Дхарма. Услышать истинное «я» в большом мире и раскрыть свой безграничный потенциал

Автор:
Сахара Роуз Кетаби

Дхарма. Услышать истинное «я» в большом мире и раскрыть свой безграничный потенциал

Сахара Роуз Кетаби

Маяк души (МИФ)МИФ Арт

Это не совпадение, что вы нашли эту книгу. Ваша душа призывает вас полностью осознать свою цель, свою истину, причину, по которой вы здесь: свою дхарму. Когда вы говорите «да» своему высшему призванию, все, что вы искали, естественным образом проявляется в вашей жизни. Эта книга проведет вас через это путешествие и приведет к жизни, полной счастья, изобилия, радости и самореализации.

Предисловие к книге написал Дипак Чопра, доктор медицины и автор книги «Аюрведа. Древняя мудрость и современная наука для совершенного здоровья», один из влиятельных мировых духовных лидеров.

В книге представлен уникальный подход к раскрытию вашей дхармы через доши (аюрведические типы ума и тела) и чакры (энергетические центры тела). Модернизируя древнюю ведическую мудрость, Сахара Роуз рассказывает о том, как помнить о своей истинной сущности и принимать свое высшее «я». Вы пройдете тест «Каков Ваш архетип Дхармы?» и составите план для дальнейшей жизни, который включает:

• Ваш архетип дхармы: тест поможет определить, какой подходит вам.

• Среда, которая естественным образом протекает через вас: написание, выступление, ведение блога, преподавание, проектирование, анализ и т. д.

• Что вас волнует: волнение – это ключ к проявлению вашей дхармы. Без этого у вас не будет страсти воплотить это в жизнь!

• Препятствия, которые вы решаете. Это напрямую связано с тем, как вы можете быть полезны. Для некоторых это может быть прямое взаимодействие с людьми, например, коучинг или преподавание. Для других это может быть косвенным, например, создание произведений искусства или бизнеса, который облегчает жизнь другим.

• Ваша сверхсила: это секретный ингредиент, который вы привносите во все, что делаете, – инструмент, который превращает обычное действие в волшебство, то, за что люди хвалят вас, потому что вы делаете это, как никто другой.

Для кого эта книга

Эта книга для тех, кто интересуется духовными практиками и их связью с современной жизнью, стремится найти себя и свое предназначение, прийти к гармоничной и осознанной жизни, а также кто хочет быть полезным другим и планете.

От автора

Ваша дхарма – перейти на более высокий уровень сознания.

Ваша дхарма является самым истинным, самым аутентичным выражением вашего «я». Тот, кто живет в согласии со своей дхармой, не чувствует конфликта между внешним и внутренним «я».

Дхарма – это ваше божественное предназначение на Земле, суть вашей души, уникальная вибрация, которую можете принести в мир лишь вы. Мы находим свою дхарму, когда осознаем истину о том, кем являемся.

На русском языке публикуется впервые.

Сахара Роуз Кетаби, предисловие Дипака Чопры, доктора медицины

Дхарма. Услышать истинное «я» в большом мире и раскрыть свой безграничный потенциал

Научный редактор Екатерина Костина

Все права защищены.

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

Copyright © 2021 by Sahara Rose Ketabi.

Foreword copyright © 2021 by Deepak Chopra.

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

Посвящение

Книга эта посвящается вам, тем, кто чтит живущую в себе дхарму и слышит шепот своей интуиции, не позволяя шуму внешнего мира его заглушить. Спасибо, что задаетесь вопросом, которым мало кто задается, и открываете в себе дары, данные вам от рождения, чтобы делиться ими. Вы несете в мир свет

Предисловие

Дхарма – древнее санскритское слово, означающее «эволюционный импульс Вселенной» или «уникальное предназначение в мире». Закон дхармы гласит, что Вселенная представляет собой головоломку из множества частей. Вы – часть этой головоломки, единственная в своем роде; заменить вас нельзя. Каждый человек с рождения обладает дарами, которые помогают сплести космическую паутину Вселенной и способствуют установлению мирового равновесия. Единственное, что мешает нам воспользоваться этими дарами, – страх, самое опасное человеческое состояние. Руми писал: «Хочу петь, как поют птицы; им неважно, кто слышит их песнь и что думает о ней». В этом и есть суть дхармы.

В книге «Дхарма» Сахара Роуз рассказывает, как найти предназначение в мире, переполненном информацией и безграничными возможностями, в мире, где всего слишком много. Она пишет о трудностях, с которыми сталкиваются многие читатели, и мудро, с пониманием и юмором подводит искателей к сути. У Сахары есть уникальная способность транслировать древнюю мудрость доступным и понятным ее поколению способом, при этом сохранять ее глубину и значимость. Это уже третья книга Сахары, к которой я пишу предисловие; я был свидетелем того, как с годами она выросла в настоящего духовного лидера, которым является сейчас.

«Дхарма» – книга, написанная очень вовремя. Она поможет читателям освободить ум от ненужных условностей, вспомнить о главном и обнаружить предназначение, данное им от рождения. В наши дни человечество как никогда нуждается в помощи, и оказать ее смогут те, кто ступил на путь радости и самореализации. Эта книга зажжет искру, что теплится в каждом, и вдохновит делиться дарами и служить людям. Пусть она поможет вспомнить о своем безграничном потенциале и прожить каждый день в соответствии с дхармой.

Дипак Чопра, доктор медицины

Введение

Зачем я здесь?

Зачем я здесь? Этот вечный вопрос наверняка возникал у вас не раз: после изнурительного занятия йогой, когда душа словно вылетает из тела; после наблюдения за прекрасным закатом, который не передадут никакие фото в соцсетях; после неловкого семейного праздника, где дядя попытался вести с вами политические дебаты. Этот вопрос кажется таким важным, что через несколько секунд после того, как мы им задаемся, мы решаем вовсе не размышлять на эту тему – слишком обширна глубина нашего незнания.

