

ВАЛЕНТИН БАДРАК

Как преодолеть
личную трагедию



Валентин Бадрак

Как преодолеть личную трагедию

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9810519

*Как преодолеть личную трагедию / Валентин Бадрак; худож.-
оформитель Д. А. Самойленко. : Фолио; Харьков; 2015*

ISBN 978-966-03-7025-8

Аннотация

Новая книга Валентина Бадрака ориентирована на людей, оказавшихся в зоне кризиса, чем бы он ни был вызван: тяжелой болезнью, катастрофой, личной трагедией. Материал формируется по правилам разработанной автором гений-терапии. Читателю предоставляется шанс, изучив опыт Альбера Камю, Зигмунда Фрейда, матери Терезы, Валентина Дикюля, Фриды Кало, Ричарда Баха и других неординарных людей, преодолевших жестокие обстоятельства, освоить систему нестандартных навыков, переломить ситуацию, доказав на практике слова Ролло Мэя, одного из героев этой книги: «С судьбой нельзя не считаться, мы не можем просто стереть ее или заменить чем-то другим. Но мы можем выбирать, как отвечать нашей судьбе, используя дарованные нам способности».

Содержание

Вступление	4
Глава первая	7
Игнатий Лойола. Знания, порождающие смысл	17
Альбер Камю. Творчество, отодвигающее смерть	23
Стивен Хокинг. Звенья смысла, составляющие цепь жизни	37
Айенгар. «Неизлечимый» туберкулез в жизни самого популярного учителя йоги на планете	50
Луиза Хей. Позитивное мышление, побеждающее недуг	58
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Валентин Бадрак

Как преодолеть личную трагедию

Любимой жене Татьяне посвящается

Вступление

*Личный пример – это не главный способ
повлиять на других людей. Это просто
единственный способ.*
Альберт Швейцер

Очень часто жизнь людей оказывается разделенной суровой чертой судьбы – на «до» и «после». Эти «до» и «после», чем бы они ни были вызваны – тяжелой болезнью, перечеркивающей планы травмой после аварии или катастрофы либо отчаянным криком души, загнанной жестокими обстоятельствами, – всегда знаменуют собой зону кризиса. Жирную точку на ломаной линии жизни, после которой все развивается по-иному. Очень часто человек, подкошенный болью и безысходностью, медленно сползает в бездну уныния, складывает крылья и движется к неумолимой и безразличной к страданиям смерти. Но порой он находит в себе силы

мобилизоваться, сосредоточиться, взять на себя ответственность за собственный сценарий жизни и начать новый этап бытия. Вернее, совершенно новую жизнь, абсолютно не похожую на прежнюю. Тогда неминуемо меняются представления о мире, происходит переоценка ценностей, перенастраиваются мировоззрение, область желаний, структура воли, происходит перекристаллизация личности. Ибо приход в нашу жизнь тяжелой болезни, катастрофы и вообще личной трагедии в широком контексте имеет двоякий смысл: с одной стороны, мы сами программируем появление этих событий в нашей жизни (и это тоже будет освещено в книге), с другой – как раз эти события меняют нас основательно, что называется, до информационно-энергетической структуры клеток.

Именно таким случаям посвящена эта книга. Формировалась она по всем правилам разработанной автором гений-терапии, фундаментальным принципом которой является живое, практическое использование опыта тех людей, которые сумели победить и преодолеть мрачные последствия трагедии. Истории не сдавшихся от ударов судьбы отчаянных смельчаков, бросивших вызов недугу, катастрофе или обстоятельствам, не могут не вызвать желания последовать их примеру. Не только у тех людей, которые нуждаются в ободрении и поддержке. Но у всякого, кто хочет поверить в себя. Потому что если прикованные к постели, изувеченные и раздавленные сумели найти в себе силы жить, восстать и пойти в

атаку, то здоровые и сильные тем более должны действовать. Тут заложен тот же смысл, что в ключевом принципе НЛП – нейро-лингвистического программирования: «То, что сделал один человек, может сделать и другой».

Кризис, на самом деле, гораздо больше относится к области внутренних ощущений отдельно взятого человека. Соответственно книга построена по принципу исследования личностного роста, где первой ступенью на пути к содержательной, целостной жизни становится переосмысление жизни, а окончательным результатом – осознанный переход в миссию. Этот процесс схож с наведением четкости на картинку собственного миропонимания.

Герои этой книги – люди, преодолевшие неизлечимые болезни, последствия катастроф и душевных взрывов, – поражают результатами и убеждают в бесконечности потенциала человека. Спасение не упало им с неба – это всегда результат кропотливой, изнурительной и порой очень тонкой работой.

Как именно исцелились или добились освобождения эти люди – они рассказывают сами.

Глава первая

Осознание бытия: обретение нового смысла жизни

В этой главе речь пойдет преимущественно о личностях, не имевших или потерявших первоначальный смысл своего существования. Их выбор осуществлялся таким образом, чтобы максимально широко представить как диапазон устремлений подобных людей, так и различие по масштабу и значению душевных драм, обрушившихся на них.

Почему именно обретение смысла жизни открывает проблему преодоления трагедии?

Смысл составляет главную платформу, так сказать, незыблемую основу нашего существования. Не имея его, индивидум попросту может не жить. Существование, представляющее человеку лишенным смысла, быстро разрушает его личность, если, конечно, она уже однажды пробудилась. И с другой стороны, вопрос о смысле жизни многие аналитики считают (и небезосновательно) признаком такого пробуждения личности, фактором роста и развития.

У каждого может быть свой смысл существования, и даже ограниченный человек в состоянии придумать себе идею-поплавок, которая будет его поддерживать в течение многих лет. Ведь, по сути, даже ложный, мелочный смысл, основан-

ный на следовании стереотипам, будет долгое время поддерживать внутри человека огонь жизни. А например, желание заработать несметное количество денег или продвинуться по карьерной лестнице, может быть идеей в течение всей жизни. Но также не секрет, что большая часть обитателей нашей планеты умирает, пройдя земной путь, подобно растению, не родившись духовно. Наличие сознания и духовного потенциала само по себе еще не означает раскрытия личности. А мирской успех, особенно в его современном проявлении, не имеет никакого отношения к росту личности и развитию сознания. Но потому-то и случается, что именно личная трагедия – будь то результат катастрофы, техногенной аварии, неизлечимой болезни или страшного душевного потрясения – в первую очередь является вызовом сформированному в воображении смыслу. Смысл тем более приобретает в таких случаях особую важность, если на его месте обнаруживается пустота, удручающий вакуум или если цель была эфемерной, в таком случае она, представ перед суровым ликом судьбы, быстро рассыпается. Хуже всего, если это предсмертное осознание, его первая и последняя вспышка, как, скажем, в великолепно созданной истории Льва Толстого под названием «Смерть Ивана Ильича». Жить или не жить, и если жить, то как?

Вот первый и глобальный вопрос, который несет с собой трагедия. И потрясенный, находящийся в состоянии шока человек способен ответить на него, только осознав смысл

своего существования. Даже в тех случаях, когда это на первый взгляд представляется невозможным. В качестве одного из таких феноменальных примеров можно назвать Ника Вуйчича, чья книга «Жизнь без границ» успешно завоевывает поклонников во многих странах мира. Этот человек, родившийся без рук и без ног, сумел так организовать свою жизнь, что оказался способным вести совершенно нормальный образ жизни. Более того, он стал на путь служения другим людям (то есть отыскал не просто смысл жизни, но личную форму миссии): стал автором популярной книги, выступает с лекциями по миру. Одним из механизмов обретения смысла для него стало обращение к вере, к Богу. Это помогло ему принять себя: «Я знаю, что Господь ошибок не совершает. Он делает чудеса. И я – одно из таких чудес. <...> В 15 лет я примирился с Богом, попросил у Него прощения и наставления. Я просил Его осветить мой путь и дать смысл жизни». А от принятия ситуации парень, родившийся калеккой, перешел к пониманию смысла, к вопросу о персональном «вкладе в окружающий мир» и к личным правилам прямого действия: «Когда мне кажется, что на мои молитвы нет ответа, я обращаюсь к людям. Если ваши страдания непереносимы, постарайтесь облегчить жизнь другого человека и подарить ему надежду». Оценка этого персонального опыта преодоления трагедии и поиска смысла жизни свидетельствует, что вера в Бога и молитвы – великая непреодолимая сила, способная защитить и приоткрыть новые грани бытия.

Есть еще один, скрытый аспект самой трагедии. Именно она сама зачастую встает на пути у бессмысленного существования, заставляя переосмысливать жизнь. Кажется, что скучное, безрадостное, несчастливое существование, несмотря на внешние благополучные условия, наличие благ, подводит человека к трагическим ситуациям. К слову, не случайно приверженцы актуальной в наше время экзистенциальной психотерапии именно обретение смысла жизни считают одной из четырех наиболее острых проблем человека.

Современный мир дошел до абсурда: людей учат искать смысл в своей жизни так же, как учат детей ходить и разговаривать! Небезынтересно, что видение смысла настолько отличается, что его трактовки могут оказаться прямо противоположными: от восточного созерцания жизни до мятежного отказа от равновесия и яростной борьбы за цель, пусть даже мнимую и вечно ускользающую.

Трагедия всякий раз касается физического состояния человека, поэтому следует несколько слов уделить его связи со смыслом жизни. Физическое измерение смысла также очевидно. Человек, живущий со смыслом, понимает направление своего движения; в силу этого он энергичен и действует с энтузиазмом. Потеря смысла характеризуется вялостью, утратой интереса к жизни, рассеянностью и разбалансированностью жизненной энергии, что в конечном итоге увеличивает горе, вызывает неудовлетворенность и болезни. Это

давно знали древние мыслители. Взять хотя бы всем известное изречение Лао-Цзы: «В больном теле здоровый дух не держится». Но верно и то, что понимание смысла пробуждает силу духа и позволяет восстановить тело.

