

# Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа

**Автор:**

[Даниэлла Лапорт](#)

Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа

Даниэлла Лапорт

Если вы добиваетесь желаемых результатов, но... не получаете удовольствия от того, чем занимаетесь, и не чувствуете себя счастливыми. Если вы осознали, что путь к результату важен ничуть не меньше, чем сам результат, и твердо решили, что хотите жить в гармонии с душой, то эта книга для вас. Даниэлла Лапорт предлагает вам освоить новый механизм достижения целей: сначала понять, как именно вы хотите себя чувствовать, а затем распланировать каждый свой день, месяц и год, основываясь на подлинных ценностях и стремлениях. Ее программа поможет вам проложить оптимальный маршрут к той жизни, о которой вы так долго мечтали в глубине души.

На русском языке публикуется впервые.

Даниэлла Лапорт

Живи с чувством. Как поставить цели, к которым лежит душа

The Desire Map

A GUIDE TO CREATING GOALS WITH SOUL

Издано с разрешения Sounds True

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Danielle LaPorte, 2013

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015

\* \* \*

Для тебя

терять способность удивляться,

находить,

от голода страдать,

быть переполненным любовью,

тосковать,

приходить в себя

чуть больше, чем вчера,

и вот уж новый, истинный

риф узнавания растет

всегда,

и больше

мира он

сейчас

в тебе

и для тебя!

Каково твое желание, такова и твоя воля.

Какова воля, таковы и действия.

Каковы твои действия, такова и твоя судьба.

Упанишады

Книга первая

Теория

Перспектива: общие сведения о программе

Начиная понимать, кто ты, и не пытаясь при этом изменить свою сущность, ты подвергаешься трансформации.

Джидду Кришнамурти

Все началось в канун Нового года у камина.

Примерно восемь лет назад я решила спокойно встретить Новый год дома, в кругу семьи. Ребенок спит (ура!). На столе любимые вредные снеки (чипсы со всевозможными соусами, угощайтесь). Легкая музыка. В камине горит огонь. Грядет Новый год, и сердце мое переполнено стремлениями и надеждами. Самое время дать волю воображению. Цели! Планы! Куча всяких планов!

Я вытащила большую грифельную доску, разделила ее на столбцы: дом, любовь, деньги, работа и т. д. – и вместе со своим мужем начала записывать свои цели. Мы придумывали идею, целовались, хрустели чипсами и обсуждали следующую цель. Купить новый кухонный стол. Выплатить кредиты. Отдать ребенка в бассейн. Похудеть на десяток фунтов. Вложить деньги в покупку крутого произведения искусства. Начать ездить на работу на велосипеде. Отметить годовщину свадьбы на Гавайях. Обустроить сад. Сократить расходы. Разобраться с издательствами. Купить новые ковбойские сапоги. Найти церковь. Пойти на йогу...

Муж: Давай съездим в Австралию, пока ребенок еще маленький и это проще сделать.

Я (не хочу ехать в Австралию с ребенком, ухожу от ответа): Как ты думаешь, Дик Кларк собирается объявиться сегодня на опускании новогоднего шара, или этим будет заниматься Райан Сикрест?

(Пауза.)

И еще мне страшно надоел этот диван. Он слишком большой для этой комнаты. Давай другой купим!

Муж: А мне нравится этот диван.

Я: Хочу новый Macbook Pro! С большущей оперативкой.

Муж: Ты точно заслужила новая машинку, дорогая!

Я: Ну да, разве нет?

Мы не занимались визуализацией целей в полном смысле этого слова, но мы и не составляли простой список насущных дел. И все-таки на моей доске чего-то не хватало. Вроде все было, но чувствовалась какая-то пустота, что ли. Здорово... но не вдохновляет. Я вытащила фломастер другого цвета и в каждый из столбцов начала заносить позитивные чувства.

Свобода!

Богатство.

Сексуальность.

Земля. Природа. Экологичность.

Связь.

Творчество.

Храм.

Настоящая любовь.

Я: Как бы ты хотел себя чувствовать на работе?

Муж: Решительным. Уверенным. Предприимчивым.

И все изменилось. Процесс перевернулся с ног на голову. И тогда мы начали с самого начала.

Вместо того чтобы обсуждать внешние цели, мы стали обсуждать, как хотели бы себя чувствовать в разных областях нашей жизни.

Это было гораздо более захватывающим мероприятием. И наш список начал видоизменяться.

Устраивать прием гостей раз в месяц.

Купить кухонный миксер KitchenAid, чтобы делать пасту.

Придумать и сделать благодарственные открытки.

Записать диск с тантрической музыкой.

Отправиться в путешествие на каноэ.

Публиковаться самостоятельно.

Список визуально стал выглядеть более красиво. Психологически он воспринимался не как очередной перечень дел, а скорее как приглашение.

Теперь перенесемся на несколько лет вперед. Снова канун Нового года. Горит камин. Райан Сикрест сменил Дика Кларка. Идея про «чувства и цели», как мы ее называли, стала негласной традицией, меняющей наш взгляд на будущее.