Мы играем с миром в пинг-понг: отвечаем на электронные письма, которые все прибывают; выполняем дела из нескончаемого списка; листаем бесконечные ленты в соцсетях; пытаемся справиться с очередным стрессором. Все это отвлекает нас от главного, вечного вопроса. Зачем мы здесь? Этот вопрос довлеет над всеми нашими действиями, но мало кто решает поразмышлять над ним и найти ответ. В этом мире мы словно гости, попавшие на случайную вечеринку, где спрашиваем себя, есть ли у хозяев гуакамоле или сальса, но не задумываемся о том, как оказались в числе приглашенных.

Всю жизнь мы чем-то занимаем себя, заполняем свое время, не осознавая, что оно дано нам не просто так. Сам факт, что вы попали на эту вечеринку, уже означает, что вы принесли с собой что-то важное и праздник не будет полным без вашего участия. И что более важно, вы сами не почувствуете себя полноценным, если не поделитесь тем, что принесли с собой.

Сейчас вы наверняка думаете: «Да, у других людей, вероятно, есть важное предназначение, но это не про меня». Но неужели вы верите, что Вселенная на вас решила отдохнуть и забыла именно вам выдать жизненную цель? В таком случае вы тем более особенный человек. На самом деле у всех есть цель. Если вы здесь, это не просто так. И жизнь дана нам для того, чтобы выяснить, в чем

оно – наше предназначение.

Если вы мне не верите, я сэкономлю вам время и сразу, на второй странице введения, расскажу, что к чему. Ваша дхарма – повысить уровень сознания. И моя тоже. И дхарма вашей мамы, и вашего лучшего друга, и вашего партнера. Мы все пришли в этот мир, чтобы повышать вибрации планеты, которую называем домом. Но каждый делает это по-своему. Каждый из нас приносит на эту вечеринку что-то свое: кто-то новые танцевальные движения, кто-то закуски, кто-то украшения или ритуалы; один рассказывает истории, другой показывает фокусы. Вместе мы можем создать самую крутую вечеринку под названием жизнь.

Ваша дхарма является самым истинным выражением вашего «я». Тот, кто живет в согласии со своей дхармой, не чувствует конфликта между внешним и внутренним «я». Внешняя реальность отражает внутренний мир. Каждый аспект жизни является сознательным выбором. Вы подключаетесь к бесконечному потоку творчества, энтузиазма, вдохновения; внутри вас бурлит целый космос. У вас есть цели, но вы также открыты загадке этого пути; вы верите, что дхарма приведет вас туда, где вы и должны быть. Вы позволяете себе стать тем, кем должны, и радуетесь своему путешествию, каждому его этапу, зная, что тот готовит вас к следующему. Вы чувствуете в себе жизненную силу, ваши чувства пробуждены, а в сердце горит пламя. Вот что значит жить в соответствии со своей дхармой.

Но большинство людей проживают жизнь в оцепенении. Мы едим, но не насыщаемся. Мы листаем ленту в соцсети, но не находим того, что ищем. Мы добиваемся успеха, но не чувствуем удовлетворения. Мы владеем информацией, но не знаем, как ее применить. Мы проводим всю жизнь в поисках чего-то, что заполнит пустоту, но пустоту может заполнить лишь дхарма. Люди находят разные способы: кто-то гоняется за статусом, кто-то изнуряет себя на велотренажере, кто-то связывается с плохими парнями и употребляет алкоголь. Но все это лишь отвлекает нас от истины о том, кто мы есть на самом деле. Лишь ступив на путь дхармы, мы обнаруживаем эту истину.

Жить в соответствии со своим предназначением и значит любить себя. Когда вы отвечаете высшему зову, все, чего вы искали, появляется естественным образом. Самореализация, счастье, изобилие, ясность, уверенность, чувство самоценности и покой, к которому вы стремились так долго, возникают безо всяких усилий, потому что вы живете в гармонии со своей истиной. Не нужно больше искать, не

нужно ни к чему стремиться – вы просто являетесь собой двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Вы воплощаете дхарму – предназначение своей души.

Дхарма – это ваше божественное предназначение на Земле, суть вашей души, уникальная вибрация, которую можете принести в мир лишь вы.

Мы находим свою дхарму, когда осознаем истину о том, кем являемся. Вы не можете знать свою истину и не изменить жизнь в соответствии с ней. Нельзя развидеть то, что увидел третий глаз. После того как вы осознаете свое предназначение, все остальное будет казаться удушающим.

МОЙ ЛИЧНЫЙ ПУТЬ К ДХАРМЕ

Я никогда не искала дхарму специально. Подобно большинству людей, я особенно не задумывалась о своем высшем предназначении. В детстве я просто знала, что хочу помогать людям любыми возможными способами. Так я стала волонтером благотворительных организаций в развивающихся странах. Я преподавала английский в сиротском приюте в Зимбабве, защищала права человека на фабриках во Вьетнаме, строила детские сады в Никарагуа. В колледже я обучала основам гигиены и санитарии жителей трущоб Нью-Дели, и вот тогда-то здоровье стало подводить меня. Процесс пищеварения причинял страшную боль, на два года у меня пропали месячные. Я постоянно ломала кости, стала весить очень мало, начали выпадать волосы. Организм прекратил вырабатывать гормоны; по сути, у меня началась пременопауза в возрасте двадцати одного года. Я обошла всех врачей, и мне прописали длинный список лекарств, которые нужно было принимать постоянно, чтобы хоть как-то улучшить качество жизни.

Интуитивно я понимала, что нарушения в моем организме вызваны более глубинными причинами, и взяла ситуацию в свои руки. Путь к самоисцелению привел меня к аюрведе – древнейшей системе оздоровления в мире, родственной йоге дисциплине, основанной на неразрывной связи ума и тела. Когда я прочла о трех дошах – архетипах в аюрведе, – особенно о вата-доше (архетип воздуха), я словно увидела автобиографию. Все нарушения, которые имелись у меня, были перечислены в списке ваты. Еще точнее описывалась личность: творческая, наделенная воображением, склонная к нестандартному мышлению, но также тревожная, обуреваемая мыслями. Наконец все встало на свои места.