Конечно, смысл жизни сам по себе не защищает человека от трагедии. Скорее, он относится к профилактической категории. И чем глубже смысл жизненной идеи, чем более человек сосредоточен на его исполнении, тем легче ему живется, тем больше у него оснований для счастья. А вот отсутствие смысла очень быстро может привести индивидуума к краю могилы, к преждевременному завершению жизненного проекта.

Еще большее значение для предотвращения трагедии и победы над критическим временем (в случае его прихода) имеет ревизия прежнего, ложного смысла, который нередко становится причиной трагедии. Не зря этот процесс называют переосмыслением. Чаще всего люди не анализируют причинно-следственные связи в цепи своих жизненных событий, приступая к борьбе с кризисом, когда он уже пришел в дом, овладел телом или сковал дух. Но всегда, или почти всегда, поиск нового смысла дает силы победить.

В начале XXI века многие исследователи пришли к выводам (ранее наверняка бы отнесенные к вопиющим и беспочвенным заявлениям дилетантов), что многие болезни приводят к смертельному исходу, уничтожают личность только потому, что люди не анализируют их истинных причин и за-

ботятся лишь о подавлении симптомов. Предпочитая временное улучшение исцелению. А ведь для исцеления (в том числе душевного) совершенно необходимо понять глубинные истоки недуга, чтобы именно с этой точки произвести ревизию собственной жизни и изменить ее, противопоставив иное мышление, иной образ жизни, иную пищу и т. д. Не секрет, что наиболее смелые сегодняшние идеологи здоровья называют «дегенеративными болезнями» СПИД, рак, диабет, артрит, туберкулез и еще многие другие, связанные с потерей иммунитета и неправильным течением энергии. Не стоит думать, будто произошла внезапная революция взглядов. Первые заявления подобного плана сделали еще необразованная, фанатично одержимая идеей «правильного мышления» женщина по имени Мэри Беккер-Эдди и уникальный врач-натуропат Арнольд Эрет более ста лет назад. А законы, к которым упорно не желает прислушиваться современный человек, изложены во многих древних трактатах, причем далеко не только в аюрведе, которой ныне возвращается заслуженная благосклонность обитателей планеты Земля.

К чему эти упоминания? Для многих ответ на этот вопрос кроется в желании и способности жить, в намерении не смиряться, а противостоять. Нередко органы физического тела становятся фильтрами образа мышления и способа жизни. Хотя слепая ярость и фанатическая цепкость к жизни также могут оказаться тщетными, если будут не увязаны в понимание функционирования всего организма Вселенной.

Тут речь уже даже не об интеллекте, которого может быть предостаточно и вместе с тем мало для выхода из состояния «неведения». «Человек несчастен лишь потому, что отрекся от природы. Его ум заражен предрассудками... У человека нет никаких оснований считать себя привилегированным существом природы». Это примечательное высказывание принадлежит средневековому философу Гольбаху Полю Анри. А вот более конкретное убеждение выдающегося интерпретатора аюрведы, нашего современника Роберта Свободы, наблюдавшего, как ведический врач излечил смертельный рак крови (врачи отказались от пациента, предложив ему просто достойно встретить смерть): «Ни одно из лекарств вадьи Нанала не было нацелено на то, чтобы уничтожить ненормальные кровяные клетки, которые, в конечном счете, были всего лишь симптомами, указывающими на нездоровое состояние костного мозга». Другими словами, смысл жизни, сформированные долгосрочные цели людей, преодолевающих трагедию, тогда эффективны, когда они согласуются с функциями природы и служат ей. Можно выразить эту мысль и по-иному: успех предприятия будет, если он богоугодный, направлен в ту же сторону, что и первозданная мысль Великого Творца. Мы будем жить дальше и после трагедии, если наш смысл окажется хоть чуточку божественным.

Примеры, приведенные в главе, типологичны. Их могло бы набраться несколько тысяч – всемирно признанных и безвестных. Но пусть не смущают узнаваемые имена, потому

что в момент болезни или трагедии эти люди часто еще не были теми, кем их знает мир. Более того, именно смертельно опасные болезни и катастрофы обозначили жизненные переломы, позволили сосредоточить внимание на единственно важном. Скажу больше: личности, описанные в этой книге, потому и достигли больших высот самореализации, что острее переживали свои трагические моменты жизни. А испытания, выпавшие им волей судьбы, чаще всего оказывались более тяжелыми, опасными и мучительными, чем те, что достаются обычному человеку. И потому даже в ориентирах на выдающихся личностей, в том, как они преодолевали трагедии (и в том, как трагедии порой их «съедали»), прослеживается логика гений-терапии – постижения образа мышления и образа действия тех, кто из отчаяния, отрешенности благодаря бесстрашию преодолел смертельную черту.

Не потому ли Виктор Франкл (он также избран в качестве героя-иллюстрации для этой книги), прошедший через кошмар концлагеря и потерявший всех близких людей, заметил: «Судьба, которую переживает человек, имеет двоякий смысл: он должен ее формировать, где это возможно, и – где это необходимо – достойно принимать ее, терпеть». Таким образом, тот, кто желает преодолеть свою трагедию, неминуемо обязан действовать – в этом непреложный закон самой победы над ситуацией. Но, как видно, решающую роль играет качество действия, категория, берущая начало в понимании (а не отвержении) своей судьбы, природы своей болезни

и осознании самих законов бытия. Если индивидуум берет-
ся за эти нити, он обязательно получает ответ в виде смыс-
ла собственного пребывания в этом мире. И тогда он обяза-
тельно идет дальше: получение знаний, ревизия и смена си-
стемы ценностей, уточнение приоритетов, изменение образа
жизни, окружения, устремлений – все это становится глав-
ным фактором получения в подарок от судьбы новой реаль-
ности. Как именно это происходит, рассказывают герои – ре-
альные личности.

Современная цивилизация живет преимущественно лож-
ными целями. Рыночная ориентация на индустрию раз-
влечений привела к прославлению бездарных, к воспева-
нию бессмысленного эпатажа. Аватарам и мудрецам удастся
лишь немного сбалансировать ее ход, и до гармонии, как по-
казывает суммарный человеческий опыт, еще слишком да-
леко. Потому трагедии в жизни нашей цивилизации будут
иметь тенденцию к развитию, глобализации и увеличению
частоты экзистенциальных вызовов в различных образах го-
ря. Лишь высший смысл, возрождение персонального мыш-
ления и ответственности каждого за свой жизненный про-
ект способны изменить ситуацию. По большому счету, имен-
но этому и посвящена книга. Должны существовать точ-
ки отсчета для личностного и духовного роста, так сказать,
ускорители. Их роль как раз и исполняют болезни, драма-
тические случаи, трагедии. В них почти всегда можно отыс-
кать нечто такое, что выводит индивидуума на новое поле

возможностей, несет дивную подсказку, преподносит бриллиант в самый неожиданный момент. И чаще всего новая жизнь, перерождение происходят как явление смысла.

Игнатий Лойола. Знания, порождающие смысл

*Героизм этот отличен от моего, и он выше
моего. Неужели я не способен на него?*

*Игнатий Лойола (после прочтения книг о жизни
святых)*

Очень часто путь от болезни к выздоровлению становится одновременно дорогой от невежества или, скорее, неведения (потому что в неведении может находиться и высокообразованный интеллект) к знаниям. Прежде всего знаниям, под которыми можно обозначить познание собственной природы и законов мироздания. Что в итоге формирует совершенно новый смысл жизни.

Средневековый герой Игнатий Лойола являет собой классический пример именно такого перехода. К концу своего земного пути он прослыл авторитетным богословом, создал так называемые секреты целеполагания, известные ныне всему миру. Бессилие, боль и болезнь древнего мыслителя явились лишь для того, чтобы он изменил свою жизнь. Но это произошло потому, что он сам так воспринял болезнь и так использовал период, когда оказался уязвимым и ослабленным. Одно осознанное решение породило множество новых возможностей и полностью изменило его жизнь.

Начать короткую историю этого человека следует с некоторых предпосылок, и в первую очередь с формирования характера. Оставшись в 14 лет круглым сиротой, Иньиго (такое было его имя при рождении) был отправлен братом служить пажом. А достигнув совершеннолетия, решил сделать военную карьеру. Это немаловажный момент, потому что юноша с самого начала мог рассчитывать лишь на себя, на собственные качества – храбрость, решимость, максимализм. Оттого-то он и был, по собственному признанию, «придирчивым в вопросах чести, ничего не боявшимся, дешево ценившим жизнь свою и других». Но еще он «предавался роскоши», был падок до женской ласки и мечтал о героической судьбе. Но в целом жил бессмысленно, не имея ни определенной цели, ни четкого направления деятельности. Военная слава, намерение стать полководцем, даже при наличии упомянутых незыблемых принципов, оставались для него чем-то расплывчатым. Впрочем, так, с явной подменой понятий, и жило большинство кандидатов в герои. Они шагали по жизни широким шагом, маршем, и если не погибали на полях бесчисленных битв, то становились со временем маршалами тех, кто имел более ясные цели.

Не будем заострять внимание на актах безрассудной смелости молодого человека, разве что стоит упомянуть, что геройское поведение возвысило его даже в глазах врагов. И сохранило жизнь. «...Я был задет снарядами, который проскочил между моими ногами и ранил одну и сломал другую».

Но с этого момента начался новый отсчет времени для Игнатия. Болевой шок, ужасающие мучения похлеще пыток, наконец, приближение кончины – вот короткий список испытаний, предназначенных судьбой. Врачи, не верившие уже в его выздоровление, посоветовали парню исповедаться. И он послушался, приготовившись мужественно принять свой последний миг.