Мы записывали несколько позитивных эмоций, а затем спрашивали себя: «Что мы можем сделать, чтобы так себя чувствовать?»

Этот простой вопрос заставлял нас иначе смотреть на свою жизнь, иначе формулировать цели и решать повседневные задачи. Постепенно он привел нас

к очень значимым переменам. Я отказалась от привычной системы постановки целей, вслед за этим отпала необходимость составлять списки дел и мучить себя всяким тайм-менеджментом, который, признаться, совершенно меня выматывал.

Но это было только начало. Начав фокусироваться на желаемых эмоциях, я начала чувствовать прилив энергии. Я поняла, что иду к чему-то важному.

В конце года, когда я снова достала и прочитала свою «карту желаний», я не расстроилась и не испытала привычной злости оттого, что мы не съездили в Париж или я не смогла похудеть на десять фунтов. Я увидела прожитый год в другом свете. Я поняла, что мои поездки в Нью-Йорк и занятия йогой давали мне именно те ощущения, к которым я стремилась. Прогресс был налицо. Гораздо чаще, чем раньше, я находилась в том эмоциональном состоянии, которого хотела всегда.

Такой способ планирования жизни оказался куда более гибким и щадящим и, что интересно, куда более мотивирующим. Я смогла четко увидеть, как нереализованные цели заменялись достойными альтернативами, причем нередко последние оказывались даже лучше планируемых. Кроме того, я увидела, где моя жизнь идет вразрез с моими истинными желаниями, в каких областях я не чувствую себя достаточно свободной или мне не хватает творческих возможностей.

Я решила опробовать новый подход до конца года. Я пересмотрела свои планы в день своего рождения в мае и еще раз в сентябре, так как осенняя атмосфера располагает к тому, чтобы устроиться поуютнее и взяться за что-нибудь серьезное. Как писала Гретхен Рубин в своей книге «Проект Счастье»[1 - Рубин Г. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. М.: Эксмо, 2010. Здесь и далее примечания даны редактором.]: «Сентябрь – это второй январь».

Я не ограничилась пересмотром списка желаний и пошла дальше – я начала выяснять происхождение и значение разных слов и из всех выбрала наиболее важные именно для меня.

Итак, у меня есть четыре чувства, на которых следует сосредоточиться: кажется, достаточно удобное и вдохновляющее число. И вдруг меня осенило: я сделаю напоминалку. В своем ежедневнике. О четырех чувствах. Каждый день они будут определять мой выбор.

Я начала рассказывать об идее Желаемых чувств, как я ее назвала, на семинарах. «Как только вы четко определите, как именно хотите себя чувствовать, процесс постановки целей и планирование кардинально изменятся!» – объясняла я. Люди подходили ко мне и спрашивали: «Как нам отыскать свои желаемые чувства?», «Боже, вы так здорово рассказали про цели и чувства. Я всегда об этом догадывался! А есть какой-то шаблон, чтобы их проработать?»

Моя теория получила название: Стратегия желаний. Я рассказала о ней в своей книге «Разожги огонь!»[2 - Лапорт Д. Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь. ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razgovory\\_u\\_kostru/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razgovory_u_kostru/)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.], и этот раздел стал самым обсуждаемым. Меня захлестнула волна отзывов. Люди вывешивали картинки с описанием своих желаемых чувств в блогах и на холодильниках. Их обсуждали в Facebook и Twitter. Появился даже тег «списки чувств».

Тем временем я начала прорабатывать идею еще глубже. Как медитативную практику. Как систему. Как исследование своих отношений с желаниями. Как молитву. Как проповедь о том, насколько важно делать осознанный выбор.

Мои идеи оформились в программу, которую я назвала «Карта желаний». За короткий срок программа стала очень популярной: многие хотели узнать о новом способе превращения замыслов в реальность.

Истории людей, воспользовавшихся «Картой желаний», ошеломили меня. Они увольнялись с работы, начинали заниматься чем-то совершенно иным, выходили на новый уровень отношений с близкими и открывали свое истинное «я». Но о каких бы изменениях они мне ни писали, всех их объединяло одно: истинные желания высвобождали в них силу – и дарили радость.

По сути, вы переворачиваете привычную вам процедуру достижения целей. Обычно мы составляем списки задач, перечень того, что нужно успеть до смерти, и стратегические планы – все, что мы хотим иметь, получить и испытать. Этими устремлениями движет присущее нам желание чувствовать себя определенным образом.

А что если сначала выяснить, какие чувства мы желаем испытывать внутри себя, и уже потом составлять списки задач, целей и желаний?



Как вы хотите себя чувствовать, когда видите свой рабочий график на неделю? Какие чувства вы хотели бы испытывать, когда одеваетесь по утрам? Когда заходите в двери своей студии или офиса? Когда поднимаете телефонную трубку? Когда обналичиваете чек, принимаете награду, заканчиваете свой шедевр, успешно убеждаете клиента купить ваш продукт или влюбляетесь?