Следующие два года я изучала аюрведу в Индии и разрабатывала свою программу объединения аюрведы с современной диетологией и вегетарианской диетой. Я словно заново учила язык, на котором моя душа говорила уже тысячи лет. Я полностью избавилась от всех проблем со здоровьем и гармонизировала свою личность – стала более мотивированной, сосредоточенной, уверенной (такова и была моя истинная природа, скрытая за нарушениями). Потом я поняла, что могу поделиться этой мудростью с людьми, которые, как и я, страдают от физических и ментальных нарушений баланса и не могут найти лекарство. Хотя я никогда не писала книг и даже не знала никого, кто бы это делал, я решила написать книгу и в процессе обрела себя.

Во время работы над книгой я жила одна в хижинах Индии и джунглях Бали, одновременно переписывая себя. Мне пришлось все оставить позади, отказаться от одобрения своей семьи, пригрозившей отречься от меня, потому что я выбрала иной путь. Я перепрограммировала мысли и ограничивающие убеждения и поняла, насколько сильно стремилась к внешнему одобрению и как вся моя жизнь зависела от этого. Я не знала, получится ли у меня, не знала даже, что это значит – «получится», но не сомневалась ни на минуту, что путь, по которому я прежде шла, приведет меня не туда, где я хотела оказаться. Я много раз думала все бросить и начать жить «нормальной» жизнью, чтобы моя семья была довольна, но знала, что тогда мне придется наступить на горло собственной песне. Я должна была побороть необходимость постоянно завоевывать одобрение родных, но главное, мне надо было разрешить себе следовать этому пути, не зная, куда он меня приведет.

Эти годы стали борьбой между верой, служившей мне якорем, и страхом, от которого тряслись поджилки. У меня были моменты полной ясности и моменты страшных сомнений, ощущение абсолютной правильности того, что я делаю, и ощущение себя полной неудачницей. Все это привело меня к концепции дхармы. Не просто так мой путь оказался настолько сложным – он закалял меня, ведь для того, чтобы делиться мудростью с миром, мне понадобилось бы много сил.

Как, вероятно, и вы, я задавалась вопросами «кто я?» и «что, если?», и порой сомнения одерживали верх. Но бороться со страхами помогало воображение. Я представляла, что будет, если моя книга все-таки выйдет. Представляла жизни, которые мне, возможно, удастся изменить. Все улучшения, которые могут произойти благодаря моей книге. В итоге воображение побеждало. Так я написала две книги – «Аюрведа для чайников» и «Свежая пища, свежие мысли: современные веганские рецепты аюрведы» (Idiot’s Guide to Ayurveda; Eat Feel

Fresh: A Contemporary Plant-Based Ayurvedic Cookbook). Книги стали бестселлерами, и я даже осмелилась подойти к Дипаку Чопре на конференции и попросить его написать предисловие (подробнее об этом – в главе 2 (#litres_trial_promo)). Потом я запустила свой подкаст, Highest Self Podcast («Высшее “я”»), потому что мне очень не хватало разговоров на глубокие духовные темы; вскоре он стал подкастом номер один на iTunes в категории «духовные практики», и его скачали шестнадцать миллионов человек. Так я снова вернулась к концепции дхармы – своего предназначения.

Мы приводим в равновесие тело и ум, чтобы восстановить контакт с душой. Понятие истинного здоровья включает не только хорошее пищеварение и чистую кожу, но и осознание того, кем вы на самом деле являетесь, и жизнь в гармонии с этим осознанием. Здоровье нужно человеку для того, чтобы о нем больше не волноваться и сфокусироваться на дхарме.

Ваши мечты не случайны. Человек мечтает, потому что в мечтах заключено его предназначение. У вас никогда не возникнет идеи, которую вы не сможете претворить в жизнь. Идеи выбирают людей, потому что те являются их идеальными проводниками, идеальными людьми для их осуществления. Но это не значит, что любая идея мгновенно воплотится в жизнь или сделать это будет легко. Препятствия, которые предстоит преодолеть для осуществления своего видения, – тренировка, необходимая для воплощения дхармы и для того, чтобы поделиться ею с миром.

Каждому человеку от рождения даны дары, которыми следует делиться с окружающими. Человек может не осознавать их полностью, не развивать, но они там и ждут, пока вы их заметите. Возможно, вы о них знаете, но страх мешает ими делиться. Возможно, ваше эго не позволяет вспомнить о них (эго всего лишь является телохранителем души). Не волнуйтесь: прочитав эту книгу и выполнив практики, которым я обучаю, вы обо всем вспомните. «Найти дхарму» – не совсем правильное выражение; на самом деле точнее было бы сказать «вспомнить о своей дхарме». В этой книге я буду обращаться напрямую к той части вашего существа, которая знает и помнит о вашем предназначении.

Хотя мой путь начался с аюрведы, сейчас я делюсь с людьми совсем другой историей – историей о том, как я создала эту реальность. Я искренне верю, что Вселенная направила меня к изучению одной из самых сложных, древних и загадочных тем, чтобы показать окружающим: если я смогла изучить аюрведу, то вы сможете претворить в жизнь ВСЕ.

Я поняла, что аюрведа – не просто наука о здоровье, она на более глубоком уровне сообщает нам о том, кто мы есть. Она учит приводить в равновесие ум и тело, чтобы мы могли следовать тонким вибрациям души. В этой книге я расскажу, как доши (аюрведические типы телесной и ментальной конституции) соотносятся с дхармой и как реализовать дхарму через чакры.

В своем подкасте я брала интервью у сотен людей, проходящих путь дхармы, и обнаружила, что всех кое-что объединяет. Вот общие этапы пути распознавания дхармы.

ПУТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ ДХАРМЫ

ЭТАП 1: САМООСОЗНАНИЕ

Вы понимаете, что недовольны своей жизнью. Вы знаете, что у вас есть предназначение, но не догадываетесь, в чем оно. Честно говоря, вы даже не знаете, с чего начать. Но вам кажется, что у вас нет выбора: вы просто не можете продолжать жить так, как сейчас. Нужны радикальные перемены. Через боль или онемение вас призывают к действию, к трансформации своей жизни. Так посевается семя дхармы.