Но кто-то, видимо, походатайствовал за него в небесной канцелярии, потому что случилось чудо: наступило неожиданное улучшение. Только вот кость срослась неправильно, и ее пришлось снова ломать, делать новую операцию, как свидетельствовали биографы, «еще более долгую и мучительную, чем все предыдущие». Тем не менее, у мученика появилась отсрочка, время, которым следовало распорядиться. Можно было загнать себя в угол размышлениями о крушении надежд, плакать над собственными ранами, корчиться от душевной боли, еще более жуткой, чем физические страдания. Но Лойола избрал иной путь, сумев отнестись к случившемуся на войне, как к опыту, пусть и горькому. Он оставил войну, надежды, прежние идеи в прошлом. Он выжил, и это уже было результатом. Чтобы поднять свой дух и забыться, молодой человек хотел обратиться к рыцарским романам. Но в замке, куда занесла его безжалостная судьба, имелись лишь две книги: «Жизнь Иисуса Христа» и «Житие святых». Что ж, Лойола находился в таком состоянии, когда выбирать не приходится.

Однако чтение уже первых страниц книг его потрясло. Он узнал то, о чем не подозревал прежде. В короткое время перед ним открылась вся картина мира, с его таинствами, истинными ценностями и откровениями относительно цели бытия. У больного всегда обостренное восприятие – он подсознательно ищет зацепки. То, что пропустил бы здоровый и беспечный читатель, может стать судьбоносным открытием для умирающего – в этом, пожалуй, главный козырь любого недуга. Лойола читал, и, казалось, невидимый факел освещал скрытый до того путь. Возникло диво непрерывных открытий. Он осознал и принял, что вся его прежняя жизнь была бессмысленным существованием никчемного в духовном отношении, недоразвитого индивидуума! Он почувствовал себя амебой, одноклеточным. И вместе с этим – внезапное необъятное, неугасимое желание развиваться, жить по-другому. Даже боль отошла на другой план. «Героизм этот отличен от моего, и он выше моего. Неужели я не способен на него?» – таким был первый вопрос, который он задал себе. Знания порождают вопросы и открывают путь к ответам.

Представляется важным, что дальнейший путь Лойолы не был абсолютно однозначным, без крутых поворотов. Напротив, он еще долго брел в полутьме, прежде чем его цель выкристаллизовалась окончательно. У Игнатия были сомнения, но отныне иного толка: «Два противоположных духа действуют во мне. Первый меня смущает: он от дьявола. Вто-

рой меня умиротворяет: он от Бога». Важно то, что книги посеяли зерна новых идей, наполненных поиском духовного пути и сопровождающихся развитием личности. И все-таки то, к чему в итоге пришел новоявленный аскет, можно без натяжки назвать гиперскачком в развитии. Переход от образа храброго солдата, готового убивать и умирать, к облику выдающегося человека своего времени, почти святого – это реальное чудо, которое свершилось из-за болезни и благодаря книгам.

Максималист по натуре, он сначала подражал святым – жил на подаяние, ухаживал за больными, роздал свои одежды. Лойола утверждал, будто пережил катарсис, счастье озарения: «Я получил великий свет разума». Он пришел к логичному выводу, что для апостольской деятельности необходимы глубокие знания. Главное, что он вынес из прикосновения к смерти: ценность имеет лишь духовное, связанное с самореализацией, а материальное преходяще и не приносит длительного ощущения счастья и равновесия. Это озарение отвратило искателя смысла жизни от роскоши и благ, зато обратило в сторону приобретения еще более основательных знаний. В результате через определенный период времени в Париже Лойола получил диплом магистра. Он разработал и стал преподавать Духовные упражнения, включающие размышления, созерцание, молитвы словесные и мысленные. Кстати, наблюдается большое сходство упражнений Лойолы с медитациями и тренингами интеллекта, проводи-

мыми на Востоке. Это еще одно свидетельство однородности Вселенной, а усердные искатели как бы ходят по кругу, двигаясь к одной и той же вершине разными маршрутами. Основав «Общества Иисуса», которое больше известно как орден иезуитов, Игнатий Лойола стал совсем другим человеком с очень конкретными устремлениями.

Таким образом, тяжелый жизненный кризис, борьба со смертью и физической болью привели стойкого молодого человека к новым знаниям. Они же помогли оформить совсем иную реальность и в первую очередь наполнить жизнь смыслом. Так в конце концов человек отказался от ранее избранных целей, которые после встречи со смертью представились пустыми и незначительными. Болезнь позволила переписать жизненный сценарий, придать земному пути колорит, ценности и радости каждого дня скоротечного бытия.

Альбер Камю. Творчество, отодвигающее смерть

*Без отчаяния к жизни нет и любви к жизни.
Альбер Камю*

«Ничто так не воодушевляет, как сознание собственно-го безнадежного положения». Это судьбоносное откровение Альбера Камю с аптечной точностью отражает все его душевное состояние и идеологию сопротивления в течение большей части жизни. Уже оно одно достаточно обнажает душу, чтобы она предстала с совершенно ясными, незаретушированными контурами.

Он мог стать известным футболистом. Но мир знает этого человека как писателя и философа (большинство людей, переживших трагедию, стали в той или иной мере философами – без этого почти невозможно преодоление), лауреата Нобелевской премии и неисправимого любителя бродить по кладбищам, всматриваясь в могилы с проникновенностью, на какую способен лишь обреченный человек. Представляется знаковым, что Альбер Камю погиб в автокатастрофе, а не от туберкулеза, который заставлял его ежедневно быть со смертью на «ты». Парадокс борьбы Камю заключался еще и в том, что к моменту его неожиданной смерти оба легких были поражены почти стопроцентно. А только-только созданное

официальной медициной средство эффективного противодействия недугу уже не могло помочь ему. Альбер Камю победил болезнь, считавшуюся неизлечимой, хотя и не переиграл судьбу. Тем не менее, завершив свое земное странствие в 46 лет, знаток природы человеческой оставил нерядовой способ противостояния тяжелой болезни и гнетущей личной трагедии.

Как и у многих героев этой книги, испытание на прочность Альбера Камю началось в юности. Преуспевающий и счастливый, пусть и ужасно бедный, юноша был болезненно одержим футболом. У 17-летнего алжирского парня существовало немало поводов гордиться собой: его, пожалуй, даже слишком часто, несмотря на юный возраст, упоминали газеты. Мотивация предельной преданности спорту тоже понятна: как оригинальная, социально значимая форма самовыражения, она позволяла выделиться и доказать, что он что-то собой представляет. Щемящая нищета и юношеский конформизм были, как два откормленных солитера в его сознании – они непрестанно подстегивали парня, порождая непреходящее беспокойство. Впечатлительный до предела, юный Камю, по собственному признанию, готов был «плакать по ночам после поражения». Фактически он находился в состоянии непрерывного стресса. С одной стороны, крайне неблагоприятные социальные условия с изнуряющей бедностью, с болезненной глухой матерью-инвалидом, тенью погибшего на войне отца и властной, не скупящейся

на упреки бабушкой (от нее внуку доставалось даже за разбитые на футболе туфли). С другой стороны, психологическая драма в виде неумной жажды вырваться из грязи и неизвестности, противопоставить что-либо своим более обеспеченным сверстникам. Третьим, невидимым фактором стала сопровождавшая такую жизнь психологическая незрелость: в детстве и юности не было никого, кто бы по-настоящему любил его, поведал бы об истинных ценностях, устремлениях, смысле жизни. Иммунная защита его с самого рождения была как бы подорвана, содержала много брешей, готовых впустить болезнь.

Молодая, набирающая высоту птица, несмотря на задор и цепкость, была сбита на взлете. В возрасте 17 лет, когда Альбер стал вратарем юношеской команды университетского клуба, он неожиданно обнаружил, что кашляет и отхаркивает кровью. Для установления диагноза понадобилось совсем немного времени. Однажды после удручающего приступа кровавого кашля мальчик оказался в глубоком, ужаснувшем близких, обмороке. Страшные подозрения подтвердились: палочка Коха проникла в основательно ослабленный организм. Юноша был не просто обескуражен, он некоторое время находился в состоянии шока. Из героя, популярного игрока известной на всю страну футбольной команды, больной неизлечимым в те времена туберкулезом в один день превратился в изгоя, меченного судьбой, прокаженного. В безнадежного, медленно умирающего инвалида! Он не толь-

ко вынужден был прервать образование и навсегда забыть о спорте, но едва не сгорел в огне тяжелой, пожирающей силу духа, депрессии. Раз в две недели, когда ему принудительно закачивали воздух в полость между легким и грудной клеткой, смерть мрачно подмигивала ему, напоминая о своем присутствии. Возникло то маргинальное состояние, которое либо приводит к новой непрерывной деятельности, либо принуждает смириться с участью обреченного. И забытого – его имя навсегда исчезло с полос газет.

Юноше было о чем подумать. Нет на земле места, где бы ощущения обострялись так яростно, как между двумя мирами. Как быстро все в этом мире предается забвению! Как скоротечна жизнь! Несомненно, он задавался вопросом: а есть ли что-нибудь устойчивое посреди этого шаткого бытия?! И, скорее всего, вопрос был не один. К счастью для молодого Альбера, судьба, как водится в таких случаях, предоставила ему шанс. Как много на первый взгляд неприметных шансов дарит милостивая и отзывчивая фортуна! Шанс Альбера Камю явился в облике дяди, в дом которого он попал после больницы. Его устами ангел-хранитель прошептал заветную идею: читай. Просто бери книги и листай их – эта сакральная деятельность так несложна, но в ней столько огненного жара мудрости. Дядя, работавший мясником, имел в виду: читай, чтобы успокоиться; читай, чтобы занять себя; читай, чтобы переключить мысли с болезни на нечто иное. Вряд ли он думал о великих знаниях, меняющих облик и

внутренний мир человека.

Как многие больные люди, подкошенный болезнью юноша обратился к книгам как к временному пристанищу. Неизвестно, был ли определен его выбор произведений советами дяди, случайностью или еще какой-либо неведомой причиной, но он столкнулся с серьезной литературой. И увлекся. Значимые, авторитетные писатели, владеющие тонкостями языка и всем арсеналом воздействия на психику читателя, пробудили его первичный интерес, который, возможно, усилился вследствие тотального запрета на двигательную активность. Прошло совсем немного времени (а продолжительная болезнь растягивает часы как безразмерную резиновую ленту), и впечатлительный, пробужденный и ищущий выхода разум уловил: он прикоснулся к таким весомым знаниям, которые сами по себе являются самодостаточными, несут в себе зерна нетленной мудрости бытия, целостности земного существования. Это, конечно, было яркое открытие! Может быть, своеобразный катарсис, приостановивший болезнь и связанную с ней депрессию. Но застойной воде необходимо течь, а русла несчастный еще не отыскал. Гюго, Золя, Бальзак и их красноречивые коллеги по литературному цеху могли пробудить сознание от спячки, но указать направление для рвущейся реки было не в их компетенции.