Как вы хотите себя чувствовать?

Четкое знание того, как вы хотите себя чувствовать, – самая полезная для вас форма уверенности. Намеренное создание этих чувств – самое созидательное, что вы можете сделать со своей жизнью.

«Разожги огонь!» Беседа 3

ИДЕИ. Интроспекция[3 - Интроспекция (лат. introspecto, смотрю внутрь) – метод психологического исследования, основанный на самонаблюдении в процессе восприятия, мышления.]. Ясность. Действие

Эта книга – «два в одном». В ней есть теория – что лежит в основе наших желаний, чувств, страхов, какой потенциал заключен в наших намерениях и целях и методология – практическое руководство, как понять, что вы хотите чувствовать, делать, иметь и получать.

Я предлагаю вам всеобъемлющее планирование вашей жизни, при котором внутренний мир встретится с внешним и дух будет двигать материю.

Цель «Карты желаний»:

- помочь вам вновь зажечь свой внутренний свет, пробудить ото сна свою истинную суть;
- раскрыть ваши самые сокровенные желаемые чувства;

- научить вас делать правильный выбор, ориентируясь на свои чувства, жить «здесь и сейчас» и чувствовать себя живыми;
- рассказать, как желаемые чувства могут принести вам спокойствие и ясность в трудные периоды жизни;
- убедить вас, что чувства – это созидательное топливо для великих свершений;
- подчеркнуть позитивные стороны вашей жизни, не обесценивая при этом те негативные аспекты, которые вы хотите в ней изменить;
- помочь вам осознать, что вы – нечто большее, чем ваши чувства, и что чувства – это всего лишь дорожные знаки на пути к вашей душе.

Делайте выбор чаще и осознанно! Именно для этого я и создала «Карту желаний».

В жизни у вас всегда есть выбор. Чего бы он ни касался: выбора шкафов, того, с кем вы проводите свое время, какие подарки дарите, во что верите и на каких мыслях фокусируетесь. Хаос – это ваш выбор. Гнев – это ваш выбор. Обида – тоже выбор. Так же как и широта души, гибкость, сострадание, нежность, стойкость...

Осознанный выбор – это «цельный выбор», сделанный умом, телом и душой, когда принятые решения учитывают личную среду: сколько у вас есть времени, что вы чувствуете, когда отдаете свое время тому или иному занятию, что делает вас уязвимыми и причиняет вам боль, какие из ваших сильных сторон совпадают с потребностями окружающего мира. Делать осознанный выбор – это полностью отдавать себе отчет, что принятое вами решение приближает или отдаляет вас от самих себя и от других людей.

Как только вы начнете использовать «Карту желаний»:

- когда обдумываете цели на год, планируете расписание на неделю, обсуждаете планы на отпуск или выстраиваете свою карьеру... у вас всегда будет список желаемых чувств;

- когда выбираете, кого приглашать в гости, куда идти, как реагировать, как и во что верить или что отдавать... у вас всегда будет список желаемых чувств;
- когда хотите что-то изменить, мечтаете воплотить в жизнь прекрасную идею, хотите что-то создать и даже когда испытываете боль... у вас всегда есть список желаемых чувств;
- когда пишете письмо, выбираете подарок, идете за покупками или о чем-то просите... у вас всегда есть список желаемых чувств;
- когда вечером засыпаете и утром просыпаетесь... у вас всегда есть список желаемых чувств.

Ваши мысли создают вашу реальность.

Осознанный выбор должен стать для вас каждодневной практикой. Я могу придумать кучу поэтических теорий и накачать вас мотивационными лозунгами, но они не будут иметь ни капли смысла, если вы не будете их применять в повседневной жизни. Например, я всегда нацелена на результат – и для меня наилучшим результатом будет ощущение связи со своим источником энергии, а это требует ежедневной осознанности и открытости: на кухне, в переписке, в разговоре, в магазине и т. д.

План на один день определяет всю жизнь

Большинство инструментов планирования нацелены на достижение результата – то есть на реализацию задуманного. Это, несомненно, очень важно и ценно. Нацеленность на результат – это то, что двигает нас вперед. Однако многие системы постановки целей не принимают в расчет самую мощную движущую силу – наши сокровенные желаемые чувства.

На самом деле вы стремитесь не к конкретной цели, а к определенным чувствам, которые, как вы надеетесь, возникнут, когда вы ее достигнете.

И скорее всего, вы вряд ли это осознаете. Многие из нас идут к цели на автопилоте. Однажды, прогуливаясь по коридорам крупной корпорации, я смогла узнать, какие цели ставят себе ее сотрудники на ближайшие пять лет. Стены пестрели стикерами с надписями: «Выйти замуж и родить двоих детей к 34 годам», «Жить у океана и каждый день наслаждаться прекрасным видом из окна», «Получить MBA», «Победить в марафоне», «Зарабатывать на жизнь преподаванием и объехать весь мир», «Через пять лет запустить собственную линию одежды».

