

1

УРОК

Ось — резкая грань, ось

Давайте поговорим о словах, которые мы применяем в своей жизни. Вслушайтесь в слова ЮНОСТЬ, МОЛОДОСТЬ, ЗРЕЛОСТЬ, МУДРОСТЬ, СТАРОСТЬ. Есть созвучие, не правда ли? Юн, молод, зрел, мудр — все это ласкает слух... Но только в слове старость мы отчетливо слышим СТАР. СТАР переводится с английского как ЗВЕЗДА.

И там и там один корень ОСТЬ. Что же такое ОСТЬ?

От этого ли слова произошло слово ОСЬ или наоборот, но мне это слово более понятно. Это ось, на которую нанизывается время, нанизывается нечто драгоценное — наш опыт... Это стержень, основа всего.

Вы когда-нибудь наблюдали, что в развитии человеческого существа есть особые периоды развития: младенчество, детство, затем девичество — у девочек, а у мальчиков в это же время наступает юность? То есть женщине дается некоторая поблажка, передышка, а мужчина уже с раннего возраста должен набирать свою ОСТЬ — силу.

За молодостью лежит зрелость, рождающая мудрость, а потом наступает старость — зажигается ЗВЕЗДА, у которой множество лучей... Это дети, внуки, правнуки... Это осуществленные мечты и проекты... Это открытия и свершения... Все это — лучи одной звезды по имени... Например, Солнце, как в известной песне Виктора Цоя.

Чувствуете ли вы себя солнцем в своей семье?

Вы и светите, и греете?

В ваших лучах расцветают цветы жизни — дети?

В ваших лучах пробуждаются таланты ваших учеников или студентов? Делают ли они новые научные открытия, пишут ли книги, музыку или картины, изобретают ли и внедряют свои открытия?..

Как много мы можем дать своим любимым...

ОСЕННЯЯ МОЛИТВА

Господи! Я благодарю Тебя за пламя алых цветов в садах и золото на склонах наших гор и возвышенностей. За школьные звонки и рев вылетающей из школы толпы детей. За одинокий крик диких гусей, летящих на юг. За вкус капустного пирога. За хрустящий малосольный огурчик. За холод, подталкивающий и убеждающий мчаться на дачу укрывать розы и виноград.

Я благодарю Тебя за изобилие красок, вкусов, ароматов...

В этот сезон я особенно остро осознаю Твои послания и красоту, что Ты так великодушно раздаешь. Я благодарю Тебя, дающего жизнь всему, что я возвращаю вместе с Тобой. Я хочу проживать эту прекрасную осень согласно Твоему милостивому вдохновению так, чтобы я могла пожинать обильный осенний урожай на всей продолжительности моей жизни на Земле и вечной жизни на Небесах. Аминь!

Тайна жизни. Отрывок из книги Эрнеста Холмса¹

«Стареть человеку совсем не обязательно. Сейчас уже психологически доказано, что разум наш не стареет. В умственном отношении мы и в девяносто лет так же молоды, как в девять.

Научно доказано, что

- физическое тело человека обновляется ежегодно;
- любовь может одержать триумфальную победу над ненавистью;
- большинство наших недугов и заболеваний представляют собой результат негативного использования Силы, которая находится внутри нас;
- немалую часть несчастных случаев, происходящих с нами, мы неосознанно навлекаем на себя сами.

¹ Эрнест Холмс (1887–1960) — основатель движения «Наука разума», автор одноименной книги, а также большого количества книг по метафизике.

Вы все знакомы с этими результатами, поэтому нет необходимости останавливаться на них подробнее, но нам важно проанализировать их значение.

Разум не может состариться, потому что есть только один Разум, которым мы все пользуемся.

Этот Разум не рождался, Он никогда не умрет, Он вечен.

Наше физическое тело имеет возраст чуть моложе одного года и никогда не станет старше.

А причина заключается в том, что постоянная активность Разумного Начала в нас непрерывно растворяет тело и все время образует его заново. Почему столько болезней и несчастных случаев теперь считаются результатом психологических причин? Дело в том, что единственной активностью, которая есть в нас и вокруг нас, является активность Разума, выражающаяся через нас самих. То есть активность этой Жизни, выражающаяся через посредство наших мыслей.