Тем временем Камю стал жить, идя рука об руку с собственной смертью. Она преследовала его неотступной тенью. Когда он касался морской воды, она предупреждала его:

можно купаться, но нельзя плавать. Когда смотрел матчи по футболу, она напоминала: можно сколько угодно глазеть, но воспрещено бегать. Парень был запуган, но не сломлен. Прижат к стене, но не добит. Его непомерные детские амбиции, к счастью, не исчезли. Он хотел жить, но не знал как. Чтобы жить и начать дышать полной грудью, нужно было нечто более весомое, чем способность существовать. Другими словами, нужен новый смысл бытия.

Ко второму шансу судьбы пытливый Камю был готов. Кто был при смерти, тот знает, как меняются краски жизни и каким острым становится слух, какую невиданную зоркость приобретают глаза, как пальцы осязают буквально все. Надо успеть насладиться, ведь жизнь может оборваться в любой момент! Молодость Камю не желала сдаваться, инстинкт жизни подсказывал ему: ищи, за что можно зацепиться, на чем можно сосредоточиться настолько, чтобы забывать о болезни. Ищи непрерывно и страстно, ищи с надеждой и верой, действуй! Когда на третьем курсе лицея, куда он возвратился для получения образования, молодой учитель с новаторскими склонностями Жан Гренье стал читать курс философии, болезненного юношу обдало ветром освобождения. Чуткий, приобретающий остроту мозг ощутил близость спасения. В философии он отыскал возможность того утраченного с болезнью самовыражения, которого так недоставало для полноты жизни. Это и был прообраз смысла. Ему надо было понять, зачем он живет и зачем вообще пришел в

этот мир. Вопросы, которые, останься Камю футболистом, он скорее всего не задал бы себе никогда. Сначала в жизни больного юноши появились Артур Шопенгауэр и Фридрих Ницше, Библия, Федор Достоевский. Потом, благодаря учителю, он узнал своего более старшего современника – Андре Жида. Именно благодаря им юноша сделал чудесные открытия, перевернувшие представление о мироздании. Стали возникать, сначала, как марево, а затем все четче и яснее, признаки смысла. Истинного смысла пребывания на земле человека, превращающегося в личность, творящего по завету Бога, живущего обдуманно, размеренно и основательно, с обозначенной искрометной и полной азарта целью. Философы приоткрыли завесу законов бытия, что, в свою очередь, позволило взглянуть на проблему здоровья, жизни и смерти с другой стороны. Принять болезнь как часть судьбы. Жить с ней настолько полноценно, насколько возможно. Именно философы подсказали, что не бывает единственного пути, ведущего к великой цели; как и к ледяной вершине, тут возможно множество маршрутов. Молодой Камю задумался о том, как придать реальный смысл собственному существованию. Под влиянием знаний стали меняться его мыслеобразы, уменьшились колебания эмоциональных потрясений, отступили переживания, связанные со смертью. Он приобрел ключевую платформу для выздоровления – уравновешенность мышления. Благодаря этому дару природы (на самом деле, логичному ответу вселенной на часто задаваемые

вопросы) стали исчезать главные зоны напряженности: страх смерти, раздирающие грудь гордыня и эгоизм, чрезмерная привязанность.

Новую реальность со смыслом предложил его любимый преподаватель Жан Гренье – попробовать себя на литературном поприще. В результате Альберу еще не исполнилось 19 лет, как он взялся за перо. Сначала писал статьи для журнала, затем – очерки для издания Гренье. Эта идея согласовывалась и с намерением изучать философию. Главное – у него появилось дело, мысли стали более упорядоченными.

Известно, что Альбер Камю не выздоровел, но много раз получал от смерти отсрочки – и каждая из них отправляла его к письменному столу. «Надо жить и творить», – записал этот смертельно больной человек однажды в своем дневнике, и этот короткий призыв к самому себе становился девизом и бесспорно действующим целительным средством всякий раз, когда болезнь отправляла его в нокдаун. Однако какой образ жизни вел больной туберкулезом? Это крайне важно знать для получения полной картины противостояния недугу. Именно в образе жизни кроются важнейшие принципы, потому что Камю, в отличие, скажем, от Айенгара или Ролло Мэя, излечившихся от туберкулеза, сам отказался от целенаправленного противостояния недугу.

Найдя для себя смысл в писательской деятельности, Альбер Камю во главу угла поставил личные впечатления и переживания, что вносило в его хрупкую жизнь определенный

диссонанс. С одной стороны, это давало уникальную пищу для целительного творчества, с другой – постоянно держало душу в подвешенном состоянии. Ведь погоня за впечатлениями всегда входила в противоречие со здоровьем. Он и исцелял, и убивал себя одновременно. Пил эликсир, когда сочинял, и перечеркивал его действие, когда шел на поводу у своих земных желаний.

В чем это выражалось? Камю с молодости пристрастился к курению, любил выпить, ночи напролет бодрствовал, пусть даже в стимулирующих творчество спорах. Он кардинально менял профессии, работая то частным учителем, то продавцом запчастей, то ассистентом в метеорологическом институте. Он был неразборчивым в связях с женщинами, импульсивным и вечно жаждущим любви. Разбираться в перипетиях и сплетениях отношений Альбер Камю не научился до конца жизни. На это не было ни сил, ни времени. Отсюда его неудачные браки, женитьба на эпатажной наркоманке, ожесточенная, демонстративная и нескончаемая борьба с мировыми призраками и живыми оппонентами (с тем же Жан-Полем Сартром). Это тот блок проблем, который восточные мудрецы обозначали как «неведение истины» – аспект не смертельный, но ускоряющий жизненный цикл. Вероятно, не стоит рассматривать эти психологические проблемы Альбера Камю как пороки. Напротив, они насыщали его впечатлениями, давали материал для творчества – возможно, без этого он не состоялся бы как мастер пера.

Стараясь жить как обычный человек, Камю как бы не думал о здоровье, но не мог забыть о болезни. Небезынтересно, что именно обострения, мысли о возможности смерти в любой момент корректировали его жизнь, заставляя не только сосредотачиваться на творчестве, но и отказываться от вредного окружения, пустого времяпровождения. Болезнь вынуждала его спешить – умирающему мольба о бессмертии свойственна в сотни раз чаще, чем здоровому и беспроблемному прожигателю жизни. Так, кризис в отношениях с первой женой сделали Камю затворником, он стал больше времени отдавать работе за письменным столом; познавая целительную силу созидательно творчества, осознанного одиночества и ограничений. Продолжительные прогулки, купания в море сопутствовали процессу создания лучших произведений. К сожалению, это не стало железным правилом его жизни, но даже периоды (потом схожий стиль отношений выработается и со второй женой, а также с возлюбленными) отрешенной работы стали куда более сильной терапией, нежели официальное лечение. «...Без несовершенства неощутимо и счастье!» – написал он однажды как бы в оправдание собственной непоследовательности. Если бы не опасная хворь, скорее всего, Камю не стал бы известным писателем и лауреатом Нобелевской премии, а прожил бы жизнь обычного человека.

Туберкулез не давал забывать о себе. В 21 год Камю уже знал, что болезнь коснулась и левого легкого (до того пора-

жено было лишь правое). За месяц до 25-летия Альбера известили, что из-за болезни он отстранен от участия в конкурсе на замещение вакансии университетского преподавателя. Судьба в который раз корректировала его выбор. Тяжелым ударом стал для молодого человека отказ принять его во французскую армию накануне войны, хотя не исключено, что это сохранило ему жизнь. Единственное, что он мог сделать, невзирая на болезнь, это писать. Или умереть. И он писал. Он порой вдохновлялся смертью – знаток танатотерапии Карлос Кастанеда был бы им доволен. Известно, к примеру, какое сильное впечатление на Камю произвело посещение в Праге могилы Франца Кафки. 22-летний Камю наверняка тут же «примерил» на себя возраст известного писателя, умершего от туберкулеза в 40 лет. Не исключено, что он думал: «Осталось уже меньше, чем прожито». После таких «встреч» Альбер Камю приказывал себе сконцентрироваться на творчестве, живя в одиночестве. Такие встречи со смертью заставляли его спешить... Но они – сам Камю, скорее всего, не подозревал об этом – несли уникальный исцеляющий импульс.

В 24 года он издал первый сборник эссеистики. Еще через год была написана пьеса «Калигула», а к 27-летию окончена повесть «Посторонний», в 31 год создан роман «Чума» – этим произведениям дарована долгая и счастливая жизнь и после смерти их автора.

Камю очень спешит – сильные вещи выходят из-под его

пера потоком, одна за другой. В Европе бушует война, но творческие порывы заслоняют для него даже это событие – работа над рукописями является спасительным кругом для больной физической оболочки и духовно развивающейся личности. Он непрерывно учится извлекать из тяжелого недуга пользу, находить в активизации творчества противодействие в борьбе с неминуемым приближением смерти. При этом универсальным может считаться опыт Камю в приемах, с помощью которых он вводит себя в состояния творческого транса – то, что принято считать вдохновением.