Круто. Все цели замечательные как на подбор. Мы живем в настоящем привилегированном раю – даже если наши ресурсы ограничены, большинство из нас имеют доступ к феерическим возможностям и социальным благам. Добиться можно всего, что угодно, – нужно только знать, зачем вам это нужно.

Потому что если вы поступаете в бизнес-колледж только потому, что папочка одобрительно похлопает вас по плечу на выпускном вечере и после этого вы будете чувствовать себя уважаемым, или потому, что вы планируете купить дом с дубовым полом, так как он даст вам ощущение спокойствия и стабильности, то вы, возможно, ищете счастье не в тех целях. Четко осознав, что вы хотите чувствовать, вы обнаружите, что стремитесь совсем к другим вещам, более того, отныне вы будете добиваться их абсолютно другими способами.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваши внешние цели удобно устроятся в вашей душе и вы будете ощущать себя гораздо более цельными.

Как только вы определите свои желаемые чувства, ваше стремление к цели будет доставлять вам удовольствие. Достоинства пути и конечной цели объединятся в вашем сердце.

«Карта желаний» не предназначена для детального планирования следующего десятилетия или всей жизни. Ее цель – научить вас слышать голос своего сердца, ведь именно оно будет диктовать вам, что вы хотите делать. Если вам все же потребуется составить план на ближайшие годы жизни, ваше сердце будет направлять вас в этом процессе. Я, как правило, говорю о горизонте

планирования в один год. Для себя я предпочитаю создавать «Карту желаний» дважды в год.

«Карта желаний» не станет инструментом для управления проектами. Для этого вам придется найти другой инструмент.

«Карта желаний» – это и не новая система тайм-менеджмента или календарного планирования. Для этого уже существуют множество замечательных систем.

«Карта желаний» – это идеология. Она сочетается с любой системой планирования или целеполагания, которую вы используете.

«Карта желаний» – это лошадка, которая тянет весь воз.

Берите, пожалуйста.

«Карту желаний» можно интерпретировать так, как вам нужно, – правильного или неправильного способа обращения не существует. Начните откуда хотите. Говорите, что хотите сказать.

Вы можете:

Сделать все сразу и пробежать свой духовный марафон.

Уединиться и посвятить три вечера интроспекции и визуализации.

Потратить на составление «Карты...» столько дней и недель, сколько вам необходимо.

Заниматься ее составлением только один раз в год.

Заниматься ее составлением каждое воскресенье.

Собрать группу.

Взять на работе отгул, чтобы заняться «Картой...».

Составлять «Карту...» в свой день рождения.

Начинать с «Картой желаний» каждый новый год.

КОГДА ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО И КАК ВЫ ХОТИТЕ ЧУВСТВОВАТЬ, СТРЕМЛЕНИЕ К ЦЕЛИ БУДЕТ ДОСТАВЛЯТЬ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ.

Прошу любить и жаловать: желание – самая созидательная сила во Вселенной

Загляни в суть желания, и увидишь там бесконечный свет.

Падмасамбхава[4 - Гуру Падмасамбхава – тантрический йогин, один из основателей буддизма в Тибете. Согласно сутрам, «второй Будда нашего времени».]

Чувства – основа ваших желаний.

Жизнеутверждающих желаний. Спящих желаний. Тайных желаний. Забытых и отринутых желаний. Желаний, которые вы избегаете. Спасенных. Одичавших. Неугасимых. Желаний, воспламеняющих сердце.

Никогда не стоит недооценивать силу желаний.

Вы чего-то хотите, и хотите этого изо всех сил. Стремитесь. Надеетесь. Составляете план. Вновь и вновь возвращаетесь. Достигаете. Желание горит у вас внутри. Вы жаждете это, и это жаждет вас.

У вот уже есть план, как получить то, что вы хотите. Есть цель. Список задач. Ежеквартальные результаты. Стратегия. Ответственность. Миссия выполнима.

И вот вы молитесь, допускаете, желаете и надеетесь, что превосходно будете себя чувствовать, когда получите то, что хотите.

Желание – это двигатель созидания.

Желание – это вершина нашего расширяющегося сознания. Желание дает нам мужество совершать самые благородные поступки, приносить жертвы, добиваться своего, вырывать себя из лап мрака и идти к свету. Желание может пробудить парализующие волю сомнения, довести человека до отчаяния или свести его с ума. Желание движет нашим стремлением получать удовольствие – от еды, от секса, от самовыражения и общения. Желая, мы больше узнаем друг о друге, о себе и о жизни.

Желанием вымощена дорога дарованного нам богом стремления к развитию.

Желание ведет нас домой.

Восторг освобождения

Однажды, находясь под впечатлением от семинара, который вел далай-лама (буду называть его Лама М.), я отправила ему письмо. Я, кстати, не буддист и не хочу им стать. Если вы тоже не буддист и не собираетесь им становиться, но вы вдруг попадете на буддистский интенсив, то наверняка будете чувствовать себя там так же, как и я, – незванным гостем. Но если вам представится такая возможность, обязательно туда сходите. Вы не умеете петь на санскрите? Просто мычите в унисон. И восседайте себе спокойно на подушечке.