ЭТАП 2: САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Вы ставите перед собой задачу самосовершенствоваться. Вы можете начать практиковать асаны йоги, подписаться на вдохновляющих людей в соцсетях, читать книги по саморазвитию, слушать мотивационных лекторов, пользоваться приложением для медитации. Вы отказываетесь от привычек, которые больше не подходят вам. Этот этап скорее затрагивает физический и ментальный уровни, чем уровень души. Так поливается семя дхармы.

ЭТАП 3: ПРОБУЖДЕНИЕ

Интерес смещается с самосовершенствования на самопознание. Вы начинаете понимать, что ваше тело и сознание – не ваше «я», «я» – это душа, живущая в

теле, наделенном умом. В вас пробуждается жажда познания всего, что связано с духовным развитием, например йоги, медитации, аюрведы, экстатического танца, шаманизма и прочего; возможно, именно из-за интереса к этим темам вы начали слушать мой подкаст. Вы также можете совершать одиночные путешествия в места силы – на Бали, в Индию, Перу – или хотеть посетить их. Мировосприятие полностью меняется; открываются глаза на ограничивающие убеждения, передающиеся из поколения в поколение; начинается процесс исцеления. На этом этапе родные и друзья могут перестать узнавать вас, начать считать ненормальным. Это сложный этап, вы столкнетесь с одиночеством, но знайте: эти важные изменения нужны, чтобы услышать свою истину. Вы начнете понимать, что вокруг – целый мир возможностей, которые вы раньше не замечали. Так прорастает семя дхармы.

ЭТАП 4: ВОЗВЫШЕНИЕ СОЗНАНИЯ

На этом этапе вы совершаете «духовный каминг-аут» и больше не испытываете нужды скрывать свои воззрения, чтобы вас принимали всерьез. Вы находите практики, откликающиеся в вас, и начинаете делиться ими в соцсетях или с друзьями, семьей и коллегами. Вы знаете, что дхарма у вас есть, но не уверены, в чем она заключается; вы еще рыщете в потемках. Однако становится ясно, что текущий род занятий не соответствует целиком и полностью вашему истинному «я». Вы продолжаете духовно развиваться, работаете с теневым «я», проходите практики исцеления рода, интересуетесь целебными травами, узнаёте о своих прошлых жизнях. Вы отбрасываете позицию жертвы и понимаете, что жизнь не просто случается с вами, все в ней происходит ради вас. Проявляется ваше новое «я», и люди начинают спрашивать, как вам это удалось. Так росток дхармы тянется ввысь.

ЭТАП 5: ЖИЗНЬ В СООТВЕТСТВИИ С ДХАРМОЙ

Вы наконец становитесь собой и исполняете глубокое предназначение, тот самый ответ на вопрос, почему вы здесь. Вы вспоминаете свою священную миссию на Земле. Внезапно в мировосприятии происходит скачок с «я» на «мы». Ваши духовные практики перестают быть чем-то, что вы делаете только для себя; они становятся фундаментом, отталкиваясь от которого вы будете исцелять человечество. Космос подпитывает вас, сквозь вас течет вселенская

жизненная сила. Вы трансформируете все аспекты жизни, не находящиеся в гармонии, потому что видите, что они стоят на вашем пути к цели. Вы понимаете, что пришли в этот мир служить и сделать это можно, лишь занимаясь тем, что приносит величайшую радость. Вы понимаете, что являетесь проводником вселенской мудрости, попадающей в мир через ваш сосуд. Так вы наконец воплощаете свою дхарму и свое истинное «я».

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС?

Большинство людей, читающих эту книгу, скорее всего, находятся на четвертом этапе. Вы уже продвинулись довольно далеко на духовном пути, но не до конца понимаете, что такое дхарма. Вы также можете находиться на третьем этапе; тяга к самопознанию привела вас к этой книге, так как вы пережили пробуждение. Возможно, вы на втором этапе, и одного лишь чтения книги будет достаточно, чтобы переместиться с телесно-ментального уровня на уровень души. А может, вы еще на первом этапе и каким-то образом эта книга попала вам в руки; что ж, поздравляю, ваш путь саморазвития ускорится. Все перечисленные этапы необязательно следуют друг за другом линейно, необязательно проходить их один за другим, но именно по такой схеме обычно развивается дхармическое путешествие человека.

Также необходимо упомянуть, что, хотя дхарма дается нам при рождении, она не неизбежна. Дхарма – дар вашей душе, но у вас есть и свободная воля. Вы можете взять этот дар и запереть его в чулане; он никогда не увидит свет. Большинство так и делает: проще притвориться, что у них нет предназначения, чем посмотреть правде в лицо. Но можно принять свою дхарму, делиться ею и наблюдать, как дары приумножаются и раскрываются (я рекомендую этот путь). Ваша дхарма – дар, который станет неисчерпаемым, как только вы его заметите.

Эта книга пытается дать ответ на самый важный жизненный вопрос: каково мое истинное предназначение? Мы ответим на него, как отвечали древние. Мудрость древних времен возвратится и направит нас на следующую ступень эволюции. Пробудившись, мы вспомним коды, которые несем в своем теле, – те самые, в которых зашифровано наше истинное предназначение для жизни на Земле. Избавляясь от страхов, ограничивающих убеждений и ожиданий внешнего мира, мы поймем, что истина все это время жила внутри. Но сначала придется отбросить все, что не соответствует вашему истинному «я».

В этой книге я поделюсь своим уникальным подходом к обретению дхармы через доши и чакры. Вы узнаете свой архетип дхармы и получите маршрут дхармы, который подскажет, на чем сосредоточиться на данном этапе вашей жизни. Я поделюсь личными историями, открытиями и размышлениями о воплощении дхармы с целью осветить ваш путь. У меня нет всех ответов, но я задам все необходимые вопросы, и, может быть, ответы найдутся сами. Я – проводница священной мудрости, текущей через меня потоком энергии, объединяющей нас всех.

Есть много прекрасных книг по Ведам с более подробной исторической и мифологической информацией; эта книга не может охватить все в силу объема и специфики. Рекомендую продолжить осваивать это учение; не хватит и нескольких жизней, чтобы изучить его досконально.