Наряду с посещением могил известных личностей к чистой практике гений-терапии стоит отнести и периодическое обращение Камю к фотографиям людей, испытавших подобные трагедии. Например, на рабочем столе у писателя всегда находилась фотография Фридриха Ницше накануне смерти – полулежащий, бесконечно больной, с застывшим безумным и все-таки непреклонным взглядом из-под громадных, густых бровей. Постоянно ощущающий дыхание смерти, Альбер Камю как никто другой знал: если бы Ницше не трудился ежедневно, преодолевая боли, он умер бы уже годам к 30–35. «...В тридцать шесть лет я опустил до самого низшего предела своей витальности», – записал Ницше, бросивший профессию по состоянию здоровья. Камю к профессуре даже не приблизился – тоже по состоянию здоровья. Глядя на портрет, Камю черпал из него энергию, с ним он вел безмолвные беседы. Проникая в образ мышления ге-

ния, Камю подражал ему в преодолении немощного состояния. Срок пребывания великих предшественников на Земле наверняка становился для него значимым. Минуло 40 лет – он прошел возраст ухода Кафки. Мелькнуло 44 – он смог оттолкнуться от возраста Ницше (сошедшего с ума – фактически, умершего). Кто мог оказаться следующим? Вероятно, были и другие известные имена, на которые опирался смертельно больной и все такой же неугомонный Альбер Камю. Но возможно, следующим он считал себя самого.

И кроме того, как никто другой, Камю знал, что на самом деле означают слова самого противоречивого из мыслителей цивилизации: «Человек – это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, канат над пропастью». Сам он добровольно проходил именно такой путь.

Всю жизнь Альбер Камю балансировал между теоретической мудростью и сомнительной практикой жизни. Он то погружал себя в бездну испытаний, то, набравшись впечатлений, провозглашал период синтеза бытия и созидания. Первое обостряло болезнь, второе отодвигало ее. Смерть неуклонно приближалась, но творчество позволяло забывать о ней. А это важный элемент выживания, ведь страх смерти порождает нестерпимо мучительную зону напряженности и поражения психики. И конечно же приближает момент кончины. Творчество же способно вечно воскрешать даже смертельно больного человека – это постулат, который позволял Альберу Камю держаться на плаву, находиться в строю жи-

вых и борющихся.

«Зло, существующее в мире, почти всегда результат невежества, и любая добрая воля может причинить столько же ущерба, что и злая, если только эта добрая воля недостаточно просвещена». Как и все философы, достигшие просветления, Альбер Камю отвергал абсолютное добро и абсолютное зло. Но, сам того не замечая, он своей жизнью утвердил одну примечательную идею: движение к знаниям и развитие собственного сознания есть та сила, которая связывает человека и его судьбу.

Стивен Хокинг. Звенья смысла, составляющие цепь жизни

Раньше жизнь казалась мне скучной. Но перспектива умереть рано заставила меня понять, что жизнь стоит того, чтобы жить.

Стивен Хокинг

Об этой недюжинной личности пишут много и сочно, нередко перемешивая элементы мистики и Божьего промысла. Предпочитают в деталях разбирать, как при помощи сенсоров полностью парализованному человеку удастся общаться с миром и непрестанно изумлять современников. Действительно, заявления и действия Стивена Хокинга, всемирно известного британца, влиятельного астрофизика, периодически будоражат современников – от просто любопытствующих до маститых интеллектуалов. Он стал неотъемлемой частью цивилизации и, похоже, заслуженно назван «Эйнштейном наших дней». А в начале XXI века английские юноши в возрасте от 16 до 18 лет называли именитого ученого одним из трех самых уважаемых современников.

Однако не будем рассуждать о его вкладе в физику. Нас интересует другой аспект жизни Стивена Хокинга, который, возможно, более значим для человечества, чем все его научные открытия и сногшибательные идеи. А именно то, как

вопреки пессимистическим прогнозам, «гениальный физик в инвалидном кресле» сумел перешагнуть 70-летний рубеж, хотя должен был оставить мир живых к 25 годам. Чтобы понять, как это случилось, попробуем проследить жизненную стратегию и философию одного из самых стойких людей нашей цивилизации.

Стивен Хокинг рос обычным, пожалуй, ничем не примечательным юношей. Но в первой половине 60-х годов XX века светила медицины поставили неискушенному молодому парню ужасающий диагноз: амиотрофический латеральный склероз. Суть этой неизлечимой болезни заключается в постепенной потере контроля над опорно-двигательным аппаратом, атрофии разных групп мышц и неминуемом параличе. Хокингу отмерили два с половиной года жизни – врачи взяли тем самым на себя функцию могильщиков.

«Меня часто спрашивают: «Что вы думаете о своей болезни?» – писал Хокинг спустя годы. – И я отвечаю: «Я не очень много о ней думаю. Стараюсь по мере возможности жить как нормальный человек, не задумываться о своем состоянии и не жалеть о том, что оно чего-то не позволяет мне делать. Когда в 21 год обнаружилось, что у меня нейромоторное заболевание, это было для меня страшным ударом. Осознав, что у меня неизлечимая болезнь, которая, видимо, через несколько лет меня убьет, я был потрясен. Как такое могло случиться именно со мной? За что мне такой конец? Я не знал, что меня ожидает и как быстро болезнь будет про-

грессировать. Выйдя из больницы, я ощущал себя приговоренным к казни и вдруг понял, что я очень многим мог бы заняться, если бы исполнение приговора отложили. Не раз меня посещала мысль пожертвовать жизнью ради спасения других. В конце концов все равно пришлось бы умереть, а так это могло бы принести кому-то пользу».

В этом высказывании, кстати, кроется первый урок выживания от Стивена Хокинга: переключить сознание от болезни к иным плоскостям бытия. Как это сделать? Ведь это не механическое действие наподобие включения телевизора. Это возможно лишь в случае обретения нового, исключительного смысла жизни. Смысл же, как спасительное озарение, может явиться под разным предлогом. Предстать благодаря подсказке близкого человека или стать прямым результатом собственных усилий, например в результате приобретения новых знаний или благодаря непрерывной деятельности. Понимая, что обречен, Хокинг начал действовать. Перед лицом скорой смерти у любого человека есть только два пути. Первый – смириться и ждать приближения смерти. И второй – действовать, просто жить так, как тебе очень бы хотелось. Конечно, изменить свое мировоззрение, когда мысль о смерти ежесекундно подтачивает сознание, нелегко. Но пример людей, подобных Хокингу, убеждает: можно. И необходимо. Для этого стоит сильно увлечься, чтобы мысли о скорой кончине оказались вытесненными мыслями о достижениях, имеющих личностный или социальный смысл.

Любопытно, что в случае с Хокингом, персонально значимые поступки стали необходимым условием социально признанной деятельности. О чем идет речь? Молодой человек прекрасно осознавал, что в первую очередь в нем умирает мужчина, а уж потом – социальное существо. Инстинкт жизни подсказал ему: надо успеть испытать любовь и самому дарить это важнейшее чувство, позаботиться о потомстве, ощутить поддержку дорогого человека, равно как и попытаться самому создать нечто прекрасное и полезное для близких людей.

Однажды Хокинг сделал поистине сенсационное признание, объясняющее многое из его последующих побед: «В своих исследованиях я не видел большого смысла, поскольку не предполагал дожить до получения докторской степени, однако время шло, а развитие болезни словно замедлилось. К тому же я продвинулся в своей работе. Но по-настоящему все изменила моя помолвка с девушкой по имени Джейн Уайлд, с которой я познакомился примерно в то же время, когда мне поставили диагноз. Это дало мне стимул к жизни. Раз мы собирались пожениться, я должен был получить место, а для получения места нужно было защитить диссертацию. Поэтому я впервые в жизни принялся за работу». Иными словами, умирающий получил зацепку, спасительный круг в виде отношений. Ведь именно отношения, потенциальная способность стать необходимым кому-то может надолго удерживать человека в некоем подвешенном со-

стоянии – между небом и землей. А для того чтобы оставить себя на земле, нужно придумать еще что-то, например, построить планы на долгие годы и начать их реализовывать. «Я ощущал себя приговоренным к казни и вдруг понял, что я очень многим мог бы заняться, если бы исполнение приговора отложили», – вспоминал Хокинг о первом осознании своей трагической судьбы. И что же? Он, словно одержимый, яростно ухватился за работу – вот здоровое решение для человека, собравшегося жить.

К 23 годам Стивен Хокинг успел жениться и затем произвести на свет дочь и двоих сыновей. «Раньше жизнь казалась мне скучной. Но перспектива умереть рано заставила меня понять, что жизнь стоит того, чтобы жить». Он максимально включил себя в жизнь: отношения в семье, общение со здоровыми детьми, интенсивная научная активность – все это отодвинуло мысли о смерти, а ведь именно они создают или пространство жизни, или безжизненную пустыню. А сам смысл приобретает завершенность по мере того, как мысли о нем, о его поиске отодвигаются на второй план непрерывной деятельностью. Нельзя дать себе расслабиться ни на минуту, следует постоянно быть в движении к цели, может быть, даже на грани физических и психических возможностей. Главное, позволить деятельности полностью завладеть собой. При этом она не должна быть механической, как, например, вскапывание огорода (хотя и это порой полезно), а обязана иметь перспективы и ожидаемые результа-

ты.

Именно таким образом организовал себя и Хокинг, позаботившись о том, чтобы технические средства и любые достижения цивилизации максимально служили ему. С самого начала он превосходно понимал, что ему постоянно нужно быть занятым, действовать любым возможным способом. Казаться здоровым человеком, поступать подобно здоровому, пусть даже играя в здорового человека. С одной целью: приблизиться в восприятии самого себя к образу здорового человека. Смысл, обретенный благодаря семье и непрестанной деятельности, позволил преодолеть первый, самый тяжелый рубеж – принятие своей болезни.