Все эти буддистские мантры невероятно расширили мое сознание, я закрывала глаза и видела священные образы, мое сердце покинула боль, и я готова была все дальше и дальше углубляться в эти философские дебри.

Итак, 4 июля 2010 года, в 10:00 утра Даниэлла Лапорт пишет:

«Уважаемый Лама М.,

Мне ужасно интересно узнать о “желании” просветления. У христиан (к числу которых принадлежу и я) есть сила желания, она движет ими. Я говорю о той окаянной жажде общности с братьями по вере, которая, по моему мнению, свидетельствует больше о желании получить одобрение, чем о подлинной духовной связи. Первопричина этого стремления замешана на отчаянном желании освободиться от страдания и вместе с тем стать Единым целым. Что-то не то в этом подходе, подразумевающем постоянную борьбу. По крайней мере для меня.

Я хочу (очень хочу) быть свободной от некоторых вещей – например, от вечного самоедства или от необходимости играть роль одинокого воина... Но мне интересно, действительно ли интенсивное желание быть “лучше” – это неправильный способ жить?

Или речь о том, чтобы раскрыть свою истинную сущность, свою природу Будды?

Во мне есть огонь, страсть, голод, др-р-р-райв – все это помогает мне делать то, что я делаю (а делаю я очень многое и очень быстро). Мне кажется, что это признаки ревностного служения. Тогда вопрос в том, чему я служу. Или как я отношусь к служению – к своим желаниям?

Мой вопрос: какая она, “правильная” энергия жажды просветления?

Я могу начать прямо здесь и сейчас?

С любовью, уважением и глубокой благодарностью.

Даниэлла

P.S. Возвращаясь к делам дхармы: эм-м... вы принимаете платежи через PayPal? Пожалуйста, сообщите мне, как я могу материально выразить благодарность за то, чему вы меня научили. Дана, так? Может быть, старое доброе



пожертвование?»

Лама М. ответил без промедления. И, к вашему сведению, отказался принять мое пожертвование. Его ответ звучал примерно так:

«Привет, Даниэлла,

Какие хорошие вопросы!

(Примечание: это немедленное заверение со стороны Ламы М. сразу заставило меня почувствовать себя “любимым учеником”. Я ему нравлюсь! Мое эго получило свою подкормку. Кажется, это было хорошее начало.)

Твой вопрос – сама суть освобождения. Как хотеть чего-то, как иметь цели и намерения, но не впадать в зависимость от желания и не цепляться за него? Простейший совет: никак! Желание – это данность.

Искусство в том, чтобы, испытывая “глубокое” желание, освободиться от состояний, причиняющих боль и страдания, ведь это тот “поток”, то “течение”, которое заставляет нас двигаться в верном направлении...

Но для этого нужно постоянно спрашивать себя: “Не слишком ли я упорствую? Мое желание свободы чистое, или оно содержит примесь эмоций? В своем желании быть свободным не наносу ли я вред себе или другим? Я ищу необычные способы убежать от действительности или проживаю естественную и чистую жизнь? Другими словами, насколько невротическими (отмороженными, вредными, неэффективными) являются мои действия, слова (все формы коммуникации) и мысли об освобождении или пробуждении?”»

Я перечитала это письмо дюжину раз. И сделала вывод: желать – естественное, неотъемлемое свойство. Даже если речь идет о просветлении. И это особенно здорово, так как глубокое внутреннее желание свободы ведет нас в верном

направлении, к нашей истинной сути. Но если в духовных исканиях вести себя как суетливый невротик или упертый придурок, любые усилия дадут негативный эффект. Улавливаете, что я имею в виду?

Позднее Лама М. еще раз уточнил возложенные на меня ранее обязательства: мысленно представить и повторить 100 000 раз Сутру сердца Праджняпарамиты и затем позвонить ему с утречка. Еще он приложил к письму молитву св. Иоанна Креста, который, по его мнению, «очень красиво говорил о природе желания»:

Чтобы обрести удовлетворение,

Желай ни в чем его не искать.

Чтобы обрести мудрость,

Желай ничего не знать.

Чтобы обрести все,

Желай ничего не иметь.

Чтобы стать всем,

Пожелай быть никем.

Св. Иоанн Креста[5 - Иоанн Креста (Хуан де ла Крус) – христианский мистик, католический святой, писатель и поэт. Реформатор ордена кармелитов.]

Перевожу: желай всем сердцем, но не зацкливайся на достижении желаемого.

Непросто. Ой как непросто.

В общем, мне стало ясно: пора начинать более здоровые отношения со своими желаниями. У меня останутся сильные желания, но мне следует более гибко к ним относиться. Я решила, что, если я хочу изменить то, «как» я хочу,

мне нужно вначале разобраться с тем, «чего» я хочу. И еще мне следует покопаться, какие «почему» прячутся в моих желаниях.