Самый подходящий момент обрести свою дхарму – здесь и сейчас. Мы находимся в эпицентре величайшего глобального пробуждения в человеческой истории, и мы должны выйти вперед и засиять во всю мощь. Это единственный способ привести Землю в равновесие. Неслучайно вы читаете эту книгу именно сейчас. Ваша душа готова засиять, хотя, возможно, вы об этом даже не подозревали.

Итак, меня зовут Сахара, и я рада нашей новой встрече в этой жизни. Обещаю поддерживать только самые высокие вибрации, делиться только самой глубокой мудростью и помнить о своей дхарме. Давайте вместе поднимем вибрации нашей планеты; у нас получится.

1. Что такое дхарма?

Человеческая жизнь – беспрестанный поиск счастья. Мы ищем его в людях, местах и материальных вещах, но почему-то не находим. Куда же оно запропастилось, это неуловимое счастье? Я скажу вам, где оно. Под своим деревом, а имя этому дереву – предназначение. Счастье – плод, растущий на древе осмысленной жизни. Сам по себе этот плод расти не может. Его нельзя вырастить в инкубаторе, создать в лаборатории; нельзя получить одно лишь

счастье без корней, сока и ветвей. Нам кажется, что мы хотим счастья, но на самом деле нужно искать совсем другое – предназначение, цель.

Иногда счастье настигает нас без осознания жизненной цели, но лишь на миг; потом мы возвращаемся и снова начинаем искать пути, которые помогут покончить с апатией и страданием. Истинное счастье приходит только с самореализацией. Человек счастлив, если может оглянуться на все сферы своей жизни и искренне произнести: «Я живу в соответствии со своей высшей истиной».

Вселенная благосклонна и хочет, чтобы мы выполнили свое предназначение, поэтому она подсуетилась и сделала так, что человек, живущий в соответствии со своим предназначением, хорошо себя чувствует и наоборот. Мы счастливее всего, когда пользуемся своими дарами; так лучше для всех. Счастье – естественный показатель того, что мы живем в соответствии с предназначением. Это компас, направляющий нас в правильную сторону. Счастье – не цель, а побочный продукт. Стремиться нужно не к счастью, а к самореализации; счастье возникнет само собой.

Счастье – это не цель. Счастье – побочный эффект жизни с целью.

Пора расширить наше понимание того, что есть счастье. Мы гонимся за ускользающими моментами, но в глубине своего естества все мы уже есть блаженство, ананда. Счастье не похоже на эйфорию от катания на американских горках или рок-концерта (хотя и первое, и второе способно ненадолго сделать вас счастливыми). Эта эмоция должна сохраняться и между мгновениями эйфории, и происходит она от знания, что все сферы вашей жизни соответствуют вашей истине.

Счастье – не избегание реальности, а пребывание в реальности, здесь и сейчас. Счастье – это когда вы любите свой путь, а не пробегаете его наспех, торопясь к пункту назначения. Если человек счастлив, это не значит, что он постоянно улыбается. Иногда счастье выглядит как огонь в сердце, разжигающий стремление меняться. Как стремление создать нечто большее, чем свое ограниченное «я», увидеть, как ваш замысел реализуется посредством вашей энергии. Счастье – это выбор более трудного пути, потому что именно этот путь приведет вас туда, куда нужно. Счастье – это когда каждый вечер вы ложитесь спать и знаете, что сегодня сделали все, что могли. Когда вы видите, что жизнь людей улучшается, потому что вы делитесь своими дарами. Счастлив тот, кто

является сосудом текущей в нем вселенской мудрости. Весь спектр эмоций, полная реализация своего существа, талантов, идей – вот что такое истинное счастье.

Счастье – это не…

Ожидание, когда жизнь изменится к лучшему.

Побег от реальности.

Пункт назначения.

Постоянная улыбка.

Избегание трудностей.

Стремление держать при себе свои лучшие идеи.

Счастье – это…

Создание жизни, которую хотите.

Изменение своей реальности.

Путь.

Огонь в сердце, подталкивающий вас меняться.

Выбор более трудного пути, потому что только он приведет к истине.

Стремление делиться дарами и видеть, как те приносят благо людям.

Ваш путь к воплощению дхармы принесет вам не только счастье. Он также принесет самореализацию, вдохновение и восторг. Однако на этом пути вы столкнетесь и с триггерами, и со страхом, и с растерянностью. Дхарма покажет вам глубину ваших эмоций, и в этом суть жизни – испытать все, что только может человек. Быть человеком трудно, но осознание своей цели оправдывает все трудности. Именно оно толкает вперед усталую мать; больного, борющегося за жизнь; целителя, помогающего окружающим; учителя, который каждый день приходит на работу. Осознание смысла – вот наша жизненная сила.

В детстве мы часто задаем вопрос «почему?». Почему небо голубое? Почему муравьи маршируют в ряд? Но в какой-то момент мы перестаем спрашивать.

В жизни наступает минута, когда мы становимся слишком занятыми, чтобы задавать важные вопросы. Почему мы здесь? Как лучше потратить время, отведенное нам на этой планете? Мы смиряемся с повседневностью, не отдавая себе отчет, что где-то там, в этой скучной реальности, кроется ключ к нашему величайшему пробуждению. Если что-то приносит вам счастье, это не просто так. Счастье – тропинка из хлебных крошек, ведущая к дхарме.

Каждому человеку от рождения даны уникальные дары, которыми он может поделиться с миром. И наибольшую радость человек испытывает, когда делится ими. Когда мы воспринимаем жизнь как возможность действовать, делиться своим светом, да еще и с радостью, жизнь обретает более глубокий смысл.

Вот почему следовать своей дхарме – самое важное, что вы можете сделать.