Дальнейшая стратегия поведения требовала действовать так, чтобы его признало общество. Это дало бы ощущение социальной значимости. Для этого Хокинг решил как можно чаще напоминать о себе, расширяя круг общения, вовлекая в созданную своим воображением коммуникацию как можно большее количество людей. Именно общение активизирует жизненную энергию. Это походит на камень, брошенный в воду: чем больше и дольше расходятся круги, тем лучше наблюдатели воспринимают колебания воды. Чтобы колебания были всегда, следует выбирать камни потяжелее и швырять их как можно чаще. Переводя это на язык борющегося человека, скажем: непрестанно совершать поступки, чтобы относиться к сообществу живых. Для этого надо было жениться, производить на свет детей, писать и защищать диссертацию,

сочинять книги, выдвигать потрясающие идеи, разводиться, снова жениться и так далее. Все эти вещи он делал совсем не так, как остальные люди. Многие живут по инерции, механически выполняя те или иные функции. Хокинг же делал это осознанно, понимая каждую минуту, ясно представляя и переживая каждое, даже самое простое действие. Его простой и неукоснительный рецепт – непрерывно действовать, непрестанно давая знать о себе. Вот для чего было, к примеру, пышное празднование 60-летия с двумя сотнями приглашенных гостей. Громко заявлять о себе, выдвигая идеи, прогнозы, – это и есть его способ жизни, механизм удержания себя в этом мире. «Пока ты активно и целенаправленно действуешь, извлекая из этого смысл, ты реально живешь!» – таким мог бы быть девиз Хокинга. Таким он на самом деле и есть.

Небезынтересны вехи и ориентиры его бытия. Когда в 23 года он отмечал собственную свадьбу, то еще опирался на палку. Когда через два года родился его старший сын, он уже передвигался на костылях. После 25-ти мир начал стремительно кружиться, как будто он находился на карусели, которую невозможно остановить. К моменту появления на свет дочери и младшего сына он находился уже в инвалидной коляске, а к 43 годам, после операции на горле, потерял способность говорить. Другой бы на его месте умер, не пережив медленного угасания. Похожее, очевидно, испытывали пассажиры «Титаника» во время медленного погруже-

ния в пучину морской бездны. Он же сохранял спокойствие и равновесие, продолжая придумывать для себя занятия. И эти «выдумки», миражи действительности, как нельзя лучше иллюстрируют философскую парадигму о том, что наша жизнь есть то, что мы о ней думаем. Впрочем, важным элементом стратегии Хокинга является принятие его образа жизни окружающими; если бы он был в изоляции, такого эффекта, скорее всего, не получилось бы. Этот элемент противостояния недугу и преодоления трагедии для многих становится наиболее актуальным. Пораженные отравленной стрелой фортуны люди не просто что-то создают, они делают ставки на остальной мир – это способ их вовлеченности в жизнь.

В чем секрет Стивена Хокинга? Ведь благоговение миллионов почитателей вызвано далеко не только его достижениями. Тяжелая неизлечимая болезнь, которая настигла этого человека в юном возрасте, подчеркнула величие его духа. Своей отчаянной борьбой за живую реальность он открыл смысл для себя, сумел выжить и творить. Но, может быть, еще важнее то, что он вселил веру в возможность плодотворной жизни инвалида в тысячи людей с физическими недостатками, воодушевил на поиск смысла сотни тысяч здоровых людей, разуверившихся в смысле бытия. Он дал миллионам надежду на ориентиры. Ведь если медленно угасающий, умирающий человек не сдается, а совершает ежедневный подвиг выживания благодаря собственному разуму и силе во-

ли, то здоровому человеку просто грех жаловаться.

Стивен Хокинг не смог преодолеть болезнь тела, оно достаточно быстро перестало функционировать. Он перенес центр тяжести на свой интеллект, взяв за основу преодоление возникших трагических ситуаций благодаря психическому воздействию, настроению жить по четкому плану движения к определенной, пусть даже мифической цели. И этот метод оказался настолько эффективным, что его также следует взять на вооружение наряду с многочисленными иными возможностями. Недуг заставил Хокинга двигаться быстрее остальных, защитить диссертацию, стать доктором философии, взяться за теоретическую физику. Вскоре он был избран членом Королевского общества и Лукасианским профессором математики. Он не победил болезнь полностью, но замедлил ее ход, тем самым перестав замечать ее. Мыслительная активность смогла отодвинуть смерть – это персональное достижение Хокинга. Важный нюанс: он не занимался непосредственной борьбой с болезнью, он просто создал в своем воображении новые ориентиры и стал неуклонно следовать им. Конечно, ему очень помогла поддержка жены и матери: присутствие заинтересованных близких порой может сформировать самый действенный импульс, причем, направленный не на противодействие, а на перспективное успешное будущее. «Если вы знаете, что завтра утром вас повесят, это помогает вам хорошо сосредоточиться. И он действительно сосредоточился на своей работе так, как,

я думаю, не смог бы сосредоточиться в противном случае», – сказала как-то мать ученого. Она открыла еще один секрет сына. Для подлинной, конструктивно-созидательной концентрации необходимо быть спокойным, вернее, успокоенным. Такая форма отношения к жизни заметно отличается от фанатической одержимости – как только человек вступает в непримиримую борьбу с кем-то или чем-то, он тотчас упускает из виду положительные стороны бытия, теряет радость восприятия окружающего мира. Жизнь в виде нескончаемой беговой дорожки во время коротких привалов может казаться успешной, но без тишины мир определенно блекнет, а обманчивость мерцающих вдали целей сознается слишком поздно...

Но скорее всего мир Хокинга с самого начала преодоления был иным. Главное, что он сумел отбросить всякую обеспокоенность, и в том числе по поводу своего состояния. Стивен сумел добиться этого, поскольку был неисправимым оптимистом, довольно оригинальным и неутомимым философом. Его книга «Краткая история времени. От Большого взрыва до черных дыр», опубликованная тиражом в несколько десятков миллионов экземпляров на многих языках, долгие годы возглавляла список бестселлеров. Ученый предложил новое толкование модели Вселенной, но не это главное в его жизни. Когда говорят о книгах Хокинга, мало кто обращает внимание на одну существенную деталь: автор продумывает все, вплоть до коммерческого успеха своего детища.

То есть он вовлечен в идею настолько, что мысли о несправедливости судьбы отодвигаются на задний план. Более того, возможно, именно уникальное состояние Хокинга и позволяет ему не упускать ни одной из потенциально важных деталей – он полностью освобожден от суеты. А когда каждый день, каждый час сфокусирован «на большее», из этого может возникнуть не только содержательная жизнь, но и пренебрежение отсутствием здоровья.

Преодолевая свою жестокую, несправедливую судьбу, целеустремленный человек пришел к философской миссии, которая стала важнейшим вкладом Хокинга в понимание обратного воздействия мотивации. Мотивация активного действия и, в частности, приобретение и использование знаний совершают революцию в сознании человека, производят детонацию его мозговых клеток. Усиленная сосредоточенностью, мотивация укрепляет жизнеспособность индивидуума в десятки раз, открывает потаенные двери для неведомых до того возможностей самореализации и в конечном итоге формирует его судьбу. Сила мотивации безгранична.

«Мне повезло, что мое состояние ухудшалось медленнее, чем в большинстве таких случаев. Это доказывает, что никогда не надо терять надежды», – заметил однажды ученый. На самом деле, все это представляется взаимосвязанным. Чем сильнее сопротивляется дух, тем лучше реагирует тело или его активная часть. Значит, действовать следует не надрывно и обреченно, а с верой, что эта деятельность и есть сердце-

вина жизни. Разумеется, импульс деятельности должен быть выстраданным, осознанным, а не искусственно сформированной задачей. И тогда смысл жизни передается от мозга к телу, от сознания к тому сложному механизму, которым оно управляет.

Еще одна любопытная идея, которую невозможно обойти вниманием. Речь идет о книгах, написанных в соавторстве, возникших благодаря феноменальному способу общаться. Для Хокинга, вконец потерявшего способность говорить и двигаться, это стало новым способом существования, своего рода персональной, придуманной им же новой реальностью. В возрасте 63 лет он вместе с Леонардом Млодиновым подготовил «Кратчайшую историю времени». А еще через год совместно с дочерью Люси была написана книга для детей «Джордж и тайны вселенной». Чтобы жить, нужно было действовать, говорить и общаться. Стивен Хокинг успешно преодолел свою обособленность.

Знаменитый ученый непрерывно электризует публику идеями, заявлениями, прогнозами, инициативами, книгами. Чтобы жить полноценно, он участвует в популярных телевизионных шоу, согласился лично озвучить свой персонаж из мультфильма «Симпсоны», отправился в 25-секундное плавание в невесомости. Все это способствует реализации заложенного в нем инстинкта жизни. То, что мир воспринимает как способность выдавать и реализовывать креативные идеи, является не чем иным, как формой поддержания жизни – в

этом проявляется феномен Стивена Хокинга. Его тело практически недвижимо, но мозг действует с помощью коммуникационных технологий. И можно только догадываться по отдельным заявлениям ученого, какие приступы отчаяния душишат его деформированное бытие. И идея «черных дыр», и предупреждение о необходимости искать иное (внеземное) пристанище для человека, и заявление о том, что Бога нет – они все оттуда, из измученной борьбой души. Но он не сдастся и не сдастся. Он стал уже символом и знает об этом. Он принял мысль о своей миссии на земле. «Я стремлюсь ценить каждое мгновение, поскольку любой день может стать для меня последним» – это тоже одна из основ преодоления, пожалуй, самая важная.

Стивен Хокинг фактически утвердил идею Виктора Франкла, что человек – это дух. Прежде всего дух! Порой знаменитого ученого называют «пленным духом». Но это не совсем так. Он всю жизнь вел себя гораздо свободнее, чем иные, не скованные болезнями люди. Кажется, для его жизненной стратегии и вообще мировосприятия больше подходит другое словосочетание – «сражающийся дух». Своим примером он создал особую форму существования на земле. «Не сдаваться – это человеческое», – утверждает он всей своей героической биографией.

Айенгар. «Неизлечимый» туберкулез в жизни самого популярного учителя йоги на планете

*Ослиная работа, но она действует.
Айенгар о хатха-йоге как оздоровительной системе*

К 2014 году Айенгар, один из самых известных в начале XXI века популяризаторов древней оздоровительной системы, посвятил 80 лет своей жизни практике йоги. Знаменитый йогин написал ряд авторитетных книг по философии и практике возрожденной системы, завоевав внимание миллионов людей. Вряд ли будет преувеличением утверждение, что этот человек, адаптировавший идею повсеместной практики йоги, определенным образом изменил жизнь многих своих современников и последователей. Но инструктор и учитель йоги, приверженцев которого можно отыскать в любой стране мира, на самом деле не менее знаменит преодолением кризисных обстоятельств своей жизни.