Чего я хочу:

Я хочу писать книги, быть страстно влюбленной, помочь сыну быть тем, кто он есть, сохранять пышную прическу, сделать татуировки, повторять мантры, выступать на сцене, спать на льняных простынях, часами кататься на машине по просторам Нью-Мексико, быть гибкой и продуктивной, быть одной на вечеринках, находиться одной дома, побыть наедине с собой, быть любимой и уважаемой, вызывать интерес, поддерживать абсолютную чистоту в доме, водить надежную машину, зарабатывать миллионы долларов и много тратить, медитировать, попасть в грозу, долго и энергично танцевать, носить кашемир, помогать людям, выспаться от души, сортировать мусор, быть единственной, искать одобрения, ходить на свадьбы (и похороны), заказывать еду на дом, восхищаться картинами Ротко[б - Марк Ротко - американский художник, ведущий представитель абстрактного экспрессионизма, один из создателей живописи цветового поля.], позвонить своей бабушке, избавиться от пауков, вернуться в Индию, не ложиться спать допоздна, выбрать самый лучший шрифт, часами слушать музыку тибетских поющих чаш, посмотреть три документальных фильма один за другим, отдавать все, что я должна отдавать, в любой момент и почти каждому, носить духи каждый день, побрить голову, сжечь все, что я когда-либо написала, дарить смысл, дарить деньги, дарить свое время, найти свое истинное «я», дотронуться до лица Бога...

Почему я хочу того, что хочу?

Ответ быстр, прост и очевиден: я хочу хорошо себя чувствовать.

Посмотри в глаза своим желаниям

Желание – наш учитель. Отдаваясь ему без ощущения вины, стыда или зависимости, мы узнаем очень многое о самих себе и получаем возможность полноценно жить.

Марк Эпштейн, «Открытость желанию»

Как только вы откроетесь своим желаниям, начнут происходить поистине феноменальные вещи. Вы станете ближе к своей реальности – ко всему настоящему ценному и ко всему, что вы хотите изменить. Вы окажетесь на расстоянии вытянутой руки от своих возможностей. Вам откроются темные стороны вашей привычки добиваться чего-то во что бы то ни стало – зависимость от одобрения и стремление предъявлять требования к окружающему вас миру. К счастью, вы увидите и светлую сторону ваших страстных желаний: ваши желания – это естественно и хорошо, они посланы вам небесами.

Желание – основа нашей жажды жизни. Перестав желать, мы перестаем развиваться. Стремление добиться желаемого может превратиться из лихорадочной и тревожной гонки в уверенную и соответствующую обстоятельствам способность получать то, что хочешь. Но даже для свободного сознания желание – фундамент физического существования и духовного роста.

Я закрываю глаза и думаю о том, что хочу больше всего, я погружаюсь в поток своих самых сильных желаний, я представляю, что нахожусь в священном яйце, где абсолютно все возможно и в то же время так поразительно хрупко. Я осознаю желания, которые существуют повсюду – в моем теле, в моем разуме, в моей личности, – они стучат в моем сердце, они – часть моего «я» и моей души.

Желание причиняет такую сладкую боль. Мы не можем ее избежать, да мы и не хотим ее избегать, потому что эта боль позволяет нам чувствовать себя по-настоящему живыми. Заставляя замолчать свои природные желания, мы воздействуем на все органы чувств. Даже если путь к цели кажется нам слишком долгим, лучше жить с болью желания, чем отказаться от того, что страстно хочешь.

Прочувствуйте свой путь.

Ваше желание открывает вам истину. Поговорите с ним начистоту. Может оказаться, что вы хотите X, потому что оно даст вам ощущение целостности. Или Y, потому что оно заставит вас чувствовать себя сильным. Или Z, потому что оно позволит вам чувствовать себя свободным.

За каждым желанием стоит чувство.

Чувства ведут нас к нашей душе.

Теперь давайте проанализируем ваши желания. Зигмунд Фрейд называл это психотерапией, я же призываю вас просто понять, как вы хотите себя чувствовать. Упорствовать или доверять? Вести аскетичный образ жизни или наслаждаться всеми ее благами? Подчиняться своему эго или следовать велениям души?

У вас могут уйти годы на то, чтобы проанализировать свои взаимоотношения с желаниями и понять, как вы добиваетесь того, что хотите. Я давний фанат психотерапии. Спросите моих психотерапевтов – всех семерых, с кем я имела дело на протяжении последних лет. Я думаю, что каждый из вас вполне может провести несколько лет на кушетке психоаналитика в поисках терапевтического, шаманского, соматического освобождения; в путешествиях в астрал; анализе мечтаний; медитативной, энергичной, краниосакральной регрессии в прошлую жизнь; в играх с состоянием ума; и глубоким исследовании души. Однако...

Я прагматик – и притом часто очень занятой. И я хочу быть счастливой – насколько это возможно и как можно скорее. Я знаю, что в этом желании я не одинока.