Вы наверняка слышали словосочетание «несущие свет» (так говорят о людях, чья задача – наполнять Землю светом), но я предпочитаю называть нас солнечными существами. Мы ни на кого не работаем, а находимся на Земле как воплощение солнца, живущего в каждом человеке. Обнаружив свою дхарму, мы встречаемся с нашим солнцем. А когда делимся его светом, наши лучи расходятся и исцеляют тени этого мира. Нет разделения между тем, кем мы являемся, и тем, что мы должны создать и вызвать в этом мире. Мы живем, полноценно реализуя себя и беспрепятственно излучая свое великолепие. Это естественным образом пробуждает солнце в других людях и позволяет увидеть, что путеводная звезда, которую они искали, находится внутри. Каждый из нас восходит подобно отдельной галактике, простирая руки к небу в благодарственном жесте. Спасибо, что ответили на призыв солнечного существа.

ЧТО ТАКОЕ ДХАРМА?

Слово «дхарма» на санскрите имеет шестнадцать разных значений, но нас интересует одно – «предназначение души». Дхарма и есть ваше главное «почему», причина, по которой у вас возникают все эти мысли, потребности и желания. Все мы рождаемся с уникальным предназначением, и смысл человеческого существования заключается в том, чтобы вспомнить его.

Первая концепция, которую вы должны осмыслить, чтобы понять все, о чем говорится в этой книге: вы – это не ваше тело или ваш ум. Вы – это ваша душа. Вы живете в теле и оперируете системой, называемой умом, но ни тело, ни ум – не вы. Вы – сознание, живущее внутри.

Вторая концепция, важная для понимания этой книги, – реинкарнация. Вы выбрали воплощение на этой планете не просто так: ваша цель – вспомнить, кем вы являетесь на самом деле. В ведической философии все мы – души, существующие во времени и пространстве и проживающие множественные жизни. В течение каждой жизни мы проходим важные уроки, способствующие развитию нашей души. Мы выбираем воплощение на этой планете, потому что Земля подобна школе, – это единственное место во Вселенной, куда души приходят расти.

Перед воплощением мы выбираем для своей души уроки, которые подготовят нас к обретению дхармы – предназначения души. Ваша душа предпочла воплотиться в этом теле, в семье ваших родителей, в ваших жизненных обстоятельствах, в этот момент, потому что именно эта среда необходима ей для реализации своего предназначения. Мы рождаемся в майя – иллюзии – с целью вспомнить правду о том, кем являемся. Мы соглашаемся на временную амнезию, рождаясь на свет в «костюме человека» и забывая, что внутри каждый из нас – чудо. Путь вспоминания готовит нас к воплощению дхармы.

Но на Земле, где царствует страх, вспоминать о своем предназначении очень сложно. В детстве мы верили в чудеса. Мы мечтали по-крупному и не считали нужным за это извиняться. Но постепенно нас окружили страхи, навязанные внешней средой и обществом. Может быть, вам говорили, что вы сошли с ума, утратили связь с реальностью, или даже заставляли бояться своих интуитивных способностей. Вы отдали силу другим людям, тем, кто утверждал, что знает вас

лучше, чем вы сами. Вы перестали доверять своим творческим импульсам и говорить то, что на душе. От вас осталась лишь пустая оболочка.

Вспомните время, когда вы чувствовали себя совершенно свободными. Может, это было в детстве, когда вы бегали голышом на улице или писали сказки о волшебных существах, варили зелья из трав и растений. Вот она, правда о том, кем вы являетесь на самом деле, и эта правда все еще живет внутри. Нужно лишь вспомнить.

Ваша дхарма зашифрована внутри. И ваше высшее предназначение – вспомнить, кем вы являетесь.

Ваш потенциал безграничен. Если бы вы знали, насколько сильны на самом деле, вы бы посмеялись над всеми своими сомнениями, даже минутными. Вы бы поняли, что все, чего вы хотели в этой жизни, само тянулось к вам навстречу. А хотели вы этого потому, что оно всегда было вашим; вы забыли об этом из-за временной амнезии.

Ваша душа выбрала эту жизнь еще до рождения, потому что именно этот опыт необходим вам, чтобы исполнить свое предназначение. Она могла выбрать сложные обстоятельства или плохих родителей, потому что именно это было необходимо вам, чтобы стать сильными, терпеливыми и осознанными и исполнить свое предназначение. И если в этой жизни вам предстоит пройти процесс исцеления, вы сделаете это не только для себя, но и для своего рода.

Например, я появилась на свет в роду, где женщин подавляли, выдавали замуж еще детьми, где у женщин не было возможностей. Я родилась в теле темпераментной женщины, готовой сломать старую парадигму, воплотить свою дхарму и напомнить женщинам, что они – богини. Вы тоже человек, который должен исцелить травмы предков. Это серьезная работа, но я обещаю: это того стоит. Помните: вы проживаете жизнь, которая для ваших предков была мечтой.

А сейчас задумайтесь о своих предках.

Что им пришлось пережить?

_____

Какая общая нить объединяла все поколения в вашем роду?

_____

Есть ли в вашем роду межпоколенческие травмы?

_____

Сумели ли вы в этой жизни проработать эти травмы, исцелиться от них и трансформировать их?

_____

Наш род дает нам не только травмы, но и дары. Вы могли унаследовать их от родителей, бабушек и дедушек или предков, которых даже не знаете.

Чему вы научились у своих предков по материнской линии?

_____

Чему вы научились у своих предков по отцовской линии?

_____

Можете ли вы сказать, что проживаете жизнь, о которой ваши предки только мечтали? В чем это выражается?

От матери мне досталась жажда жизни, от отца – упорство: идеальный баланс инь и ян. Моя фамилия – Кетаби – означает «книжник» на фарси, хинди, арабском и урду, а мои предки были книгоиздателями. Так что совсем не случайно моя дхарма – писать книги и делиться с вами этой мудростью.

Вы наверняка задаетесь вопросом: «А зачем мы рождаемся с временной амнезией и забываем о своем предназначении, если Вселенная хочет, чтобы мы потом все равно его отыскали?» Затем, что цель человеческой жизни – пройти путь вспоминания своей дхармы. Этот путь готовит нас к истинной реализации своего предназначения и открывает в нас силы, мудрость, энергию и уязвимость, необходимые, чтобы это сделать. Вы родились, зная о своей дхарме, но, лишь ступив на путь вспоминания, вы поймете, что готовы воплотить ее.