Появившийся на свет в бедной индийской деревне, на которую во время его рождения обрушилась пандемия испанского гриппа, он получил весьма неблагоприятный «кармический подарок». Жизнь едва теплилась в нем после перенесенных малярии, тифа и туберкулеза. К тому же в девятилетнем возрасте мальчик лишился отца. Такой старт не су-

лил молодому человеку ничего хорошего, и, скорее всего, жизнь его оказалась бы короткой и наполненной страданиями, если бы он не решился изменить ее. Вполне естественно, что необразованный, полубольной и полуголодный подросток не помышлял ни о каком смысле жизни, не ставил перед собой никаких особенных задач. Им двигало только одно – желание жить, притом жить здоровым, нормальным человеком. То есть достичь хотя бы того среднего уровня, который обычно даруется природой при рождении.

Неизвестно, как развивался бы жизненный сценарий несчастного юноши, если бы ему не пришла в голову мысль обратиться к своему знаменитому родственнику – известному йогу Кришнамачарья. В 15 лет слабым здоровьем, но страстно жаждущий изменить свою жизнь, юноша упросил мужа своей сестры заняться им, взяв в ученики. Айенгар пришел к учителю в момент расцвета его деятельности. 45-летний Кришнамачарья уже семь лет жил в Майсоре, во дворце у Махараджи, которого перед этим излечил благодаря йоготерапии и аюрведе. Сам он обучался искусству ведического врачевания и практикам йоги с семи лет (кстати, Кришнамачарья в итоге прожил 101 год, поражая современников отменной физической формой и светлым умом) и после того, как оказался в Майсоре, открыл специальную школу йоги. С одной стороны, он обучал практикам самого Махараджу и членов его семьи, с другой – воспользовался ситуацией для популяризации древних практик. Кришнамача-

рья к тому времени выступал не столько как практик и учитель йоги, сколько как врачеватель, использующий йогу для профилактики и лечения недугов. Нетрудно себе представить, что у Айенгара, оказавшегося в окружении столь влиятельного учителя, жизнь изменилась так, словно он прибыл на другую планету. Прежде всего тут же кардинально изменилось ее качество – важнейший фактор в борьбе против недугов и кризисов. Под качеством жизни следует понимать всю организацию жизни: окружение, питание, образ жизни, образ мышления. Все это неминуемо затрагивает не только вопросы быта и состояния тела, но и меняет ход мыслей, ток энергии, намерения и устремления. Это стоит особо подчеркнуть, потому что дело далеко не только в том, что Кришнамачарья стал обучать своего нищего больного родственника асанам и пранаямам. Как тело юноши, так и его духовный мир претерпели путь очищения от всего, что может заслонять понимание цельности бытия. Из непроницаемого тумана Айенгар попал в мир с кристально чистым небом. Прежде всего вместе с шансом жить к молодому человеку явился смысл – не просто стать здоровым, но и постичь великие знания. Может быть, для того, чтобы потом, овладев ими, распространять их дальше.

Конечно, все началось с тела. Айенгар так писал о начале своей практики, наполненной болями еще и вследствие жесткого подхода учителя: «В молодости я болел туберкулезом, а тогда от него не было никаких лекарств. Врачи гово-

рили мне, что я могу прожить до 16 или 17 лет. Хотя по состоянию здоровья я тогда не годился для йоги, я благодарен ей за то, что она приняла меня. Я занимался неохотно, поскольку мое тело не гнулось, а было жестким, как железная кочерга, потому что до того я многие годы провел в постели. И вот через четыре года практики я познал радость активности и с 1938 года получил в награду продление жизни».

Действительно, через четыре года Айенгар уже был совсем другим человеком. Личностью с иным уровнем сознания. За это время парень преодолел путь от подростка с разбалансированным болезнями шуплым телом до совершенно здорового молодого человека. При этом известно, что проблемы тела (в том числе и травмы, являвшиеся следствием невероятного усердия) преследовали Айенгара до 40 лет. То есть минуло 25 лет, прежде чем оно стало идеально податливым и выполняющим все требования своего хозяина. Кажется, именно туберкулез и еще долго присутствующий в его жизни страх смерти заставили юношу относиться к учению с бо́льшим усердием, чем иные ученики. Другими словами, недуг стал тем катализатором, который сделал Айенгара мастером. Вот почему он так много внимания уделяет работе с телом. «Бог дал нам тело в качестве банка или первоначального капитала для всего остального. Заботьтесь об этом божественном капитале», – скажет Айенгар много лет спустя, когда достигнет уровня авторитетного учителя искусства йоги. Не стоит думать, что открытие йоги само по себе расши-

рило горизонт этого человека. На самом деле ему пришлось упорно трудиться, чтобы достичь осмысленной жизни. Четыре-пять часов ежедневной практики вряд ли кому-нибудь покажутся легким делом. «Ослиная работа, – высказался он однажды в сердцах, – но она действует».

Кто-то может воскликнуть: повезло с родственником, его было кому научить. Не стоит торопиться с выводами, потому что не все так просто с индивидуальной практикой йоги Айенгара. Да, через четыре года, в 19 лет, по настоянию учителя Кришнамачарья Айенгар уже сам приступил к преподаванию йоги. Но весь его индивидуальный мир, все его проникновение в целительную систему были призваны доказать правомерность йоги. Проблемы физического уровня, которые пришлось решать приверженцу великого учения, постоянно возвращали его к смыслу бытия, пониманию, что нечто должно, обязано следовать за самой йогой. Этим нечто и стали книги, адаптация учения к современному этапу развития цивилизации. Сначала Айенгар взялся за доскональное изучение существующего наследия о практике йоги. Это, в свою очередь, создало универсальный механизм развития сознания. Кришнамачарья, конечно, сыграл глобальную роль в жизни и выздоровлении своего ученика. Но он ничего не дарил, как говорится, на блюдечке с голубой каемочкой. Напротив, он заставлял Айенгара думать и самостоятельно пройти весь путь развития – физического и духовного. Через много лет в книге «Прояснение жизни» мастер

сделал откровенное признание: «Я буквально шел от тьмы к свету, от смертельной болезни к здоровью, погружаясь из грубого невежества в океан знания... Сегодня у вас есть возможность учиться у многих талантливых учителей йоги. Когда я начинал свои занятия йогой, то рядом со мной, к сожалению, не было мудрого и доброго учителя. Мой гуру не желал отвечать на мои невинные вопросы о йоге и не давал мне таких указаний и наставлений, какие я сам даю своим ученикам, помогая им постепенно и последовательно овладевать каждым аспектом новых асан. Он же просто требовал от меня, как и от других своих учеников, выполнения асаны, предоставляя нам самим разбираться во всех ее тонкостях...»

Кстати, это еще не вся история в преодолении Айенгаром кризисов. Например, стоит упомянуть о том, что в возрасте 60 лет он попал в серьезную аварию, повредив плечо, позвоночник и колени. А всего через три месяца приключился еще один несчастный случай, в результате которого было травмировано другое плечо и опять-таки колено. Иной в таком далеко не юном возрасте, возможно, опустил бы руки. Но только не Айенгар, знавший о болезни и смерти гораздо больше других. Те, кто изучал жизнь мастера йоги, утверждают: следующие 10 лет им были потрачены на то, чтобы усердием и непреклонным упорством вернуть все те достижения в работе с телом, которые имелись до аварий. Ему удавалось выполнять подавляющее большинство поз, которые вернули

гибкость позвоночнику и подвижность суставам. На вопрос «Что для вас является самым трудным в практике?» Айенгар с улыбкой сказал: «Самое трудное – расстелить коврик».

Важнейший урок противостояния недугу от Айенгара – неделимая связь тела, разума и духа. Он как-то заметил, что большинство современных людей отделяют свой ум от тела, изгоняя душу из своей обыденной жизни, и это величайшая из ошибок современного представителя цивилизации. Ведь благополучие каждого из троицы – тела, ума и духа – находится в зависимости от благополучия остальных составляющих. «Они тесно связаны друг с другом, как переплетающиеся волокна наших мышц», – подчеркивает мастер. Но дело не только в нестигаемой воле, но еще и в способности по-особому принимать ситуацию. В его книгах описывается феномен равновесия, составляющего основу гармоничного, счастливого человека. В нашем реальном, слишком материализованном мире, чтобы сохранить здоровье, все более актуальным становится отказ от привязанности к благам, способность спокойно реагировать на многогранность жизни, на «черные полосы» и страдания. Именно к этому подводит упорная практика, способствующая развитию способностей погрузиться во внутренний покой. «Йога учит нас, как исцелять то, что невозможно терпеть, и как терпеть то, что нельзя исцелить».

Практическим же результатом обретения смысла жизни явились книги Айенгара – в них он систематизировал все

те знания, которые получил от своего именитого учителя, а также то, что открылось ему самому в процессе многолетней практики. Как свидетельствуют знатоки йоги, Айенгар к 32 «основным асанам» («Гхеранды самхиты») добавил еще 168 новых. Однако наиболее важен даже не этот вклад Айенгара, а то «искусство простоты» (его выражение), которого он достиг в адаптированном описании постулатов древней науки. Популярность Айенгара как проповедника йоги намного превысила известность всех его предшественников именно благодаря способности приспособить философию и ключевые принципы йоги к современному миру. А ведь все началось с пресловутого туберкулеза, ряда других болезней и физической немощи. Не исключено, не возникни реальной угрозы для жизни у подростка из заброшенной деревни, не было бы в истории такой фигуры.

Сегодня часто вспоминают следующее «напутствие» Айенгара: «Нужно уметь ждать. Я сам встретил множество препятствий, но никогда не прекращал своей практики, в то время как другие отступались, хотя мои физические данные изначально были слабыми и среда, в которой я жил, неблагоприятной. Если я смог продолжать, вы сможете тоже. Именно в этом смысле нужно понимать усилие. Не нужно воображать, как делают некоторые, что для максимального результата нужно минимальное усилие».