Итак, давайте поговорим о душе с практической точки зрения. Как о священной ежедневной практике. Чтобы все необходимое было сделано без промедления.

Перейдем прямо к тому, чего мы все хотим, – разумеется, к тому, как хорошо себя чувствовать.

Как вы хотите себя чувствовать? Я спросила. Вы ответили:

Полным вдохновения. В безопасности. Возбужденным (я имею в виду интеллектуально:)/ В пути / ЖИВЫМ / Я хочу чувствовать себя так, как учит поэма Руми[7 - Поэма Руми – речь идет о поэме «Маснави» («Поэма о скрытом смысле»), созданной персидским поэтом-суфием Джалал ад-Дином Мухаммад Балхи Руми. Входит в число шедевров мировой литературы.] / Тантрической

жрицей жизни! / Вот так / Наполненной / Энергичной / Здоровой телом и душой /  
Такой, какая я есть / Переполненной желаниями! / Довольным жизнью /  
Энергичным / Полным жизни и полным энергии!!! / Полностью  
перевоплотившейся, волшебной / В гармонии с собой / Твоей сестрой  
в спокойствии и страсти / Включенным / Энергичным, радостным / Словно  
испытываю оргазм / Спокойной и расслабленной / Храбрым. Сопричастным.  
Обладающим суперсилой и возможностями, чтобы осуществить все, что я  
задумал / В безопасности. Любимой. Счастливой. Так, как я всегда мечтала:) /  
Свободной от сомнений / Беспредельной! / Без камня на сердце / Бесстрашным /  
Эффективным, блистательным, ничем не обремененным и готовым ко всему /  
Свободной, раскрепощенной, деятельной, полной энергии, полезной, живой,  
сексуальной, сильной, роскошной, неудержимой! / Заинтересованной /  
Полностью выразившим себя / Поистине гениальным! / Спокойной,  
вдохновленной, в потоке, полной сил / Яркой! Зажигательной! Полной энергии!  
/ Энергичным, вдохновленным, бесстрашным / Легкой, как утро воскресенья /  
Цельным / Окрыленной / В потоке. Безмятежной. Излучающей любовь.  
Изобильной / Свободным / Я хочу чувствовать себя щедрым / Аутентичным.  
Настоящим. Спокойным / Словно сияющее благословение... / Пробужденной /  
Сияющей / Обаятельной / УДИВИТЕЛЬНЫМ!!!! / В экстазе (или, может быть,  
здесь нужно поставить восклицательный знак... В экстазе!) / Испытывать  
огромное жгучее блаженство / Свободной! / Яркой / В полном восторге.  
Креативным. Уверенным. Красивым. Благодарным / Компетентной /  
Переполненной страстью и смыслом / Энергичной / Счастливой / Оригинальным.  
Заботливым. Щедрым / Яркой... хорошее слово! / Довольной. Знающей  
и способной сказать «Да. Это то, чего я хочу» / Спокойно принимающей все свои  
чувства / Обрести баланс между приземленным и восторженным состоянием,  
чувствовать себя полным энергии. Крепко стоять на ногах – вот моя задача!  
/ Сияющей. Дарящей свет. Целеустремленной / Свободным, сильным, ярким.  
Всегда / Текучей! Искусной. Так, словно я только что вспомнила О САМОМ  
ВАЖНОМ, и это было настолько ОЧЕВИДНО, что заставило меня засмеяться ? /  
Полным сил / Чувствовать божественный дух внутри себя и во всех людях ? /  
Счастливой / Полной радости / Живым / Полностью расслабленным /  
Наполненной. Сильной. Осознанной / Сосредоточенным / Чувствовать  
вдохновение, поддержку и целеустремленность / Состоявшимся! / Свободной /  
Живым. Полным энергии. Деятельным / Собранным / Откровенно уязвимой  
в любое время / Так, словно я могу сделать все что угодно / Бесстрашным /  
Вдохновленной / В гармонии, в мире и в потоке любви:) / Благословленным / Хочу  
испытывать облегчение. Я думаю, что это мое любимое чувство /  
Умиротворенной :) Как-то так:) / Счастливой / Полным энтузиазма и устремлений  
/ Как рок-звезда! / На пике эйфории! / Излучающей радость / Не обремененной

заботами / Здоровым / Оторванной от земли / Как водитель, а не пассажир / Свободной / Полным жизненной силы, любви и радости / Свободной от потрясений! Счастливой, радостной, целеустремленной, успешной и материально обеспеченной ? / Способным сделать все что угодно. Сильным. Полезным. Любимым. / Безмятежной и полной благодати, знающей и мудрой / Живой / Способным принять вызов и при этом находиться в потоке... страстным, но спокойным... вишенкой на торте, обещающей райское блаженство:) / Свободной и необыкновенной / Откровенным / Самореализовавшейся / Лучшим / Предельно сосредоточенным и спокойным. Видел эту фразу в книге «Безграничная душа». Думаю, не сделать ли себе такую татуировку! / В безопасности, спокойной, полной энергии, довольной и креативной (я же могу хотеть столько вещей, сколько захочу, не так ли?) / Сильной, ощущать единение со Вселенной и ее магией / Энергичным / Я хочу чувствовать себя удивительным, целеустремленным и удовлетворенным / Потрясающе / В безопасности / Спокойной, любимой, чуть сексуальной / Умиротворенной / Словно у меня есть столько времени, сколько мне нужно / Здесь и сейчас в каждый момент жизни! / Более-менее сосредоточенным, спокойным и избавленным от сомнений / Хочу почувствовать, как это прекрасно – отдавать деньги! / Увлеченным и мотивированным! / Жизнерадостной и полной сил / Оцененным по достоинству, счастливым, живым / Всем довольной / Более легкой / Открытым всему! / О, я уже писала этот список! Он на моем зеркале в ванной: сосредоточенной, сопричастной, оцененной по достоинству, знающей наперед, влиятельной / Расслабленной / Сильной... во всех сферах жизни / В союзе со своим лучшим «я» / Свободной, способной на все и спокойной / Спокойной и самой лучшей / Здесь и сейчас, чистой сердцем, божьим созданием... / Бесстрашным / ПО-НАСТОЯЩЕМУ красивой!! ? / Умиротворенной, содержательной и любимой / Настоящей. С кучей возможностей. Креативной. Полной энергии / Полным энтузиазма, вдохновленным, радостным, спокойным, безмятежным, счастливым, полезным, помогающим, оцененным по достоинству, с массой возможностей и в потоке (это ваше определение, Даниэлла, оно нашло во мне сильный отклик) / Я хочу чувствовать себя «ведомой», ведомой Богом, как бы его ни называли – высшей силой, мирозданием. У него сегодня так много имен. Ничто, ни одно чувство, нигде и никогда не сравнится с этим ощущением / Сильно чувствовать. Всё / Счастливой, любимой и довольной / В любом порядке – энергичной, оцененной по достоинству, страстной, озорной, стройной, довольной, обожаемой, блаженно счастливой и без долгов!! / Живой – до глубины души, неистово живой / Счастливым / В безопасности настолько, чтобы иметь возможность рисковать / Уверенной (в противовес тревожной) / В безопасности / Принимать каждую минуту с бесконечной радостью и трепетом / Спокойной, приземленной и полной сил / Здоровым, довольным и отдохнувшим / Довольной /

Любимым / Легкой / Как художник... и его картина / Целеустремленной, имеющей множество целей и достигающей их / Счастливой и чувственной / Словно я играю / Так, как я чувствую себя в этот момент... счастливой и плывущей в потоке жизни! / Хочу чувствовать себя яркой, вовлеченной в настоящее, радостной и живой! / Легкой, свободной, красивой, яркой, наполненной радостью, креативной, жизнерадостной, энергичной, здоровой, любимой, находящейся в безопасности, независимой, молодой ? / Вовлеченным / Хочу чувствовать себя энергичным! / Расслабленной / Оцененным по достоинству, в безопасности, любимым, энергичным, довольным! / Хочу чувствовать, что меня слышат и ценят, самодостаточным и не зависеть от того, нравлюсь я кому-то или нет... / Здоровой, в потоке, сосредоточенной, ликующей!!!!!! / Полным вдохновения! / Свободной от тревог, энергичной, сильной и спокойной / Заинтересованным, свободным, вдохновленным, сильным, в потоке, уверенным, любимым.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/daniella-laport/zhivi-s-chuvstvom-kak-postavit-celi-k-kotorym-lezhit-dusha/?lfrom=201227127>) 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.

notes

Сноски



1

Рубин Г. Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь. М.: Эксмо, 2010. Здесь и далее примечания даны редактором.

2

Лапорт Д. Разожги огонь! Искренние советы для тех, кто ищет свой путь. ([http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razgovory\\_u\\_kostru/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/razgovory_u_kostru/)) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

3

Интроспекция (лат. introspecto, смотрю внутрь) – метод психологического исследования, основанный на самонаблюдении в процессе восприятия, мышления.

4

Гуру Падмасамбхава – тантрический йогин, один из основателей буддизма в Тибете. Согласно сутрам, «второй Будда нашего времени».

5

Иоанн Креста (Хуан де ла Крус) – христианский мистик, католический святой, писатель и поэт. Реформатор ордена кармелитов.

6

Марк Ротко – американский художник, ведущий представитель абстрактного экспрессионизма, один из создателей живописи цветового поля.

7

Поэма Руми – речь идет о поэме «Маснави» («Поэма о скрытом смысле»), созданной персидским поэтом-суфием Джалал ад-Дином Мухаммад Балхи Руми. Входит в число шедевров мировой литературы.

----

Купить: <https://tellnovel.com/ru/daniella-laport/zhivi-s-chuvstvom-kak-postavit-celi-k-kotorym-lezhit-dusha-kupit>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)