют.

Думаю, этот малыш заставил нас кое-что вспомнить. Он символизировал наше абсолютное «я». Это абсолютное «я» – наша истинная сущность. Это вечное «я», не страшщееся тленности физического тела. Это то самое «я», которое призвано быть воплощением любви, светочем мира и божьим ангелом на земле.

Абсолютное «я» вмещает весь наш исходный потенциал. Это память о Боге, которая постепенно угасает по мере взросления и накопления жизненного опыта: шишек и синяков,

школьных отметок, трудностей переходного возраста, разбитых сердец, собеседований, отказов, штрафов за нарушение правил парковки, рабочих будней, дорожных пробок, кредитов, старения и т. д.

С самого начала времен величайшие мудрецы всех культур и народов говорят о воссоединении со своим абсолютным «я». Это «я» – как внутренний свет, у которого нет выключателя. Его можно потерять из виду, но он никуда не исчезнет. Учителя дзен называют абсолютное «я» истинным лицом, даоисты – необработанным куском дерева, христиане – первоначальной невинностью, алхимики называли его внутренним золотом, святой Франциск Ассизский – бесконечной милостью, Томас Мертон – скрытой красотой. У него много названий.

Именно недостаток веры в свое абсолютное «я», т. е. в свой внутренний свет, уводит человека во тьму и заставляет попадать в неприятные истории. Каждый раз, отступая от своей первородной силы и невинности, вы становитесь жертвой заблуждения о своей оторванности от всего мироздания, о своей незначительности и недостойности, о тягостном бремени бытия. Чтобы измениться самому и изменить свою жизнь, нужно сознательно восстановить связь со своей внутренней мудростью и светом. Вот что такое истинное духовное исцеление.

Запомните: *счастье – это не самостоятельная субстанция!* Оно не существует само по себе, а живет внутри вас. Счастье – это ваш внутренний свет, который невозможно выключить. Замрите на мгновение. Остановите движение мира. Закройте глаза. Погрузитесь в свое сердце. Пусть каждый ваш вдох будет символом стремления самозабвенно воссоединиться с любовью, жизнью, радостью, а каждый выдох – символом готовности отпустить страхи и чувство одиночества. Дышите, пока не почувствуете, что прикоснулись к чему-то бескрайнему. Продолжайте этот внутренний путь, пока не встретитесь со своим абсолютным «я». В конечном итоге вы обнаружите свою истинную сущность. И ангелы будут вам рукоплескать. Почему? Потому, что они тоже будут счастливы!