Луиза Хей. Позитивное мышление, побеждающее недуг

Теперь я совершенно убеждена: единственное средство от любых проблем – это любовь к самому себе.

Луиза Хей

Луизе Хей, некогда простодушной, необразованной и все-таки неординарной женщине, порой уделяется больше внимания, чем иному ученому или Нобелевскому лауреату. С некоторых пор ей, автору полутора десятков популярных книг о здоровье и гармонии, посвящают статьи и книги, ее методиками пользуются на всех континентах планеты. При этом в контексте нашей книги представляется немаловажным проанализировать ее жизненный путь – именно как противостояние трагедии и смертельной болезни.

Действительно, историей этой много испытавшей женщины нельзя не проникнуться при исследовании потенциала человека в противоборстве с кризисами и трагедиями. Ее пример, кажется, тем и привлекает, что в первой части своей жизни – в жизни «до» – она, как и подавляющее большинство людей, плыла по течению, не задумываясь о смысле своего существования. И ее непреклонность, твердая решимость изменить свою жизнь «после», несомненно подкупает

в Луизе Хей и мужчин, и женщин.

Итак, до 45 лет жизнь Луизы Хей не имела «особого смысла и приносила только страдания и огорчения». История, знакомая и, может быть, близкая многим. Конечно, можно безапелляционно заявить: это был ее выбор, она сама осознанно или невольно приближалась к неминуемой катастрофе. С точки зрения человека, понимающего принципы мироустройства, все будет верно. Но разве не бывает так, что иному человеку жизнь с самого детства преподносит неприятные сюрпризы, не позволяя даже остановиться, чтобы осмотреться по сторонам? Такой человек даже не подозревает, что может быть по-другому. И принимает мерзость за неотъемлемую часть бытия. Похоже, именно так развивался жизненный сценарий Луизы.

Ее жизнь с самого детства протекала в гнетущей атмосфере убогости и жестокости, где нищета увязана в один узел с опасностью. Когда ведется разговор о таком существовании, даже не стоит вопрос об элементарных знаниях и человечности. Это была сушая свалка, на которой ютилось человекообразное сообщество без морали и принципов. В основе ее было заложено даже не средневековое уродство отношений, а чистая зоология каменного века. Девочку изнасиловал в пятилетнем возрасте бродяга, и, выживая в вечном унижении, она знала только темные, жуткие стороны жизни, но никогда – любви. В книге о себе спустя годы Луиза описала психологическую драму ребенка-изгоя, жаждущего кусочек торта

на школьной вечеринке в четвертом классе. Девочка из бедного квартала так и не получила желаемой сладости, потому что другие школьники, более проворные, обладающие более высокой самооценкой, съели по несколько кусков. Забитой, привыкшей ходить в обносках, ущемленной во всем ученице не досталось ни крошки. «Сейчас мне совершенно ясно, что мое собственное убеждение, что я ничего не стоила и ничего не заслужила, поставило меня в конец очереди», – написала она, будучи зрелой, успешной женщиной. Поразительно и то, что Луиза благодаря полученным знаниям досконально разобралась в собственных психологических проблемах, что дало ей возможность эффективно противостоять кризисам в своей жизни. Но для этого понадобились годы и неиссякаемое усердие...

Никто не воспитал в девочке стремления к любви, никто не дал подсказку, как правильно жить, никто не выказал ободрения. Потому с самых первых шагов по жизни она могла опираться лишь на губительные эмоции – агрессию, ненависть к тем, кто ее оскорблял и выталкивал из жизни. В ней незаметно рос разрушающий жизненные основы комплекс вины за собственную ущербность. Луиза превращалась в виктимную фигуру, а на почве, основательно удобренной разочарованием, зрели отравленные плоды: презрение к себе, самобичевание, гнев, злость на судьбу и неумная тоска. Она была не в силах простить окружающих, и в первую очередь мужчин, за столь несправедливое, как ей ка-

залось, положение вещей. Она с 14 лет перебивалась случайными связями. В 15 умудрилась родить ребенка, которого затем усыновили другие люди. Но и это еще не все. Кажется, судьба решила испытать Луизу до конца. Наделенная привлекательной внешностью, девушка прибилась к модельному бизнесу, и однажды вышла на подиум. Видно, в ней присутствовала какая-то изюминка, потому что она попала в поле зрения состоятельного и щедрого мужчины. Но даже когда она вышла замуж за «прекрасного, высокообразованного английского джентльмена», шанс стать счастливой ускользнул из рук. Муж бросил ее по той же причине: отсутствие веры в себя, чувства собственного достоинства, неспособность развиваться в духовной сфере. Так и не полюбив себя, не научившись дарить любовь другим, она осталась одна. И тогда молодая женщина стала задавать себе серьезные вопросы. Почему так происходит? Отчего несчастья сыплются, словно из открытого ящика Пандоры? Может быть, что-то не так в ней самой?

Путь к самодостаточности и уверенности в себе у Луизы Хей оказался вовсе не так прост, как обычно бывает в сказках со счастливым концом. Но она все-таки совершила первый, самый главный шаг – стала задумываться и искать ответы на вопросы, вызывающие приступы боли. Луиза с умилением вспоминала, как однажды случайно оказалась среди членов Церкви религиозной науки, где ей впервые открылись такие постулаты бытия, как позитивные мысли челове-

ка и их взаимосвязь с его судьбой. Заинтересовавшись, она стала ученицей Церкви религиозной науки и увлеклась настолько, что через три года сдала экзамен и начала «консультировать людей, нуждающихся в помощи». «Затем поступила в колледж, выпускающий пасторов, и занималась там день и ночь... Я также написала маленькую книгу под названием “Излечите свое собственное тело”», – вспоминала Луиза. Как видим, она упорно работала над собой, встала на путь трансформации сознания, что, кстати, никогда не проходит гладко, без шероховатостей.

Но механизм самоуничтожения был запущен с детства, в организме Луизы к тому времени уже происходили необратимые процессы. Судьба приготовила ей новое суровое испытание. Отныне перед ней стоял выбор: начать менять себя и свое представление о предназначении или прекратить нелепое, неудавшееся путешествие в мире живых. Диагноз «рак матки», от которого цепенеют и теряют присутствие духа многие женщины, для Луизы Хей стал едва ли не опорной точкой. И точкой отсчета. Хотя, конечно, первоначально он поверг ее в шок: «Я была в полной панике».

Вот как оценивает эту болезнь Валерий Синельников, известный украинский психотерапевт и гомеопат: «Опухоль матки – это накопленные претензии и обиды на мужчин, постоянное прокручивание в голове прежних обид». К этому выводу Луиза сама добавила еще один фактор, связанный с неудавшимся материнством: «Мне не пришлось испытать

радости материнства. Вместо этого я испытала боль, унижение и чувство вины». С точки зрения развития ее болезни, несомненно, слова «чувство вины» несут глобальный негативный отпечаток. Ей повезло, что она уже многое знала к моменту заболевания: «В конце концов я сама написала книгу о том, что рак – это всего лишь накопленная обида, и если от нее избавиться, болезнь можно вылечить».

Для попавшей в беду женщины спасительным и бесконечно важным оказался тот факт, что она к тому решающему в ее жизни моменту уже прикоснулась к знаниям, почти поверила в способность измениться. Она будто прозрела. «Выживание и здоровье тождественны полному изменению структуры личности и очищению организма на всех уровнях, от мыслей до шлаков в органах тела», – приблизительно так твердила ей пробужденная интуиция. И она поверила себе. Впрочем, разве у нее был выбор? Иначе следовало смириться и умереть. Как оказалось, на начальном этапе настрой Луизы сыграл решающую роль. «Слово “неизлечимый” лично для меня значит только одно: это состояние, которое невозможно вылечить “традиционным способом”» – эта фраза отражает весь спектр ее ощущений, подчеркивая первичность мысли и убеждений.

Нелегко принять идею позитивного мышления и начать меняться в 45 лет. Но Луиза смогла, буквально вытолкнув из непривлекательной личинки на свет Божий самобытную, яркую бабочку. Пунктирная линия ее персональной траекто-

рии выхода из сложной жизненной ситуации выглядит следующим образом.

Во-первых, она справедливо (хотя и неосознанно на первом этапе) сделала ставку на получение новых знаний и их применение на практике. Именно это стало устойчивой платформой для глубинных изменений. Это тот фактор, который не могут обеспечить лекарства и хирурги, потому что только трансформация мировоззрения позволяет обрести смысл жизни и одновременно снизить планку страха смерти до свободного витального состояния. Истории целого ряда людей, столкнувшихся с трагедией, подтверждают: знания творят подлинные чудеса, а человек способен делать судьбоносные открытия практически в любом возрасте. Именно знания позволили Луизе понять, что на самом деле есть жизнь, определиться с предназначением и приоритетами, но прежде всего понять себя. Так, в ее случае ключевым моментом было решение задачи самооценки и вообще другого восприятия собственной личности. Невероятно, но необразованная Луиза благодаря неуклонному стремлению перебороть негатив в своей жизни шагнула дальше, к обоснованию логических причинно-следственных связей своих неудач: «Из-за того, что меня постоянно унижали в жизни, у меня почти отсутствовало чувство собственного достоинства. Соответственно, я привлекала в свою жизнь мужчин, которые меня еще больше унижали, а некоторые даже били. Я могла провести остаток жизни, проклиная себя и их, но это ничего

бы не изменило». Она моделирует даже версии развития событий при разных подходах к жизни. Но и это еще не все. Именно знания (тут мы говорим не о формальном образовании, а о мудрости, почерпнутой собственными усилиями из книг или из общения с авторитетными личностями-маяками) очень часто играют роль пусковой установки, которая отправляет ракету в космическую высь. Луизу Хей первый животворный импульс от знаний побудил к духовному росту и осознанному развитию сознания. «...Мне явно чего-то не хватало в жизни. И это продолжалось до того момента, пока я не занялась своим духовным поиском».

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.