Мы все хотим одного и того же, но у всех это желание проявляется по-разному. Мы хотим пережить любовь, самореализоваться, стать свободными, обрести внутренний покой и радость. Но каждый переживает все это по-разному. Смысл этих понятий уникален для каждого, потому что наш вид разнообразен и люди должны выражать это разнообразие. Это ключ к счастью. Источник (сознание, Вселенная, Бог или Богиня – называйте как угодно) мог бы создать все цветы одинаковыми, но он создал весенние цветы сакуры, летние гортензии, осенние подсолнухи и зимние розы. Каждый цветок проходит свой опыт цветения в свое время, чтобы весь мир смог насладиться его уникальной и недолговечной красотой.

Так же работает дхарма. Чтобы оценить красоту цветка, нам нужны разные цветы; чтобы оценить важность разных предназначений, нам нужно, чтобы у каждого была своя дхарма. Подобно растениям и цветам, мы были созданы, чтобы расцветать в свое время и каждый по-своему.

Мы живем в мире, который берет один цветок и делает из него образец (все должны быть похожи на алую розу). Орхидеи и лилии пытаются красить свои лепестки, менять аромат и даже форму лепестков при помощи хирургических

операций, чтобы стать похожими на алую розу. Но не все мы задуманы как алая роза, и слава Богине: розы, как известно, быстро вянут и после увядания выглядят уже совсем непрезентабельно. Поэтому радуйтесь, что все мы такие разные.

Вы родились уникальным цветком, чтобы поделиться с миром своими уникальными качествами. Миру важно узнать именно о вашем восприятии, увидеть именно ваши творения, прочесть написанное вами, реализовать ваши идеи и получить поддержку именно от вас. Иначе в мире образуется пустота, которую вам было суждено заполнить.

Представьте, что жизнь – шоу талантов, на которое все участники явились, выучив одну песню и надев один костюм. У них даже прически одинаковые. Всю жизнь мы готовились к этому моменту, но зрителям так скучно наблюдать одно и то же, что они даже не аплодируют. Они эту песню слышали уже миллион раз. Собственно, вот чем занимаются большинство людей.

Мы родились для участия в шоу талантов, но каждый со своей песней, песней души; мы должны прийти на это шоу в платье, которое сшили своими руками, и проявить индивидуальность, пусть безумную. Мы рождены восхищать. Но вместо этого все заучиваем и поем одну и ту же песню. Общество обусловливает нас и принуждает забывать о том, кем мы являемся; мы проживаем жизнь, пытаясь соответствовать роли, которая нам никогда не подходила. Но наступает час, когда мы наконец приходим на шоу талантов с дарами, данными нам от рождения.

Мир нуждается в разнообразии. Если бы у всех были одинаковые таланты, они бы перестали быть талантами и стали бы обычными качествами. У Тары тон голоса, которым не обладает больше никто; у Рози свой уникальный метод преподавания йоги; Элисон как никто умеет объяснять; Кассандра готовит самые вкусные веганские блюда. Все эти люди не похожи друг на друга, и это здорово. Именно благодаря разнообразию талантов нас тянет к определенным занятиям.

Некоторые думают: «Да во мне нет ничего особенного!» Но они просто забыли, кем являются. Люди не рождаются клонами друг друга. И чтобы стать уникальным, не нужно делать ничего специально. Вы уже уникальны, это часть вашей природы.

Вы не должны нравиться людям. Вы созданы быть особенными, быть чудаками.

Однажды эти слова мне приснились, громко и явственно прозвучали в голове, и я даже проснулась от неожиданности. Я искала происхождение слова «странный», которое изначально было связано с судьбой, по сути – с дхармой. Ваша «странность» и есть ваше оригинальное выражение. Быть странным – значит быть настроенным на собственный уникальный лад. Главная причина, почему люди никогда не распознают свою дхарму, – страх отличаться от окружающих. Но вы никогда не выявите ее, если не будете отличаться. Вы не должны всем нравиться, смысл вашей жизни не в том, чтобы заручиться всеобщим одобрением и прожить обычную жизнь. Однообразие – это не свойство одного человека. Человек должен быть не таким, как все, странным, эксцентричным, чудаковатым, чудесным, загадочным.

Вы будете воплощать свою дхарму, когда найдете истинное «я», – это станет естественным следствием. Вот почему многие люди «ни с того ни с сего» решают радикально изменить свою жизнь, пережив опыт духовного пробуждения. Возвращение к прежней работе, не приносившей удовлетворения, кажется возвращением в клетку после того, как человек осознал свою природу дикого животного и понял, что должен жить на свободе. После этого осознания он уже не сможет согласиться ни на что меньшее, это будет преступлением против природы. Осознать истинное «я» можно в один момент; привести же свой образ жизни в соответствие с истинной природой – долгая работа.

ДХАРМА – ПРОЦЕСС ДЛИНОЙ В ЖИЗНЬ

«Реализовать свою дхарму» – это действие не совершается раз и навсегда. Всю жизнь человек должен сверяться со своим внутренним компасом. Когда вы поймете, в чем ваше предназначение, вы также поймете, что не является вашей дхармой, и сможете изменить свою жизнь в соответствии с этим пониманием. Вы больше не будете заходить в жизненные тупики, которые вредят вам: сразу почувствуете, что что-то не так, и сбросите старую кожу при первых признаках зуда.

Труд всей человеческой жизни – не позволять внешним обстоятельствам отдалить нас от нашей истины. Чем яснее ваше осознание себя, тем больше меняется ваша реальность. Вы можете начать с того, что окружите себя людьми с более высокими вибрациями или установите границы с членами семьи. Затем

многие меняют работу, переезжают. Всю жизнь процесс самопознания продолжается, и единственная задача – продолжать подстраиваться под новые открытия. Этот процесс подобен обучению йоге, когда та или иная поза поначалу кажется немного неудобной, но мы узнаем, что достаточно лишь немного поменять положение руки или ноги, чтобы поза «расцвела».