Ум не стареет. Но что же такое ум? Тут мне сказать нечего, потому что я не имею ни малейшего представления, что такое ум. У меня была приятельница, которой как-то посчастливилось встретиться с самим Томасом Эдисоном, и она спросила его в порыве энтузиазма: “Мистер Эдисон, а что такое электричество?” Он посмотрел на нее своими добрыми глазами и сказал с трогательной улыбкой: “Дорогая моя, электричество просто существует, пользуйтесь им”. Этот гениальный изобретатель знал об электричестве больше, чем кто бы то ни было, но он никогда не говорил, что это такое. Фактически электричество — это энергия Вселенной, которую мы используем. Это не ваших и не моих рук дело. Может быть, даже сам Бог не сотворил электрическую энергию. Может быть, она существовала всегда. Но вы скажете: “Какое это имеет отношение к старению моего ума?” Пожалуй, никакого, разве что это поможет нам понять, что природные энергии (независимо от того, называем мы их “электричество” или “энергия творческого воображения”) есть принадлежность Жизни, а ваш ум является определенной частью этой Реальности.

Реальная сила мысли, решительности и воображения никогда не стареет. Раньше мы говорили, что наши умственные способности достигают высочайшего пика к двадцати пяти — тридцати годам. Теперь нам говорят, что наш ум, по-видимому, работает в старости с несколько меньшей скоростью, но работает точнее. Это означает, что настоящая мощь вашего ума никогда не слабеет. Возможно, вы могли бы сказать о нем то же, что вы говорите о Самой Жизни, что он один и тот же вчера, сегодня и всегда.

Вы когда-нибудь спрашивали себя: “Так что же такое эта иллюзорная вещь, которую я называю умом?” Пытались ли вы когда-нибудь взвесить и измерить мысль, воображение или волю? Ведь это невозможно, правда? Так вот, современная наука говорит нам, что способность думать, фантазировать и творить не имеет возраста — она и в девяносто лет такая же, как в девять, девятнадцать или двадцать девять. Не кажется ли вам, что если бы нам удалось узнать истинные взаимоотношения между умом и телом, то в один прекрасный день мы обнаружили бы, что даже телу совсем необязательно стареть?

В человеческой истории было время, когда средняя продолжительность жизни человека не превышала двадцати лет. Сейчас эта средняя величина выросла до 62 лет для мужчин и 64 лет для женщин, и ее крайний предел продолжает отодвигаться все дальше и дальше. Как знать, может быть, придет время, когда человек будет жить сотни лет?

Если ум не стареет и если в самом деле ум управляет организмом, почему мы не можем надеяться, что в один прекрасный день и тело, и душа будут оставаться на этой планете практически до бесконечности? Правда, будет это, наверное, не скоро, да, по-моему, это и не важно. А вот что действительно важно: пока мы с вами живем в этом мире, мы должны быть стопроцентно живыми, полными радости и энтузиазма, наполненными энергией и силой.

Беда наша не в том, что ум стареет, а в том, что мы позволяем ему замедлить свою работу. Мы начинаем чувствовать, что становимся старше, и смиряемся с мыслью о том, что жизненная

энергия юности нас уже покинула. Так вот, некоторые эксперименты, проведенные выдающимися психологами, доказали, что человек старшего возраста (при условии, что он не теряет уверенности в себе) представляет собой большую ценность и для себя, и для окружающих, чем человек более молодой. Естественно, вы ничего другого и не ожидали, не правда ли, потому что за более пожилым человеком стоит его богатейший жизненный опыт. И даже если его мыслительные процессы немного замедлились, они тем не менее дают более точный результат, судя по данным проведенных тестов. В конце концов, может быть, мы слишком спешим. Лучше точность, чем скорость. Но даже и замедление процессов не слишком-то ощутимо.

Самый главный наш недостаток — это отсутствие желания всегда представлять себя молодым.

С возрастом мы склонны становиться рабами своих привычек. Когда человек примиряется с ложным убеждением, что он стареет, его творческое воображение начинает действовать в соответствии с этим убеждением, то есть как будто он и в самом деле стар. Если мы составляем какую-то часть Жизни, то как же мы можем стариться? Разве что сам Бог тоже постареет.

Микеланджело стал главным архитектором собора Св. Петра, когда ему было семьдесят два года. А в девяносто два года он говорил, что еще учится.

Ошибочно верить, говорит один из величайших наших психологов, в “освященную временем доктрину, что именно детство — тот период, когда человек легче и лучше учится читать, писать, говорить и понимать язык”. Несколько лет тому назад один чикагский врач выполнил такое исследование: он изучил жизни четырехсот наиболее выдающихся мужчин и женщин, когда-либо живших на Земле. Он обнаружил, что они пришли к своим высочайшим достижениям в возрасте примерно пятидесяти лет и многие из них сделали свои лучшие работы, будучи старше семидесяти, а то и восьмидесяти.

Если мы воспримем эту основную идею, то есть что ум не стареет и что всякое видимое старение ума есть результат его

бездействия, тогда, я думаю, мы немедленно начнем ощущать его возрождение.

Вы действительно хотите всегда оставаться молодыми?

Тогда перестаньте думать стариковские думы.

Научитесь оживлять свои мыслительные процессы. Каждое утро, проснувшись, говорите себе:

Сегодня я заполняюсь энтузиазмом.

Сегодня я сполна наслаждаюсь всем, что делаю.

В уме моем царит вечная весна.

Вы, возможно, удивитесь, заметив, что эта новая мысль стерла ваши морщинки, но “Душа — это форма, и она формирует тело”.

Если вы научитесь сохранять свои мысли свежими и молодыми, подкрепленными энтузиазмом и исполненными надеждой, если у вас есть страстный, вдохновенный интерес к Жизни, вы никогда не состаритесь. Давайте перестанем дожидаться старости, лучше будем смотреть вперед с надеждой на вечную молодость.

Почему бы сегодня же не начать возрождать надежды и мечты, которые вы уже, так сказать, положили на полку? Снимите их оттуда и сдуйте с них пыль, вытряхните их из гробницы, из погребальных одежд, в которые вы их так тщательно обрядили. Пусть вернется мечта юности, пусть страстная любовь к Жизни одушевит каждую клеточку вашего существа.

Давайте перестанем думать о том, что пора помирать, пора все бросить, надо как-то потихоньку доживать. Давайте учиться наслаждаться и ценить вечное и бессмертное — Здесь и Сейчас — вот в это мгновение. Пусть вся надежда и весь энтузиазм, которых, как мы думали, у нас уже не осталось, оживут вновь. Разве не поразительно будет присутствовать при своем собственном воскресении! Как Иисус стоял у гробницы Лазаря, громко восклицая: “Лазарь, выходи!” встанем и мы у гробницы нашего мертвого “я” и всем воображением, всей волей

и всеми чувствами, какие только есть, скажем: “Выходи и живи снова!”

Вы видите, что все это стройно и логично, оно укладывается в самую великолепную концепцию, когда-либо предложенную человеческому разуму: концепцию самого себя, как хозяина, какими вы становитесь, сознательно пользуясь Силой, которой раньше пользовались бессознательно.

Можно ли пожелать себе лучшего, чем это? И не кажется ли вам, что теперь, открыв такой Принцип Разума, вам следует научиться использовать эту Силу именно так: и в своих интересах, и в интересах других людей, чтобы Она никогда не производила ничего, кроме блага? Использовать Ее так, чтобы Она давала здоровье вместо болезни, богатство вместо бедности, счастье вместо горя, ясность вместо путаницы, жизнь вместо смерти?

В следующих уроках этой книги мы будем учиться тому, как использовать эту Силу сознательно и разумно для себя и для других. Мы подойдем к этому со смирением, но без ложного самоуничтожения; со смирением, как мы стоим сейчас в благоговейном трепете перед колоссальными возможностями, которые открываются перед нами, но в то же время с радостным предвкушением тех благ, которые могут быть уготованы для нас и для других людей.

Мы собираемся встать на чисто научную позицию и рассматривать эту Силу, как Абсолютный Закон. Мы также собираемся встать на чисто духовную позицию, так как знаем, что только посредством Любви достигается совершенное выполнение Закона Жизни. Мы научимся *так* сочетать свое слово с Законом Жизни, что перед нами откроются новые и безграничные возможности. Мы сделаем это с радостью и энтузиазмом, потому что радость и энтузиазм — это самая сущность Жизни.

Мы пересмотрели свои прежние убеждения в свете нового понимания. И мы имеем все основания ожидать, что наш мир, в свете этого нового понимания, засветится живыми, теплыми и яркими красками, счастьем и довольством, наслаждением и совершенством, чего так не хватало нашему прежнему

миру. И будем верить, что нам суждено участвовать в той вере в Бога, которая больше не будет смотреть, как бы сквозь тусклое стекло, но без препон, более полно ощутит то Божественное Благословение, которого искали вереницы столетий, — Мир на Земле и благоволение в людях».

Я вижу благо во всем, что меня окружает.

Я поддерживаю и помогаю себе в своем росте и становлении.

Я легко усваиваю новые и позитивные идеи, которые помогают мне жить.

Я даю себе положительные установки.

Я чувствую уверенность в себе и внутреннюю силу.

2

УРОК

Молод-ость

Пока вы живы, учитесь жить.

Сенека

Основные правила **глубокой молодости** заключаются в том, что мы давно позабыли. Общественное мнение и стереотипы окружающих заставляют нас стареть раньше времени. Но цифры в паспорте — это всего лишь цифры. Культивируя свой психологический возраст, все время чему-то обучаясь и обучая, мы можем долго оставаться молодыми — «вечными студентами» вечной жизни! Иначе старость может захватить нас в свои корявые лапы.

Учитесь и учите!

«Ага, — возможно, подумали вы. — Я им говорю, а они мне в ответ — не учи меня жить!» И знаете, они правы! Чему может научить желчная старуха?

Неприятие сегодняшней действительности, нежелание принимать мир таким, каков он есть, — все это давно устаревшие мысли и идеи: «Как мы тогда жили! Не то что сейчас!», «Эта нынешняя молодежь так глупа и невоспитанна...» Так возникают безнадежность и беспомощность, гнев и злость, страх приближающейся старости и смерти.

А вот если вы своим примером любви и принятия будете учить молодых, уверяю — вас будут любить!

Любите! Любите себя и других безусловной любовью!

«Кого любить? Этих — патлатых грубиянов?» Нет... любите себя! Вас учили любить себя? В нашей культуре чувство любви

к себе часто называют эгоизмом. А так как все знают, что быть эгоистом плохо, то любить себя становится как-то неудобно.

Может, пора пересмотреть эти взгляды? Луиза Хей говорит: **«Любить себя — это не эгоизм. Это высшая степень духовного очищения»**. А Лиз Бурбо объясняет так: **«Эгоист — это тот, кто хочет что-то получить за чужой, например за мой, счет. Я же не хочу давать и имею на это право»**.

Давайте пойдем от обратного — обратим внимание на то, как мы себя не любим.

- Что вы делаете, когда кто-то смеется? Начинаете оглядывать себя и отряхиваться?
- Когда вам говорят комплименты, вы их сразу отрицаете: «Ой, да я не умная, просто случайно догадалась».
- Стремитесь оправдаться, что хорошо выглядите: «Это новый цвет помады меня стройнит».
- Вы приписываете другим заслуги, которые по праву принадлежат вам: «Без вас я бы ни за что не справилась».
- Вы не покупаете себе что-то, потому что считаете себя недостойной этой вещи: «Это мне точно не подойдет».
- Вы позволяете себя и другим унижать себя: «Где тут у вас чехлы для танков?»
- Вы сами себя ругаете, пользуясь словами, унижающими ваше достоинство: «свинья», «балда», «дурочка» и тому подобное.
- Вы постоянно ругаете и критикуете себя.
- Вы травите себя пищей, алкоголем и наркотиками.
- Вы выбираете веру в то, что вас никто не любит.
- Вы создаете болезнь и боль в своем теле.
- Вы живете в полнейшем хаосе и беспорядке.
- Вы влезаете в долги и вваливаете на себя непосильную ношу.
- Вы привлекаете любовников и мужей (жен), которые унижают ваше достоинство...