Истина вечна, но истина каждого эволюционирует с течением жизни. Ваша сегодняшняя истина может отличаться от той, что была несколько лет назад, с учетом всех жизненных обстоятельств. Меняются окружающие, меняются общество и ландшафт вашего профессионального развития. Нельзя застолбить одно местечко и сказать: «Я все понял; вот она, моя истина». Земля, в которую вы воткнули этот столбик, подвижна. Даже если вы прекратите меняться (а это невозможно), изменения в окружающем мире неизбежны.

Я рассказываю вам об этом, потому что людям часто кажется, что найти свое предназначение – конечное действие, на нем заканчивается труд, и жизнь становится праздником. Но нет; можно найти предназначение и снова обнаружить себя на пути. Человек эволюционирует, и дхарма его находит разные проявления, по мере того как он меняется. Главное – сверяться со своим «якорем» (истиной), и тогда вы будете всегда знать, каким станет следующий шаг, даже если кажется, что он еще далеко.

Вселенная всегда подталкивает нас к дхарме; ее подсказки – интерес и любопытство. Главное – быть открытым этим намекам, не игнорировать их. Большинство из нас идут в жизни напролом, и, когда Вселенная намекает (погугли это, сходи на этот семинар, поучись у этого человека), мы не слышим ее подсказок и говорим: «Нет, спасибо, я уже знаю, что делаю». Но наша задача – прислушаться. Уважайте свое любопытство, ведь это драгоценный дар Вселенной. Любопытство приводит нас к знаниям, необходимым для перехода на следующий уровень. И следующий уровень не всегда означает радикальную смену карьеры. Например, иногда просто нужно чему-то научиться, что-то испытать и попробовать.

Бывает, что наша дхарма требует от нас годами делать что-то для себя, получая бесценный опыт; лишь спустя годы мы будем готовы им делиться. Представьте, что вы решили стать шеф-поваром, не научившись сперва готовить для себя. Иногда навык, полученный из чистого интереса, помогает реализовать другие аспекты дхармы. Так, учась готовить, мы учимся терпению, подготовке, импровизации – все эти качества пригодятся в карьере коуча. И не все, кто

любит готовить, становятся шеф-поварами. Иногда между интересом и профессией нет никакой связи; многие продолжают готовить для себя лишь потому, что это весело.

Не оставляйте без внимания новые интересы, которые подкидывает вам Вселенная. У вас может возникнуть странный новый интерес к вязанию; как знать, возможно, именно он пригодится в дальнейшем для исполнения своего предназначения. Что, если в будущем вы решите создать магазин экологичных товаров или начнете вязать свитеры для коллег, а может, вязание будет способствовать развитию концентрации? Не пытайтесь понять, зачем вам тот или иной интерес; не вмешивайте ум. Например, когда я писала эту книгу, Вселенная подтолкнула меня наконец реализовать мою давнюю мечту – стать диджеем. Время было совсем неподходящее, я была очень занята. Я писала книгу, работала над созданием женской группы «Богини золотой розы», организовывала переезд, который отнимал много нервов и шел совсем не так, как запланировано. Но я все же прислушалась к зову и записалась в школу диджеев. Когда наступало время идти на занятие, я думала обо всех своих делах, но все равно шла в школу и возвращалась счастливая. Сейчас я использую свои навыки диджея для исцеления и психологической работы с женщинами в ходе танцевальных занятий; я применяю танец для развития телесной осознанности и подсоединения к «внутренней Богине». В первый месяц карантина 2020 года я каждый день выходила в прямые эфиры в соцсетях и проводила танцевальные занятия для подписчиков; они помогали преодолеть страх и обрести внутреннюю опору. В это время я получала тысячи сообщений; люди признавались, что эти занятия помогли им преодолеть глубочайшую депрессию и даже суицидальные мысли. Если бы я не послушалась подсказки Вселенной и не записалась в школу диджеев, я не смогла бы спасти столько жизней и активировать столь важную часть своей дхармы. Я привнесла в духовный путь этих людей восторг, веселье и элемент игры. Все мы – проводники божественных посланий, через нас они передаются. Не блокируйте этот поток. Доверяйте своим интересам – это душа направляет вас.

Что интересует вас в данный момент?

_____

Чем бы вы хотели заняться, если бы не нехватка времени?

_____

Когда начнете это делать?

_____

Хобби необязательно превращать в работу. Многие люди путают понятия «найти свое предназначение» и «монетизировать хобби» – не стоит этого делать! В наши дни люди стремятся заработать на всем, и, сходив на одно занятие танцами, мы уже мечтаем о карьере танцора. Успокойтесь. Можно делать что-то для себя; необязательно все свои занятия вписывать в резюме.

Дхарма – то, чем вам хочется делиться. Вы можете любить что-то, но не испытывать желания делиться этим с окружающими, и это нормально. Я люблю йогу, но не хочу работать с потными людьми в классе! Но если бы у меня возникло такое желание, поверьте, я записалась бы на ближайший курс по подготовке преподавателей.

Дхарма, как правило, связана с чем-то, чем вы хотите делиться, но боитесь. Вам может казаться, что у вас мало опыта, образования, вы слишком молоды или стары, и поэтому никто не будет вас слушать. В этой книге мы научимся преодолевать такие мысли. Если желание делиться присутствует, оно связано с дхармой.

ПОЧЕМУ ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТ ПРОТИВИТЬСЯ ВАШЕЙ ДХАРМЕ

Концепция дхармы одновременно нова и стара как мир. Подумайте о своих родителях: они прожили жизнь в соответствии с дхармой? Знали ли они о своем предназначении? А ваши бабушка с дедушкой? Им вообще в голову приходило, что в жизни у каждого есть предназначение? А их родителям? А родителям их родителей?

Наши современные предки (я говорю примерно о последнем тысячелетии), скорее всего, не имели ни малейшего понятия о дхарме. В школе этому не учат. И в общине тоже. Веками предназначение людей заключалось в том, чтобы вступить в брак, завести детей и обеспечивать семью. Человек чувствовал обязательство перед своей семьей и обществом, а не перед высшим «я». И учили его жертвовать, а не сомневаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ketabi_sahara-rouz/dharma-uslyshat-istinnoe-ya-v-bol-shom-mire-i-raskryt-svoy-bezgranichnyy-potencial

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити