

Норман Винсент ПИЛ

Путь к уверенной жизни

Norman Vincent Peale. A GUIDE TO CONFIDENT LIVING

Введение

- 1 НОВЫЙ СТАРЫЙ СПОСОБ ВЫСВОБОДИТЬ СВОИ СИЛЫ
- 2 НЕ ДЕРЖИТЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ В СЕБЕ
- 3 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ
- 4 КАК СОЗДАТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПОКОЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ
- 5 КАК НАДО МЫСЛИТЬ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
- 6 МОЛИТВА — САМАЯ МОЩНАЯ ФОРМА ЭНЕРГИИ
- 7 ЗАБУДЬТЕ СВОИ НЕУДАЧИ И ИДИТЕ ВПЕРЕД
- 8 КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ
- 9 КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ И ПРЕУСПЕВАЮЩИМ
- 10 КАК ИЗБЕЖАТЬ РАССТРОЙСТВ
- 11 КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ
- 12 КАК ВСТРЕЧАТЬ ГОРЕ
- 13 ИЗМЕНИТЕ СВОИ МЫСЛИ И ВЫ ИЗМЕНИТЕ ВСЕ

Введение

В течение длительного периода времени автор имел возможность работать со многими людьми, занимаясь современными проблемами личности в самом сердце величайшего города Америки. Он руководил консультационным центром при церкви «Марбл Колледжит» на Пятой авеню в Нью-Йорке, куда ежегодно обращаются сотни людей за помощью и советом. Штат церкви состоит из пасторов, психиатров, врачей и социальных психологов. Автор разработал специальную методику, рассчитанную на то, чтобы вести человека к личному счастью и успеху. Эта методика оказалась очень эффективной. Ее действенность была продемонстрирована на практике; она была апробирована во многих ситуациях и показала хорошие результаты. Она поразительным образом изменила жизнь многих людей. Это на самом деле путь к уверенной жизни. Но принципы счастья и успеха, представленные в этой книге, не новы. Они не придуманы автором; им столько же лет, сколько Библии. По сути, это простые принципы, которым учит нас Бог. Если в этой методике и содержится какая-то новизна, то она заключается в том, каким образом использовать эти принципы, чтобы они были пригодны для современного человека.

В книге порой встречаются повторы. Это потому, что она рассказывает об использовании формул. Каждая базовая процедура повторяется вновь и вновь: как говорится, повторение — мать учения. Повторы играют большую роль в том, чтобы заставить читателя практиковаться, пробовать еще п еще. Вода камень точит. Точно так же настойчивые акценты, даже ценой повторения, вымывают из нас апатию и лень в деле самосовершенствования.

Эта книга не теоретическая. Она содержит детальное описание способов, как надо жить. Эти методы способны привести тех, кто целенаправленно применяет их на практике, к счастью и успеху. Книга написана с одной-единственной целью: изложить и продемонстрировать простые, работающие методы мышления и действия, которые используют тысячи наших современников. Важное качество этой книги — акцент на слове КАК. Она показывает нам, КАК мы можем реализовать наши самые сокровенные желания.

В этой книге в простой форме представлены формулы, при помощи которых человек может улучшить свою жизнь. Каждая глава посвящена отдельному аспекту главной темы этой книги, а именно КАК быть счастливым и преуспевающим. Испытанный метод применяется к ряду фундаментальных причин несчастья и неудач: напряжению, страху, комплексу неполноценности, неправильному мышлению и другим умственным барьерам.

Не все факторы успешной и счастливой жизни обсуждаются в книге — это невозможно, да и не нужно. Формулы проиллюстрированы достаточным количеством примеров, чтобы научить читателя, как использовать их в любой ситуации. Метод описан достаточно детально, для того чтобы показать читателю то, что он хочет знать — как быть счастливым и преуспевающим. Книга предлагается в качестве руководства по достижению успеха.

Норман Винсент Пил

1

НОВЫЙ СТАРЫЙ СПОСОБ ВЫСВОБОДИТЬ СВОИ СИЛЫ

Один молодой высококвалифицированный врач иногда назначает людям, страдающим недугами, описанными в этой книге — чувством страха, неполноценности, эмоционального напряжения, проблемами в отношениях с близкими, — на первый взгляд, довольно странное лечение. Его рецепт таков: «В течение следующих трех месяцев хотя бы по воскресеньям посещайте церковь».

Удивленному и озадаченному пациенту, получившему такую неожиданную рекомендацию, он объясняет, что для церкви характерна атмосфера, обладающая лечебными свойствами, способствующими избавлению от многих недугов. Далее он заявляет, что ему не важно, будет пациент при этом слушать проповедь или нет. Посещение церкви приносит пользу, когда человек просто тихо сидит, отдавшись настроению, царящему в церкви. Этот современный врач утверждает, что в результате подобной практики у пациентов наступают поразительные улучшения.

Одна женщина, давний друг семьи этого врача, относилась к той категории пациентов, которые ходят от одного врача к другому, при этом никогда не прислушиваются к их советам и не следуют полученным рекомендациям. Наконец, она заявила к нашему врачу, и он сказал ей прямо: «Я не хочу заниматься вами». Когда она спросила его почему, он пояснил: «Ведь вы же все равно не станете делать то, что я вам скажу».

Тогда женщина принялась упрашивать его, настаивать, и клятвенно пообещала, что будет в точности выполнять все его предписания. Наконец, она взмолилась: «У меня достаточно денег, чтобы оплатить ваши услуги. Вы же врач, как вы можете отказываться меня лечить?»

Тогда доктор согласился, но с одним условием: она должна в точности и безоговорочно следовать всем его рекомендациям. Он даже заставил ее подписать соответствующую бумагу.

Причиной нервозности пациентки было то, что ее сестра когда-то вышла замуж за человека, за которого хотела выйти замуж эта женщина, и теперь она ненавидела свою сестру. Все ее существо кипело от ярости, а яд ненависти до того отравил ее организм, что у нее стали наблюдаться реальные симптомы болезни. Наш доктор прописал ей таблетки, потому что знал, что именно этого она от него ждет.

Через некоторое время он выписал ей свой фирменный рецепт: «В течение следующих трех месяцев хотя бы по воскресеньям посещайте церковь».

Лицо пациентки вытянулось от недоумения, и она возмущенно воскликнула: «Впервые вижу такую чушь. Не стану я этого делать! Кто вы, в конце концов, врач или проповедник?»

Тогда доктор показал ей бумагу, которую она когда-то подписала, и сказал: «Вы обязаны это сделать, или я вас больше не буду лечить».

Скрипя зубами, женщина последовала его указаниям. Из-за свойственного ей упрямства потребовалось время, прежде чем наступило некоторое улучшение, но постепенно она начала проникаться целительной атмосферой и излечивающим настроением, царящими на богослужении.

Однажды, к ее удивлению и вопреки ее негативному отношению, она обнаружила, что

заинтересовалась проповедью. Она стала с увлечением слушать и к своему великому изумлению поняла, что в проповеди есть здравый смысл. Ей это очень понравилось. Женщина стала послушно выполнять предписания врача, и на сегодняшний день, благодаря мудрому сочетанию медицинских мер и религии, чувство обиды покинуло ее, и к ней вернулось здоровье.

«Вот видите, мой рецепт действует», — сказал ей доктор. Он прописал ей также чтение религиозной литературы. Постепенно идея о христианстве как о методике и научно обоснованном средстве для преодоления проблем, описанных в данной книге, стала доминирующей в сознании этой пациентки. Сегодня она уверенно идет по жизни и является здоровым человеком не только в физическом, но и в эмоциональном и духовном отношении.

Еще один врач во многих случаях отправлял своих пациентов в мою церковь. Эти люди не были больны физически, но они были настолько переполнены страхами, тревогой и эмоциональным напряжением, чувством вины, неполноценности и обиды, что, как и в приведенном выше примере, их вполне обоснованно можно было назвать больными.

Один мужчина, которого этот доктор отправил ко мне, не был в церкви уже много лет, и когда доктор предложил ему посетить в церковь, сказал, что «терпеть не может проповедей».

«Все равно сходите в церковь, — настаивал врач. — Проповедь можете не слушать. Возьмите с собой вату и заткните уши. Но есть кое-что, что я хочу вам порекомендовать. В этой церкви каждое воскресенье утром и вечером есть время тишины, который они называют «периодом созидательной тишины». Пастор предложит вам погрузиться в эту тишину, открыв свой ум для восстановительной божественной силы, способной проникать в душу, оказывая благоприятное и целительное воздействие. Пастор будет совершенно прав, когда скажет, что это средство намного лучше любого, которое я могу вам прописать. Это единственное известное мне лекарство от ваших проблем».

Мужчина последовал предписаниям, и, по словам врача, теперь он тоже слушает проповеди. Более того, его заинтересовала религия. Он не мог даже представить себе, что она ему настолько понравится. В нем начинают происходить явные перемены к лучшему.

«Советую этим пациентам посещать церковь, — сказал этот доктор, — я использую методику, действующую в случае многих недугов. Я пришел к выводу, что при лечении человека мы должны рассматривать его в целом и относиться к нему не просто как к механизму или организму, поскольку человек — это нечто большее, чем набор химических реакций. Я знаю, что вера и наука в правильной комбинации способны творить добро».

Одним из объяснений тех явлений, которые описывает этот врач, является эффективность групповой терапии. Психиатры и психологи осуществляют консультирование и психологическое лечение не только один на один с пациентом, но при определенных обстоятельствах они также прибегают к групповому лечению, работая одновременно с несколькими больными. В таких случаях консультант работает с людьми, имеющими подобный опыт индивидуального консультирования. Поэтому они знакомы с обычной процедурой и знают, как достичь полного взаимодействия.

В случае публичного богослужения пастор, который в течение недели выполняет роль индивидуального консультанта, пытается применить к большой аудитории такие же приемы духовного воздействия, только теперь он использует групповую терапию. Кто аудитория состоит из разных людей. Некоторые из них пришли потому, что поняли, что нуждаются в помощи. Другим нужна помощь, но они сами не осознают этого. Кто-то пришел по привычке. Кто-то присутствует потому, что неосознанно пытается найти удовлетворительный ответ на свое непонятное сомнение.

Хотя у большой церковной аудитории широкий диапазон интересов, верно также и то, что существует лишь несколько базовых человеческих проблем. Следует также принять во внимание, что люди — это люди, вне зависимости от того, кто они такие и откуда приходят. Есть определенные универсальные глубинные моменты, вызывающие интерес у человека и неизменно находящие отклик в его душе. Нет такой силы, которая могла бы сравниться с религией по способности затрагивать и удовлетворять эти базовые потребности. По этой причине пастор, осуществляющий индивидуальное религиозное консультирование, и пастор, практикующий религиозную групповую терапию, имеют возможность затрагивать глубины человеческого существа, которой нет у других специалистов, и посредством этого давать людям исцеляющую силу, умиротворенность и энергию.

Позвольте вкратце описать мою собственную деятельность. Все теории, о которых я говорю, начали оформляться в моем сознании много лет назад, когда возросло число людей, которых я

консультировал в индивидуальном порядке. Я начал служить пастором в церкви на Пятой авеню в самый разгар Великой депрессии, в 1932 году. Нью-Йорк как финансовый центр страны испытывал тяжелейшие последствия кризиса, и вскоре я начал осознавать размеры царившего повсюду страха, тревоги, незащищенности, разочарования и безысходности. Я стал читать проповеди на эту тему, подчеркивая в них, что вера в Бога может придать мужества и мудрости, а вместе с этим помочь увидеть новые решения существующих проблем. Сообщения в печати с упоминанием тем моих проповедей способствовали тому, что на эти обсуждения стала собираться большая аудитория. Вскоре график моих индивидуальных консультаций стал настолько плотным, что справиться с ним я был уже не в силах. Понимая, что мне недостает специальных познаний, я обратился за помощью к высококвалифицированному психиатру доктору Смайли Блэнтону. Так при церкви начала действовать консультационная клиника.

Вскоре я стал замечать в церковной аудитории немало людей, с которыми я беседовал в индивидуальном порядке. Именно тогда мне в голову пришла мысль перенести из консультационного кабинета в церковный зал те самые приемы духовного исцеления, которые мы применяли во время индивидуальных консультаций.

Одни из способов, используемых при групповом богослужении и дающих поразительные результаты, это время, специально отводимое для тишины. Посещая собрания квакеров, я понял, насколько полезной может быть созидательная тишина. На таких встречах в «Обществе друзей» я получал огромную пользу лично для себя: снижалось напряжение, преодолевались страхи и прояснялось сознание — что в отдельных случаях помогало мне находить самые неожиданные решения стоявших передо мной проблем. Членам «Общества друзей», разумеется, проще, поскольку у них за плечами долгие годы практики в области молчаливой медитации. Мы же у себя в церквях не накопили достаточно опыта использования тишины в богослужении. Протестанты, как правило, не практикуют полной тишины — неизменно звучит музыка. Я начал перемежать проповеди периодами полной тишины, но делал это постепенно и только время от времени. Нововведение оказалось настолько эффективным, что, если теперь хотя бы раз во время службы я не сделаю этого, люди начинают протестовать.

Используемый мною прием описан в брошюре, изданной комитетом по публикации проповедей церкви «Марбл Колледжит»:

****Представьте себе церковь, до отказа заполненную прихожанами общей численностью более 2000 человек. Солнечный свет проникает сквозь высокие окна, освещая алтарь и падая на молящихся. Интерьер церкви оформлен в золотистых и теплых красных тонах — на скамьях красные парчовые подлокотники и спинки, сами же скамьи сделаны из красного дерева в колониальном стиле. С трех сторон по верху тянется большая галерея.**

Алтарь представляет собой небольшое возвышение, на котором стоят три больших величественных кресла, а за ними темно-красный вельветовый занавес. По левую сторону возвышения — великолепный аналой, на котором покоится огромная кафедральная Библия. Над занавесом на возвышении, украшенном золотом, располагается хор. В большом центральном кресле сидит доктор Пил, по обе стороны от него — ассистенты.

После чтения Писания наступает глубокая тишина. Доктор Пил встает, подходит к краю возвышения, и когда его и прихожан больше ничто не разделяет, он начинает говорить. Говорит он примерно следующее: «Мы пришли сюда сегодня утром, потому что в этом месте Бог, и мы хотим вступить с Ним в контакт. Все величайшее, что может происходить с человеком, лучше всего постигается посредством тишины. Каждый присутствующий в этой церкви может установить тесный контакт с Богом и тем самым возродиться вновь. Вспомните, что сказано в Писании: «Им живем, и движемся, и существуем». До тех пор пока мы «Им живем», мы двигаемся в потоке Божьей энергии и силы. Тогда и сила, и покой в нашем распоряжении. Но, к сожалению, нередко мы выпадаем из этого потока. Тогда мы не «Им живем», и как следствие этого в нас накапливаются страх, тревога, негативное мышление — все то, что приводит к неудаче. Поэтому давайте на какое-то время погрузимся в абсолютную тишину. Я советую вам позволить своему телу принять расслабленное положение, чтобы напряжение оставило вас. Возможно, вы захотите закрыть глаза, чтобы отгородиться от окружающего мира. Чего вам не следует делать во время этого периода тишины, так это думать о себе или своей проблеме. Вместо этого в течение одной минуты думайте о Боге, будто Он сейчас вновь создает вас. Давайте отдадимся живительной и волнующей минуте созидательной медитации».

После этих слов в храме воцаряется глубочайшая тишина. Единственный звук, который можно

услышать, это шум колес автомашин на улице, но даже он кажется очень далеким.

Это не мертвая тишина, поскольку в воздухе ощущается жизнь и движение. Всегда присутствует момент ожидания, что вот-вот должно произойти что-то значительное. Иногда эта тишина длится всего 60 секунд, иногда дольше, но люди неизменно растворяются в этой тишине будто бы сам Бог прикасается к их умам своими умиротворяющими руками.

Наконец, очень тихим голосом доктор Пил говорит:

«Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас». А затем извещает: «Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он». Он делает акцент на этом последнем стихе, указывая на то, что в период тишины умы молящихся были обращены не к их личным проблемам, а к Богу. И благодаря такому фиксированию сознания на Вечном, Бог ниспослал им Свой мир во время молчания.

Очень многие люди говорят о том, что в эти периоды тишины в них происходили поразительные благоприятные перемены.--

Я убежден, что в живительной и исцеляющей тишине, в которую одновременно погружается большое число молящихся, когда людям дается и людьми принимается установка, что присутствует Бог, что Иисус Христос незримо ходит вдоль рядов, прикасаясь к ним, высвобождается реальная энергия.

Мы знаем, что Вселенная наполнена энергией, что пространство повсюду заряжено ею. Совсем недавно люди открыли атомную энергию. Другие формы энергии, которые будут открыты в дальнейшем, могут оказаться еще более мощными. Почему же в таком случае нельзя предположить, что во Вселенной есть духовные силы, окружающие нас повсюду, которые готовы воздействовать и заново воссоздавать нас? Новый Завет утверждает, что духовная энергия — это факт. Христианство — это больше, чем обещание энергии. Оно само представляет собой энергию. В Новом Завете сказано: «Тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть». И еще: «Вы примете силу, когда сойдет на вас Дух Святой». Все это означает, что, когда человек настроит свой ум на беспредельную энергию духа, наполняющую Вселенную, эта энергия наполнит и его тоже.

Новый Завет учит нас, что христианство — это жизнь. Не образ жизни, а сама жизнь, ее суть. Это жизненная энергия. Поэтому христианство больше, чем кредо или идея. Это трепещущая, пульсирующая, движущаяся, созидательная энергия. Можно даже сказать, что это энергия в том же смысле, в каком солнечный свет является энергией, только в бесконечно большей степени. Это глубинная терапия, способная добраться до сердца личности или общества (которое является объединением отдельных личностей), ликвидируя центры инфекции, создавая основу жизни, трансформируя, наполняя новой энергией, словом, воссоздавая. «В Нем была жизнь, и жизнь была свет людей». В Нем — то есть во Христе — жизнь (жизненная сила). В Нем созидательная энергия, и эта энергия сама по себе является огромной движущей силой.

Мы не осознаем даже половины той мощнейшей энергии, с которой мы можем войти в контакт, находясь в церкви. Но когда мы глубоко погружаемся в христианство, как, например, во время богослужения, подобного описанному выше, и постепенно отдаемся во власть царящей на нем атмосферы, наши тело, ум и душа расслабляются. Гимны, хоровая музыка, чтение Библии, тихий, спокойный голос — все это вместе способствует подготовке ума к периоду тишины. Когда человек сознательно обращает свой разум к Богу, фиксируя мысли на Божественном источнике силы и энергии, духовная энергия начинает поступать в него, как если бы он щелкнул выключателем и включил свет.

Я обращаю внимание аудитории на канале, по которому из Вселенной к нам поступает электрическая энергия. Эта энергия освещает церковь. От нее работают органные трубы. Она управляет отоплением. Посредством термостата, регулируемого этой энергией, поток тепла входит в помещение и выходит из него в необходимых количествах. Электрическая энергия приводит в действие систему громкоговорителей, благодаря которым проповедь могут слушать в других переполненных аудиториях в этом же здании. Вся структура представляет собой сеть проводов, по которым распространяется энергия. Разве не разумно будет предположить, что это здание, в котором множество умов объединились вместе, сконцентрировавшись на одной цели, также представляет собой огромный принимающий центр для энергии намного большей, чем электрическая? Две тысячи умственных и духовных антенн притягивают энергию к этому собранию, и она входит в умы, тела и души тех, кто настроился на эту мистическую и в то же время вполне реальную силу.

Другой важный фактор христианства, задействованный в духовной терапии, это представление о свете. Посмотрите, насколько часто свет упоминается в Новом Завете, особенно когда речь идет о новой жизни. Многочисленные исследования установили, что свет обладает необыкновенными лечебными свойствами.

Христианство обладает теми же целебными качествами. В Библии сказано, что Иисус Христос — это жизнь, и эта жизнь есть свет для людей, который способен лечить и преображать их, так что они сами наполняются новой, вновь сотворенной жизнью.

При применении групповой терапии в коллективном богослужении многие люди оказываются под воздействием созидательной световой энергии. Я всегда стремлюсь быть па стороне здравого смысла и реальности. Я верю в необходимость по-настоящему научного и рационального подхода к религиозной вере и практике. Это, однако, вовсе не означает, что нужно привязывать его к материалистической науке. Христианство, как еще не раз будет отмечаться в этой книге, само является наукой. Поэтому я знаю, что, если человек пойдет в церковь и настроится на царящую там атмосферу и если в течение одной минуты тишины он уйдет от негативных и разрушительных мыслей, будоражащих его сознание, по-настоящему расслабитя телом и душой, он утвердится в вере в Бога и тем самым откроет себя для воссоздающей энергии, непрекращающимся потоком поступающей из Вселенной.

После одной такой службы я получил письмо от умной и интеллигентной женщины:

**Я хочу рассказать вам, как много значат для меня ваши проповеди. Присутствие на службе в церкви «Марбл Колледжит» вдохновляет меня, и я думаю, что именно этим службам я обязана тем, что сейчас чувствую себя хорошо.

В течение пяти лет я страдала приступами бессонницы и нервными срывами. Прошлой осенью я вновь вернулась па работу после того, как проболела все лето. В отчаянии я решила, что попробую опять работать.

После шести недель каждодневного кошмара, после трех попыток уволиться, я пошла на службу в церковь «Марбл Колледжит». В тот момент была молчаливая молитва, перед которой вы объяснили прихожанам, как молиться, как отбросить от себя все тревоги и как дать возможность уму принять в себя Божью силу, которая снимет беспокойство.

Я вышла из церкви, чувствуя себя намного лучше. Я стала часто молиться о помощи и наставлении, и па прошлой неделе в среду вдруг поняла, что чувствую себя хорошо. Мое состояние до сих пор стабильно. Я начала получать удовольствие от работы. Через несколько недель я стала засыпать без всяких лекарств. Во время богослужения в вашей церкви я нашла ключ к самоизлечению. Вы показали мне, как помочь самой себе.--

Эта женщина пришла в церковь подавленной и потерянной. Очевидно, она обладала теми умственными и духовными качествами, которые позволили ей с верой следовать предложенной процедуре. Великая сила веры вышла в се сознании на передний план, а именно вера очень важна при контакте с Божественной силой. Пока женщина сидела в церкви, расслабившись, предавшись атмосфере и веруя, исцеляющий Божий свет начал окутывать ее. Он вошел в ее жизнь и снял ощущение напряженности. Он внедрился в ее мозг, достиг той точки, откуда исходили все ее беды. Он распространил на все ее сознание целебное сияние — и в ней произошла перемена.

Один мой друг дал прекрасное определение хорошей церковной службы:

«Создание атмосферы, в которой может произойти духовное чудо». Потрясающие вещи случаются с человеком при подобных обстоятельствах, когда настрой благоприятствует.

Я слышал, как одна очаровательная молоденькая девушка говорила, что сидела и скучала среди прихожан, когда вдруг проповедник произнес следующие слова: «Бог может взять неприметного человека и сделать из него выдающегося, если этот человек всецело отдастя во власть Бога».

Эти слова ударили ее, будто током — до такой степени, что в ее сознании произошла революция. В ней, до этого весьма вялой, начали происходить перемены, и она превратилась в одного из самых замечательных людей, которых я когда-либо знал. Эта девушка выработала в себе необыкновенный магнетизм, превосходные лидерские качества и такую притягательную духовность, что очень многие люди изменились к лучшему от общения с ней. При этом она является человеком редкостных личных качеств. Где бы она ни находилась, она всегда душа компании.

Один мужчина после богослужения прислал мне письмо. Его мучили сомнения. В Нью-Йорк он приехал на деловую встречу, от итогов которой зависело будущее его бизнеса. На переговорах рассматривалась перспектива значительных инвестиций. Весь четверг, всю пятницу и субботу он и его коллеги пытались найти решение, но безуспешно. Этот человек был достаточно умен, чтобы понимать, что длительное умственное напряжение ведет к еще большей путанице. Иногда нужно разрядить напряжение и расслабиться, чтобы дать возможность идее выйти наружу. Поэтому в воскресенье он пришел в церковь и услышал, как пастор предлагает отбросить все проблемы и освободить ум на одну минуту, чтобы обратиться мыслями к Богу. До этого момента бизнесмен никогда не слышал о процедуре молчания, но ее логика понравилась ему, и он в точности последовал указаниям в надежде получить конкретные результаты. И он добился своего.

Он утверждает, что внезапно, будто в свете прожектора, который двигается по темной сцене театра, чтобы высветить какой-то конкретный предмет, в то время как все остальное скрыто в темноте, перед ним возникло решение его задачи, четкое и полностью сформулированное. Бесспорно, это решение создавалось в ходе непрерывного мыслительного процесса, но высвобождение ответа произошло благодаря расслаблению посредством духовной терапии.

Возьмем другого человека, хорошо известного в финансовых кругах Нью-Йорка. Он как-то пригласил меня посетить его фирму в районе Уолл-стрит, где я мог наблюдать, как под его руководством осуществляется очень важный и процветающий бизнес. Показав мне офисы и описав свою деятельность, этот человек сделал следующее неожиданное заявление: «Большинство людей, которые работают на меня, получают больше денег, чем я, и весь этот бизнес достиг новых высот только потому, что кое-что произошло со мной в вашей церкви».

Этот мужчина зашел в нашу церковь в одно воскресное утро и полностью погрузился в атмосферу богослужения. Кто ум, очень активный и живой, сразу же настроился на необходимую волну. Внезапно ему в голову пришла блестящая идея. Это была подробная схема деления прибыли между сотрудниками, позволяющая людям получать намного больше денег, чем положенные им оклады. Бизнесмен немедленно реализовал этот план, и в результате не только больше денег стали получать его подчиненные, но и фирма в целом ушла далеко вперед по сравнению со всеми предыдущими показателями. На всей земле нет лучшего места для возникновения новых плодотворных идей для вашего бизнеса, чем церковная служба описанного в данной главе вида.

Таким образом может генерироваться энергия столь поразительная, что мы часто слышим о том, как в корне меняется жизнь людей, порой молниеносно, во время проповедей. Читатель несомненно знаком с яркими случаями обращения людей в веру, которое затем подтверждалось всей их жизнью. Эти люди вступили в контакт с энергией, вырабатываемой посредством атмосферы и веры, которые в правильном сочетании оказали на человека столь огромное воздействие, что прежние привычки были преодолены. Человек стал, как это сказано в Новом Завете, «новая тварь»; древнее прошло, теперь все новое».

В моей церкви прихожан в течение нескольких лет обучали этой технике. Однако на каждой службе присутствует много новых людей, для которых эта процедура совершенно незнакома. Но и они говорят, что когда всецело отдаются духовным силам, то достигают поразительных результатов.

Не так давно я попробовал применить эту терапию к большой аудитории в одном городе на юге США. Прихожане были совершенно незнакомы с этой формой христианского действия. Я проповедовал на тему «Послушайте, и жива будет душа ваша». Я пояснил, что «слушать» означает нечто большее, чем просто слушать ухом. Слово это имеет глубинное значение, подразумевающее полное подчинение разума Богу. Я подчеркнул, что это означает слушать не одним только ухом, но также самой сущностью сознания. Слушать значит верить, что говорится нечто-то такое, что обладает способностью дойти до центра вашего существа и освободить вас от любых пут, которые подавляют вашу личность или препятствуют ее развитию.

Я попросил всех слушателей представить себе Божественную силу, проходимую через церковный зал. Я призвал каждого присутствующего в течение минуты тишины отвлечься от любых проблем, которыми занят их ум, и напряженно прислушиваться — не ко мне, оратору, а к Иисусу Христу и попытаться «услышать» Его слова: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас».

Я закончил говорить и стоял неподвижно. В это время мертвая тишина установилась во всей огромной аудитории. Позже ко мне подошел человек и сказал, что он ходит в церковь много лет, но

несмотря на это его ум постоянно переполняли страхи и тревоги, и что, еще будучи маленьким мальчиком, он страдал от неуверенности в себе. «Всю свою жизнь, — сказал он, — я был скован внутренне и эмоционально, и, хотя я кое-чего достиг, это произошло скорее вопреки моему естеству, чем благодаря ему. Я страдал от внутреннего конфликта, но, — продолжал он, глядя на меня с недоверием, — в тот момент, когда вы попросили всех по-настоящему прислушаться, я ощутил себя совершенно растерянным и покорным. Когда все закончилось, я пришел в себя и почувствовал, что вдруг обрел свою суть. Я чувствую себя так, словно какая-то сила пронеслась сквозь меня и забрала с собой все, что не давало мне покоя многие годы. Я верю, что наконец я свободен».

А случилось с ним то, что он установил контакт с великой силой, и она смогла проникнуть в его сознание и навести там порядок. Эта сила — а именно Бог — в свое время сама создала нас, и она постоянно присутствует, чтобы воссоздавать нас заново при условии, что контакт с ней не прерван, а прочно поддерживается. Когда же контакта нет, страхи и неудачи начинают доминировать над нашей личностью. Если контакт восстановлен, эти деструктивные элементы вымываются, и личность начинает жизнь заново. В данном случае процесс, по-видимому, произошел мгновенно, как это часто бывает. Иногда требуется некоторый подготовительный период, но в любом случае происходит воссоздание личности.

Мы будем говорить о простом, но действенном методе достижения успеха. Как сказано во Введении, в этой книге нет голой теории. Каждый приводимый здесь принцип был выработан в ходе многочисленных экспериментов. Данные принципы работают, если их используют. Вера в эти учения основана на том факте, что они были разработаны на примере жизни реальных людей, и не один раз, а многократно. Я хочу сказать вам следующее: если вы будете применять принципы веры, описанные в этой книге, вы тоже сможете разрешить сложные проблемы в вашей жизни. Вы научитесь по-настоящему жить. И не важно, какую церковь вы посещаете — протестантскую, католическую или иудейскую, как не важно и то, как много у вас было неудач в прошлом или насколько несчастным вы себя ощущаете в настоящее время. Независимо от того, насколько безнадежной может быть паша ситуация, если вы будете верить в принципы, изложенные в этой книге и начнете серьезно следовать им, вы получите положительные результаты.

Я призываю вас обратить внимание на те удивительные вещи, которые часто происходят с людьми в церкви, и предлагаю вам предаться не только индивидуальной терапии веры, но и испытать поразительное воздействие, которое могут оказать на вас групповые занятия.

Но чтобы с пользой посещать церковь, требуется навык. Богослужение не рассчитано на случайное попадание в цель. Это своего рода искусство. Те, кто становятся постоянными посетителями церкви, овладевают одним из величайших навыков — духовной силой. Чтобы вы могли научиться с пользой посещать церковь, я предлагаю следующие десять правил, которые помогут вам овладеть этим искусством. Последовательно проводите их в жизнь, и однажды с нами произойдет великое чудо.

1. Думайте о посещении церкви как об искусстве с: определенными правилами, которым необходимо следовать, — искусстве, которым вы можете овладеть.
2. Ходите в церковь регулярно. Предписанное врачом лекарство, рассчитанное на постоянный прием, не будет действовать, если его принимать раз в год.
3. Проведите спокойно субботний вечер и хорошенько выспитесь. Подготовьте себя к воскресенью.
4. Идите в церковь со спокойной душой. Не посещайте церковь в спешке. Идите не торопясь. Отсутствие напряжения — неперемное условие успешного богослужения.
5. Идите с удовольствием. Христианство — явление светлое и радостное. Нужно получать удовольствие от религии.
6. Сидите на скамье расслабиться. Дайте своему телу отдохнуть. Не будьте зажаты. Божественная сила не сможет проникнуть в вас через скованное тело и душу.
7. Не приносите с собой в церковь «проблему». Напряженно думайте в течение недели, но в воскресенье дайте вашей проблеме «остыть» в уме. Божественный покой несет с собой творческую энергию, способствующую мыслительному процессу. Вы пропреете относительно решения вашей проблемы.
8. Не несите с собой в церковь свою злобу. Недоброжелательство блокирует поток духовной энергии. Чтобы избавиться от злобы, молитесь в церкви о тех, кого вы не любите или кто не любит

вас.

9. Упражняйтесь в искусстве религиозного созерцания. Находясь в церкви, не думайте о себе. Думайте о Боге. Думайте о чем-нибудь красивом и мирном, пусть это будет даже река, где вы ловили рыбу прошлым летом. Основная идея заключается в том, чтобы мысленно удалиться от суетного мира.

10. Идите в церковь с ожиданием, что с вами должно произойти что-то значительное. Верьте в то, что церковная служба — это создание такой атмосферы, в которой может произойти духовное чудо. Благодаря вере в Христа в церкви случались повороты к лучшему в судьбах многих людей. Верьте в то, что это может произойти и с вами.

Я мог бы пригласить массу людей, которые подтвердят, что в церкви с ними случилось нечто столь существенное и это в корне изменило их жизнь. Но об одном таком случае я никак не могу забыть.

Как-то рано утром в понедельник раздался телефонный звонок. Звонил мужчина, который спрашивал, получил ли я карточку, которую он отправил по почте ночью. У нас в церкви на скамьях лежат специальные карточки с очень простым текстом, в которых каждый может сообщить о своем желании начать жить духовной жизнью.

Мужчина сообщил мне, что он подписал такую карточку этой ночью и попросил, чтобы я немедленно пришел к нему. Он настойчиво уговаривал меня, и по всему чувствовалось, что это было для него очень важно. Поэтому я отправился к нему. Оказалось, что он руководит крупной компанией. Огромный офис и все вокруг свидетельствовало о занимаемом им высоком положении. Это был сдержанный человек, исполненный внутреннего достоинства.

«Случилось нечто такое, от чего вдруг все изменилось. Я просто должен немедленно поговорить с вами, потому что это случилось в вашей церкви вчера вечером».

Затем он принялся рассказывать мне о своей жизни. Говорил он тихо, но, тем не менее, было видно, что он очень сильно взволнован. «Я не из тех, кто ходит в церковь, — сказал он. — По правде говоря, за последние двадцать лет я практически ни разу там не был. Я был слишком занят или думал, что слишком занят. Но вот уже несколько лет меня преследует чувство, что чего-то не хватает, хотя вроде бы все у меня есть: деньги, положение, друзья и власть. Но знаете, как это бывает, когда однажды ваша обычная еда становится какой-то не такой на вкус. Вот так же для меня жизнь вдруг стала не такой, как всегда. Не такой вкусной, как когда-то в молодости. Я всегда старался поступать порядочно, и то, что со мной произошло, это не какое-то внезапное очищение от проступков, поскольку каких-то очень серьезных грехов за мной вроде бы нет. Просто жизнь меня больше не захватывает — вернее, не захватывала до вчерашнего вечера». Затем он начал рассказывать все ту же знакомую историю о напряжении, страхах, раздражительности, антагонизме, характеризовавших его повседневную жизнь. Их он не считал грехом, но это было главной причиной неудовлетворенности, овладевшей им.

«Как бы там ни было, — продолжал он, — случилось так, что вчера вечером я шел по Пятой авеню и проходил мимо вашей церкви. Тема на доске объявлений привлекла мое внимание, и я решил зайти. Я пришел поздно, и единственное свободное место, которое мне удалось найти, было на балконе в последнем ряду. Меня очень удивило то, что церковь вся заполнена. Я не думал, что люди еще ходят в церковь, особенно в воскресенье вечером. Хотя откуда мне знать — в церкви я давно не был.

Постепенно я стал ощущать, что погружаюсь в атмосферу церкви, очень домашнюю и дружелюбную. Меня начало охватывать чувство удовлетворения и даже какой-то умиротворенности. В вашей проповеди вы пытались донести до слушателей мысль о том, что, если у кого-то в этой огромной аудитории есть что-то такое, что его беспокоит, он может избавиться от этого, если обратит свой ум к Богу. Может быть, я не очень точно передаю то, что вы тогда говорили, но именно так я это понял. Вы иллюстрировали свою проповедь рассказами о людях, которые так поступали и с которыми произошло что-то значительное. Меня чрезвычайно заинтересовали эти истории, и вдруг я понял, что то, что случилось с этими людьми, это именно то, что я хотел бы, чтобы произошло со мной. Затем вы сказали, что на карточках можно написать свое желание, и оно сбудется.

Я взял в руку карточку, но так и не смог заставить себя что-либо в ней написать. Но я все же положил ее в карман и пошел к себе в отель, лег в постель и уснул. Посреди ночи я вдруг проснулся. Было чуть больше трех часов, и я попытался снова уснуть, но меня охватило странное возбуждение, я встал с кровати и уселся в кресле. В памяти вновь возникли картины богослужения, и вдруг я вспомнил про карточку. Я положил ее на свой рабочий стол и вновь прочитал то, что в ней написано. Когда я сделал

это, я понял, что должен подписать се. Я поймал себя на том, что молюсь.

Я тут же почувствовал, что должен немедленно отослать карточку вам, поэтому надел халат, спустился по лестнице в холл и остановился возле почтового ящика. Какое-то мгновение я колебался. Это было так странно — я, Билл, и вдруг занимаюсь такими вещами. Неужели я стал сентиментальным? А может, я просто старею и на старости лет ударился в религию? Но ведь пятьдесят шесть — это еще не старость, правда?

Потом я разжал пальцы, и карточка полетела в почтовый ящик. Какую-то секунду я еще видел, как она скользит вниз по желобу — и вот ее уже нет».

Он пристально смотрел на меня.

«В ту самую минуту, когда я бросил эту карточку, со мной что-то произошло. Я вдруг стал невыразимо счастлив». Сказав это, он опустил голову на стол и, к моему удивлению, зарыдал. Я всегда чувствую себя неловко, когда вижу, что плачет мужчина, поэтому я просто молча сидел напротив него. Наконец, он поднял голову и, даже не извинившись, сказал: «Мне кажется, что внезапно вся моя жизнь перевернулась, и я был так счастлив, что захотел, чтобы вы немедленно пришли сюда и услышали мою историю. Теперь я знаю ответы на все свои вопросы. Я обрел покой и счастье».

Этот человек прожил еще три года, и в моей памяти он навсегда останется одной из величайших личностей, которых я когда-либо знал. Он пошел в церковь, и нечто великое свершилось с ним и изменило его жизнь.

Это великое свершается в церквях повсеместно. Встаньте у него па пути — и оно может случиться с вами.

А теперь — важное напоминание — несколько раз повторите следующую мысль, пока она не будет доминировать и нашем сознании: ничто не должно меня подавлять. Ваша жизнь может стать прекрасной. Методы и приемы, предлагаемые в этой книге, будут работать — надо только их использовать.

2

НЕ ДЕРЖИТЕ СВОИ ПРОБЛЕМЫ В СЕБЕ

В газетном киоске на железнодорожной станции мое внимание привлекло обилие журналов и книг па тему житейских проблем.

— Вижу, тут у вас много подобного рода литературы, — заметил я, обращаясь к девушке-киоскерше.

— Да, — ответила она, — хорошо расходится.

— Лучше, чем детективы и модные журналы?

— Да, лучше. Даже лучше, чем любовные романы, — ответила она. — За счет этих книжек по самосовершенствованию типа «Помоги себе сам» только и «выезжаем».

— А в чем причина? — поинтересовался я.

— Все очень просто, — пояснила она. — Они, несчастные (это она о покупателях), все так запутались. Есть много всего, от чего они хотят убежать. Думаю, во-первых, от самих себя, — она немного помолчала. — Наверное, они ищут что-то, способное освободить их от всех проблем.

Я уже перестал удивляться тому, что мудрость исходит из совершенно неожиданных источников. У наблюдательной девушки-продавщицы, изо дня в день обслуживающей покупателей, выработалось понимание того, как устроена человеческая природа и в чем нуждаются люди.

Я шел от киоска, а ее мудрые слова все звучали в моих ушах: «Они, несчастные, все так запутались. Они ищут что-то, способное освободить их от всех проблем».

Это, конечно, очень трудно, но кто-то должен выполнять освободительную функцию. Чтобы справиться с этой ситуацией, возникла новая профессия — индивидуальное консультирование. Она не новая в прямом смысле этого слова, поскольку всегда существовали люди, занимавшиеся личными проблемами других. Однако лишь в последние годы это занятие превратилось в

специальный вид деятельности. В наше время люди стали более напряженными, возросла нервозность, более глубокими стали страхи, более выраженными тревоги, тяжелее проявляются невроты и комплексы. Это одна из характерных черт нашего времени. Когда потребность в противоядии стала совершенно очевидной, была создана служба индивидуального консультирования. В ней задействованы по большей части психиатры, психологи, священнослужители, социальные работники и, конечно же, врачи.

Нужно иметь в виду, что услугами этой новой профессии пользуются не люди с умственными отклонениями или психическими болезнями. Основная задача этой профессии — сделать так, чтобы нормальные люди оставались нормальными. Консультирование в основе своей носит профилактический, а не лечебный характер, но одновременно оно обладает и лечебными свойствами. Оно имеет дело с широко распространенными у людей страхами, тревогами, чувством ненависти и вины. Современный человек начинает понимать, что его счастье и эффективное функционирование определяются прежде всего его мыслями. Он приходит к выводу, что от состояния его эмоционального здоровья зависит, обретет ли он покой, безмятежность и силу. Умственное, эмоциональное и духовное здоровье являются определяющими факторами успеха в жизни.

Специалисты в области эффективного функционирования личности знают, что для того, чтобы достичь успеха в бизнесе или в любом другом виде деятельности, необходимо быть дельной, хорошо организованной личностью. Люди терпят неудачу не только из-за лени или отсутствия способностей. Есть более глубокие источники неудач, и кроются они в умственных установках и эмоциональной реакции. В большинстве случаев обычный человек не разбирается в этих реакциях и не понимает, какое фундаментальное влияние они оказывают на все его поступки. Опытный консультант помогает человеку разобраться в себе, понять, почему он делает именно то, что делает. Он учит человека анализировать мотивы своих поступков, свои цели и реакции. Если общеизвестно, что надо регулярно посещать зубного врача или проходить медицинское обследование, то разве не столь же мудро было бы регулярно «проверяться» у своего духовного консультанта? Когда вы почувствуете какую-то озабоченность или разлад в душе, сходите к своему психологу и откровенно расскажите ему, что вас беспокоит. Возможно, ему удастся освободить вас от удручающих факторов, делающих вас одним из множества людей, о которых девушка из газетного киоска сказала «они, несчастные, все так запутались».

Я хочу привести вам пример научного подхода, лежащего в основе религиозного консультирования. Человек, которого замучили нервные срывы, пришел к врачу. Он находился в таком паническом состоянии, что больше не мог выполнять свою работу. Он занимал важный пост, по полностью утратил способность работать. Врач честно сказал ему, что от этой проблемы нет лекарств, разве что успокаивающие. Он посоветовал ему сходить к психиатру, но когда пациент уже выходил из кабинета, доктор вдруг предложил: «Может, вам лучше сходить к священнику...» Как-то у врача вдруг сама собой возникла мысль, что, вероятно, проблема этого человека относится к той области, где практикует священник.

«В определенном смысле священники тоже врачи, — сказал этот доктор. — То есть они врачи души, а нередко именно моральные проблемы делают нас больными умом и сердцем, а иногда и телом».

И этот пациент пришел ко мне. Он не был моим прихожанином, и я его раньше не встречал. Я вообще ничего о нем не знал. После непродолжительной беседы мне стало очевидно, что ему необходимо исповедаться. Когда он полностью очистил свои мысли — а у него было на уме достаточно причин для того, чтобы он стал больным, — я спросил его:

— Почему вы не пошли со всем этим к вашему пастору?

— Что вы! — с ужасом воскликнул он. — Я же его очень хорошо знаю!

— Что вы имеете в виду?

— Понимаете, он мой хороший друг. Мы часто собираемся вместе. Наши дети дружат. К тому же, — добавил он, смущаясь, — он ведь мой пастор. Он придет в ужас, если услышит такое.

— Вы стараетесь выглядеть перед вашим пастором в наилучшем свете — в этом все дело?

— Разумеется! — ответил он. — Все так ведут себя со своими пасторами. Вы ведь не хотите, чтобы ваш пастор знал о вас что-то плохое.

— С вашим врачом, как я понимаю, у вас не такие дружеские отношения.

— Почему? Доктор — тоже мой хороший друг. Такой же, как и пастор.

— А ваш доктор когда-нибудь вас оперировал? — спросил я.

— Да, дважды.

— Ну, значит ваш доктор знает вас вдоль и поперек. Нет ничего такого, чего бы он о вас не знал, не так ли? Но ведь вы не стесняетесь его, когда обедаете вместе? Вы ведь не думаете, глядя на него, когда он сидит напротив вас за столом, что в этот момент он ехидно думает: «Ага! Видел я его внутренности. Знаю точно, как они выглядят». Разумеется нет, ведь доктор слишком занят, чтобы помнить об этом. Для него это сугубо профессиональный вопрос. Во время приема он смотрит на вас как па пациента, и в такие минуты он прежде всего врач, хотя, конечно, он заботится о вас, как о друге. Когда же вы встречаетесь с ним в обществе, он думает о вас только как о друге, а не как о пациенте. Он имеет право, находясь в обществе и разговаривая с друзьями, выбросить из головы свои профессиональные заботы — мысли о людских болезнях.

— Итак, — продолжал я, — вы, конечно же, не считаете, что, когда пастор приходит к вам на ужин, он сидит напротив вас за столом и думает про себя: «Ага! Я помню, что он рассказывал мне о себе. Я знаю, что он сделал». Что верно в отношении врача, так же верно и в отношении пастора. Он тоже хочет наслаждаться дружеским общением, когда находится в обществе. Перед ним проходит столько людских страданий, проблем и зла, что после своих консультаций он хочет отвлечься от всего этого.

— Не забываете, — далее продолжал я, — что пастор это еще и профессионал. Когда он общается с человеком как пастор с прихожанином, он мобилизует все свои духовные, психологические и научные познания. Он абсолютно беспристрастен и смотрит на человека, которого консультирует, как на пациента, которого он должен лечить. Когда позже он встречается с этим же самым человеком в кругу друзей, вполне возможно, он даже не вспомнит то, о чем шла речь на консультации. Я по опыту знаю, что порой люди приходят ко мне через шесть месяцев или через год после того, как я первый раз их консультировал, и я, как ни стараюсь, не могу вспомнить ни одной подробности из их истории.

— И это естественно, — отметил я. — Ведь ко мне приходит масса людей, и было бы невыносимо держать в голове все детали того, что каждый из них рассказывает о себе. Если бы я попытался это сделать, со мной случилась бы истерика. Пастор, консультирующий людей, по сути своей, не в состоянии запомнить всю информацию.

Лично я даже не веду «историй болезни». Никаких записей. Беседа полностью конфиденциальна. Если человек приходит на повторную консультацию, и я не могу вспомнить факты, ранее им изложенные, он вновь рассказывает мне свою историю, чтобы освежить этот конкретный случай у меня в голове.

В основе взаимоотношений пастора и прихожан также лежит идея отца и его детей. Католическая церковь делает акцент на том, что священник является духовным отцом, а церковь — великой матерью человечества. Священник как отец представляет мать-церковь, которая заботится о своих духовных чадах. Протестанты никогда не придерживались такой концепции, но то, что сообщается пастору, разумеется, хранится в полной и священной тайне. Никогда не может быть даже малейшего нарушения тайны, доверенной ему как пастору. Протестантский священнослужитель также представляет Бога, исполняя сакральные функции духовного пастыря своей паствы.

Важно смотреть на пастора как на человека науки, с которым можно говорить так же свободно и доверительно, как с врачом. Его можно считать ученым, специализирующимся в области духовной жизни и получившим специальное образование для выполнения этой функции. Он имеет столько же прав «открыть частную практику», сколько любой другой специалист с научным образованием, но не для того, чтобы заниматься медициной, поскольку он ни в коем случае не претендует на роль врача, а для того, чтобы практиковать в своей собственной сфере. На него следует смотреть как на образованного, хорошо подготовленного в своей области специалиста — пастыря человеческих душ, врача личности.

Выдающийся врач Джеймс Минс из Массачусетской больницы общего профиля, профессор клинической медицины Гарвардского университета, сказал: «Пациент, когда он заболел, должен посылать за священником так же быстро, как он посылает за врачом». Поэтому не думайте о священнике исключительно в контексте обычного человеческого общения и не переоценивайте сакральной или божественной стороны его профессии. Не стесняйтесь откровенно рассказать ему все. Он уже слышал и скорее всего сталкивался с любой проблемой и любым грехом, которые вы

можете себе представить. Он не будет шокирован и не потеряет к вам уважение, потому что обладает глубоким философским пониманием человеческой природы. В каком бы злодеянии вы ему ни исповедовались, он привык видеть в вас доброе и помогать вам вывести это на первый план. Он отнесется к вам с пониманием и поможет вам всеми способами, которые ему известны.

Сегодня многие научились воспринимать священников именно таким образом, и результаты этих новых взаимоотношений многообещающие, можно даже сказать, поразительные. Консультирование стало неотъемлемой частью работы протестантского священнослужителя. Широко используются познания в области психологии и психиатрии.

Священнослужители, разумеется, не вторгаются в область дипломированных психологов и психиатров и стараются не выходить за рамки своей компетенции. В то же время пасторы забывают о своем рабочем времени, когда члены их церкви или любой из местных жителей обращаются к ним за помощью. Кроме того, священнослужители анализируют основные человеческие проблемы и своих проповедях. Они знают, как избавить человека от проблем, тем самым дав ему возможность жить в полную силу.

Многие молодые пасторы в наши дни посещают занятия по психиатрии, психологии и медицине. И не потому, что хотят получить медицинский диплом — редко какой священнослужитель к этому стремится, — а с тем, чтобы лучше понимать, почему люди поступают именно так, как они поступают. Очевидно, решение многих проблем лежит глубже, чем сфера действия лекарств. Наверное, эти пасторы будут лучше подготовлены к использованию возможностей, дарованных Величайшим Врачом, чем пасторы предшествующих поколений, поскольку их научное представление о вере как о терапии, по-видимому, более обширно.

В некоторых случаях священнослужители организовали при своих церквях медицинские консультации, в которых с удовольствием работают выдающиеся медики, психиатры, психологи и социальные работники, как на постоянной основе, так и в качестве приглашенных консультантов.*

Благодаря тому, что в распоряжении современных людей теперь есть такая служба, каждый может освободиться от того, что тяготит его душу. Так что не держите свои проблемы в себе. Сходите к консультанту, специально подготовленному, чтобы помочь вам. Идите к своему пастору, как вы пошли бы к врачу.

* При церкви «Марбл Колледжпт» на Пятой авеню в Нью-Йорке создана клиника, которой руководит видный психиатр доктор Смайли Блэнтон. Ему помогают еще три психиатра, психолог и специалист в области социальной психиатрии. Это одна из первых религио-психиатрических клиник при американских церквях. — Прим. авт.

Я понимаю, что этот совет идет вразрез с довольно широко распространенным, по ложным представлением о мужестве. Люди часто повторяют: «Я всегда сам справляюсь со своими проблемами». Обычно это говорится с расчетом на то, что такое отношение будет приветствоваться. Переносить страдание молча считается признаком силы и долготерпения. В каких-то случаях это заслуживает похвалы, в каких-то даже является проявлением героизма и достойно восхищения. Каждый из нас знает людей, которые были вынуждены страдать многие годы и делать это с величайшей стойкостью духа, не позволяя страданиям даже на мгновение отразиться у них на лице. Они не хотели расстраивать тех, кого любили, постоянным напоминанием о своей боли.

С другой стороны, есть люди, превратившиеся в вечно жалующихся нытиков. Они являются жертвами жалости к себе. Они не скрывают своих проблем, а им следовало бы научиться это делать. Они хотели бы, чтобы кто-нибудь другой, но только не они, решал за них их проблемы, — а люди не любят быть хранителями чужих бед. Элла Уиллер Уилкоккс хорошо сказала по этому поводу:

Смейтесь, и весь мир будет смеяться вместе в вами.

Плачьте — и будете плакать в одиночестве.

Но установка на то, чтобы держать все свои проблемы в себе, может быть опасной. В определенном смысле человек должен иметь возможность освободиться от самого себя. Он не может вечно, как в закупоренной банке, держать в себе чувство вины, проблемы и враждебность, накопившиеся в нем. Иначе говоря, лучше снять «лежащий на сердце камень». В данном изречении слово «сердце», по-видимому, использовано не случайно. В этом есть определенная мудрость, поскольку сердце традиционно считается центром эмоций.

Если обратиться к классике, у Шекспира мы найдем похожий совет: «Наставь рассудок воспаленный. Печаль, корнями в память вросшую, сорви. Сотри забот слова, коими мозг исписан, и сладостным невиданным противоядием с души смой слизь зловредную, что на сердце лежит».

Внутреннее освобождение — необходимость, с которой сталкивается каждый человек. Сердце нужно разгрузить. Долго носить все в себе — неверная и опасная установка. В конце концов эта ноша начнет пожирать вас изнутри. Так что не держите ваши проблемы в себе. Пусть ими займутся те, кто знает, как это делать, и имеет навыки консультирования. Люди, которые следуют предлагаемой процедуре и обращаются за помощью к своему пастору, раввину, священнику, психиатру, психологу, или другому квалифицированному консультанту, или даже к мудрому и понимающему другу, получают огромную пользу. Нередко они полностью избавляются от того, что их беспокоит.

Консультант выявляет и удаляет из сознания идеи, вызывающие беспокойство, и внедряет новые, целительные мысли. Невозможно устранить мысль, просто пожелав сделать это. Если на какой-то момент усилием воли выбросить ее, она устремится назад, в сознание. Существует единственный метод, излечивающий успешно и навсегда, — замена деструктивных мыслей хорошими, больных мыслей — здоровыми. Чтобы достичь этого, консультант использует специальные приемы.

Вот в нашем консультационном кабинете сидит мужчина и сокрушенно описывает свое состояние. Это банкир из небольшого городка, человек весьма влиятельный, с сильным характером, пользующийся большим уважением.

«Ума не приложу, что со мной происходит, — говорит он. — Вроде живу хорошо, стараюсь помогать людям, чем только могу. Но мне плохо. Если уж говорить начистоту, я конченный человек».

В ходе анализа его состояния был выявлен внутренний конфликт. Этот мужчина был полон страхов и тревог, а на уме у него было немало ненависти и обид. Когда мы вызвали его на откровенность, выяснилось, что он даже не осознает, как много людей из его городка вызывают у него раздражение и ненависть. Ему ужасно хотелось с ними свести счета, и лишь строгое религиозное воспитание помогало ему подавлять в себе враждебность. При этом она оставалась в нем. Он лишь силой загонял ее далеко вглубь себя, где она создавала давление, подобно пару в закупоренном сосуде.

Поначалу мужчина рассказывал об этом неохотно, но потом, когда он наконец позволил себе расслабиться и барьеры стыда и самозабоченности были сняты, его словно прорвало, и все это полилось из него бурным потоком.

Я терпеливо слушал. Тут важен был не мой совет, а чтобы этот человек мог все рассказать. Другими словами, ему необходимо было выговориться — требовался полный психокатарсис.

Так что же мне ему посоветовать? Молиться! Да, но он делал это все свою жизнь. Читать Библию? Конечно, но он и так читает ее ежедневно. Дежурных религиозных фраз здесь будет недостаточно. Ясно, что нужен простой, но в то же время оригинальный подход. Я убежден, что вникнуть в суть христианства нелегко, даже такому высокообразованному человеку, как этот мужчина. Мы должны понять, что по-настоящему эффективный способ сделать религию полезным инструментом — это придать ей форму простых мысленных схем и отработать ясные приемы ее использования. Религию следует сделать наглядной, подать ее в новом ракурсе, вырвав из пучины скучного и безжизненного формализма, делающего ее «мертвой».

Итак, я спросил у этого мужчины:

— Как вы думаете, неплохо было бы залезть в ваш мозг и вытащить все те мысли, которые приводят его в такое смятение?

— Вы даже не представляете, как это было бы здорово! — воскликнул он.

— Ведь было бы неплохо, — продолжал я, — если бы хирург мог взять нож, проделать у вас в макушке дырочку, а потом специальным инструментом выскрести эти мысли? Потом он мог бы взять приспособление наподобие того, что использует зубной врач, чтобы закачать воздух в образовавшуюся полость, чтобы даже намеки на эти болезнетворные мысли больше ие смогли туда просочиться. А потом, все вычистив, врач плотно закрыл бы отверстие в макушке.

Затем я напомнил банкиру тот мудрый отрывок из Библии, где говорится, что, если даже мы изгоним бесов и очистим дом, они тут же толпами ринутся обратно. Поэтому совершенно очевидно, что врач должен будет не только опустошить ум и вычистить его — изгнанные мысли, в течение длительного времени жившие в нем, возвратятся на свои места и вновь обоснуются в доме, который их вынудили

покинуть.

Продолжая свое довольно необычное духовное лечение, я сказал:

— Когда ваша голова будет полностью очищена, перед тем как хирург «закроет» ее, может быть мне, как пастору, следовало бы присутствовать на операции, чтобы в этот момент открыть Библию, выбрать в ней кое-какие из великих стихов о вере, прощении, добре и бросить их в ваше сознание — попросту заполнить ими весь ваш мозг? А потом пусть врач плотно заделает дырку в макушке. Эти новые идеи в форме библейских текстов проникнут в мозг и пропитают его, создавая лечебный эффект, и в конечном итоге вы полностью изменитесь.

Он грустно закивал головой, улыбаясь столь необычной терапии:

— Жаль, что это невозможно, правда?

Мы тихо сидели, обдумывая все сказанное. Затем я спросил:

— А почему, собственно, невозможно?

— Но как? — удивился он. — Ведь вы же не станете сверлить у меня в голове дырку?

— А это и не нужно. У вас в голове уже есть два входа — глаза и уши. Поэтому вот вам мой совет: идите домой, возьмите Новый Завет и красным карандашом выделите в нем те места, которые вам покажутся полезными, а потом один за другим внедрите их в память. Перестаньте на время читать книги и журналы — просто смотрите на них, как на бумагу. Сами же сосредоточьтесь на заполнении своего ума отрывками из Библии. Наполните свой ум до отказа этими целительными идеями, чтобы не дать возможность деструктивным мыслям, прижившимся в вашем сознании, отравлять вашу жизнь. Сконцентрируйтесь на изгнании деструктивных мыслей мощными и созидательными идеями, взятыми из Библии.

— После этого, — продолжал я, — сходите в церковь и по-настоящему прислушайтесь к тому, что там говорят. Не просто слушайте, а ищите важные слова и мысли. Искренне обдумывайте их, представляйте, будто бы они погружаются глубоко в ваш мозг.

«Таким образом вы впустите позитивные мысли через два уже имеющихся отверстия в вашей голове, а именно через глаза и уши. Так что дырка в голове в прямом смысле не нужна. Когда вы почувствуете, что мысли о ненависти и поражении входят в ваше сознание, немедленно обращайтесь к новым словам и идеям. Быстро произнесите их. Повторяйте их снова и снова. Следуйте этой процедуре, и вскоре характер ваших мыслей полностью изменится. "Промойте" мозг и вновь заполните его целительной силой».

Банкир последовал моему совету. Лишь великие умы могут извлечь пользу из этой процедуры. Вспомните, как мудрейший из мыслителей, Иисус Христос, сказал, что, пока «не будете как дети», не сможете получить результатов.

Через некоторое время банкир сообщил мне, что в результате использования этой простой процедуры изменилась его жизнь. Но он сказал: «Стоит мне расслабиться, как старые мысли так и рвутся обратно, но я не поддаюсь, и с каждым днем все больше и больше управляю ситуацией. Я убедился, что, изменив свое мышление, поместив в ум великие религиозные идеи, я могу в буквальном смысле слова вытолкать прочь деструктивные мысли. Поначалу это был настоящий бой, — признался он. — Но сила веры способна победить любое сопротивление, и постепенно я обретаю то спокойствие ума, к которому так стремился».

Я пришел к выводу, что подобные простые приемы часто дают необыкновенные результаты. Обычной религиозной практики и формального следования ее обрядам — при том, что они, несомненно, стимулируют и воодушевляют, — не всегда достаточно для излечения глубоких душевных недугов. Часто для того, чтобы достичь полного облегчения, необходимо использовать специальные методы, как, например, в случае с банкиром.

Лучшим ответом тем читателям, у которых предложенная банкиру странная и необычная процедура вызовет недоумение, служит тот факт, что она сработала. Я убедился на собственном опыте: если христианство свести к точным формулам и применять в форме простых приемов и средств, оно «работает» необычайно успешно — даже в отношении самых интеллектуальных и продвинутых личностей.

Если — а я верю в это — пастор является врачом, он должен уметь предлагать практические рецепты

для исцеления души.

В процессе консультирования я постоянно сталкиваюсь с двумя основополагающими человеческими проблемами: страх и вина. Страх рассматривается в других разделах этой книги, поэтому здесь я подробнее остановлюсь на чувстве вины.

Грех, или чувство вины, оказывает на удивление разрушительное воздействие на личность. Лучше всего его сравнивать с раной. Чувство вины глубоко проникает в эмоциональную и духовную природу человека. Поначалу оно может не вызывать болезненных ощущений, и человеку порой кажется, что он справился с этим чувством. Однако это далеко не так. Как часто бывает с некоторыми болезнями, недуг развивается медленно, но приходит время, и он начинает причинять страдания. Внезапно чувство вины вырывается наружу.

Растет напряжение, дает о себе знать нервозность, развиваются странные навязчивые мысли. Один человек, которого я консультировал, все время бегал проверять, закрыта ли входная дверь. Другой безостановочно мыл руки, стоило ему прикоснуться к чему-нибудь. Возможно, подобно Леди Макбет, он пытался отмыть пятно, которого в действительности на руке не было, но которое определенно существовало в его мозгу. Нередко навязчивые состояния являются гораздо более глубинными и вызывают сильные мучения. Теряется сосредоточенность, эмоции выходят из-под контроля, человек становится несчастным и больше не в состоянии действовать эффективно.

Одна из причин этого заключается в том, что чувство вины представляет собой, если можно так выразиться, «гнойную рану». Печаль, к примеру, рапа чистая. Она очень болит, но, будучи «чистой», эта рапа заживает естественным путем. Чистая рана на теле быстро заживает. Дерево, пораженное молнией, обычно обрастает вокруг обугленного места. Но с чувством вины, или грехом, дело обстоит совсем иначе. Как в случае с гнойной раной, процесс заживления и восстановления не может завершиться сам по себе. Чувство вины начинает «гноиться» и становится центром заражения — как на теле, так и в уме и душе. Человек всегда автоматически старается защитить себя. Природа пытается изолировать центр заражения, но в случае с чувством вины это невозможно. В молодости, и даже в период зрелости, его губительное воздействие может, хотя бы частично, сдерживаться, но по мере того, как с возрастом жизненные силы убывают, а с приходом зрелости растет груз ответственности, сопротивляемость ослабевает, и длительное время сдерживаемая инфекция вырывается наружу и начинает доминировать.

Порой мы слышим о том, что с людьми случаются срывы, сердечные приступы, повышается давление, возникает ненормальное нервное напряжение. Непонятная, неосознанная неудовлетворенность начинает омрачать радость. Конечно, не всегда корнем всех этих бед является чувство вины, но при проведении наших индивидуальных консультаций мы убедились, что в подавляющем большинстве случаев оно является если не прямой причиной, то, по крайней мере, одним из сопутствующих факторов этих расстройств.

Современное поколение не любит признавать факт греха. Некоторые люди заходят так далеко, что утверждают: греха вообще не существует. Но говорить, что это так, еще не значит, что это так и есть на самом деле. По моему мнению, одной из основных причин нервного напряжения, характерного для нашей эпохи, является то, что в ней отсутствует представление о «нагноении» чувства вины., когда оно подолгу сидит в умах людей, и умение справляться с ним. Как знать, может быть чудовищные грехи современного общества высасывают у людей умственное и эмоциональное здоровье.

Воистину, странная и зловещая штука — чувство вины. Впускаешь его внутрь себя, и оно начинает выделять «яд». Этот «яд» проникает в ваше мышление, и вот вы уже говорите себе: «Что-то мне невесело. Ничто меня больше не радует. Я стал нервным. Что случилось со всеми? Что случилось со мной?»

Это, конечно, не настоящий физический яд, но «яд» — это лучшее слово, которым я могу описать те нездоровые и разрушительные «выделения», которые возникают от чувства вины. Научкой установлено, что нервозность, злоба и ненависть приводят к выделению в организме гормонов, в результате чего нарушается правильное функционирование его систем. Чувство вины может воздействовать на людей аналогичным образом. Видные ученые-медики доказали, что ненависть и обида приводят к совершенно определенным реальным заболеваниям, и в подтверждение этого факта существует множество лабораторных данных. Просто невозможно позволять яду вины оставаться внутри себя, а самому в это время радоваться жизни и эффективно работать,

Однажды ко мне на консультацию пришел офицер военно-воздушных сил. Он совершил множество

боевых вылетов, и однажды во время налета на какие-то нефтяные месторождения в Европе его самолет был сбит. Он испытал психическую травму и шок. Его отправили в госпиталь, где он прошел первоклассное лечение, которым славятся наши военные госпитали. И все же полностью он не выздоровел. Его покинула радость жизни и эмоциональное здоровье.

В конце концов лечащий врач направил его к капеллану, а через капеллана он вышел на нашу консультационную клинику.

В ходе бесед наконец выяснилось, что перед зачислением на военную службу этот юноша совершил сексуальный грех. Он попытался убедить себя в том, что ничего страшного не произошло, что он все равно уезжает и, скорее всего, больше никогда не увидит ту девушку. Они хотели пожениться, но им помешали обстоятельства. По прошествии времени и он, и она стали склоняться к тому, что вступить в брак неразумно, к тому же их отношения усложнились из-за появления третьих лиц. Юноша придумал себе разумное оправдание. Это вполне объяснимо, и так поступают многие. Но дело в том, что вы не можете обмануть свое подсознание. Сознание же всегда пытается сохранить «лицо». Следовательно, в таких обстоятельствах сознанию доверять нельзя. В подсознании, напротив, грех остается и предстает таким, каков он есть. Сознание пыталось похоронить его, изолировать, но он продолжал «гноиться», и вот наконец проявился, вызвав у этого человека непрекращающееся эмоциональное расстройство.

«Сынок, твоя проблема не в твоём теле, — сказали мы ему. — На самом деле, она даже не в твоей психике. Она в твоей душе. В твоей моральной и духовной природе». Таков был диагноз нашего психиатра.

Юноша, будучи по природе человеком сообразительным и трезво оценивающим ситуацию, понял справедливость результатов проведенного анализа. Он охотно согласился на лечение, суть которого сводилась к тому, что грех попросту был прощен. Как только он покаялся (а он был абсолютно искренен), в нем произошла поразительная перемена. Он стал радостным и веселым. Энергия и энтузиазм забили в нем таким ключом, что все, кто его знал, были поражены. И это неудивительно, поскольку тяжкий груз, лежавший у него на душе, был снят. Здоровье его быстро восстановилось, и сейчас это человек, весьма преуспевающий на той должности, которую он занял после увольнения с военной службы.

Поначалу было трудно убедить этого юношу рассказать консультанту все до конца. Это нежелание было вызвано не столько чувством стыда, сколько тем, что в нем выработалось представление, что то, что мы называем «грехом», уже не несет в себе тот смысл, который вкладывали в него предшествующие поколения. Его личность формировалась в том окружении, где то, что он сделал, вообще не считается неправильным. Он даже попытался спорить с нами, доказывая, что это не является чем-то неприличным. Но девятнадцать столетий истории христианской цивилизации обусловили то, что его подсознание знало, что этот поступок — грех. Таким образом, на реакцию его подсознания никак не повлияло то, что его сверстники думали об этом. Последуй он представлениям, принятым у него в сознании, и сегодня он был бы одним из тех, кто сломлен жизнью. Подсознание — не всегда ваш враг. Оно может даже быть вашим спасением, как это доказывает приведенный пример.

Имея дело с чувством вины, консультант часто сталкивается с ситуацией, когда человек чувствует, что получил от Бога прощение, но сам себя простить не может. Это, по большей части, обусловлено тем фактом, что сознание свыкается с присутствием комплекса вины. Наблюдается непонятное нежелание человеческого сознания отпустить чувство вины, каким бы тягостным оно ни было. Воистину странная штука — сознание. Оно хочет свободы, а когда ему открыто предлагают свободу, колеблется брать ее. Оно жаждет спасения, а когда спасение приходит, часто не принимает его.

Я замечал, что человек, который полностью исповедовался в своей вине и получил огромное облегчение, которое дает исповедь, потом приходит вновь, чтобы исповедоваться в этой вине еще и еще.

Как-то ко мне пришел человек, исповедовался в грехе и испытал глубокое облегчение. Но потом он стал с регулярностью ходить ко мне снова и снова и каяться в этом же грехе с точным повторением всех деталей. Наконец, я сказал ему:

— Похоже, вам это очень нравится.

— Ой, вы знаете, каждый раз, как я покаюсь, я испытываю такое облегчение!

— Это временное облегчение. Вскоре ваше сознание вновь вбирает в себя чувство вины. Оно не верит, что может быть свободным. Оно полагает, что такое избавление слишком хорошо для того,¹ чтобы быть правдой. Ваше сознание под давлением привычки не и состоянии принять тот факт, что может освободиться от комплекса вины. Поэтому сейчас вы чувствуете себя так же плохо, как и в первый раз, когда пришли ко мне. Но однажды испытав чувство облегчения от исповеди, вы приходите вновь и вновь, чтобы па время обеспечить себе душевный покой.

Я сказал ему, что он должен научиться прощать себя, если хочет разорвать этот замкнутый круг поражения. В своем сознании он должен простить себя и принять свободу. Вместо того чтобы ходить по кругу от духовного рабства к освобождению, а затем вновь к рабству, он должен уйти прочь от своих проблем.

Затем я сказал этому человеку, что он больше никогда не должен каяться в своем грехе мне или кому-либо другому. Вместо этого ему следует вновь и вновь повторять про себя: «Господи, спасибо тебе, что с этим покопчено. Я сделаю все, чтобы так было и впредь».

«Так что давайте исповедуйтесь еще раз, — сказал я ему, — но пусть это будет последний раз».

Когда мужчина покался, я сказал ему: «Ну все. Больше я этого слышать не хочу и настоятельно рекомендую вам никогда и никому больше не рассказывать об этом». Я был уверен, что он не станет этого делать, поскольку когда-то в первый раз ему было очень трудно рассказать свою историю мне. После этого я стал для него своего рода духовным отцом, но чтобы излечиться по-настоящему, ему следовало обойти меня и напрямую обратиться к Богу и к своему сознанию. Он должен был получить прощение от Бога и от себя самого. Повторные исповеди свидетельствовали о том, что он по-настоящему не избавился от своей вины.

Прошло несколько месяцев, прежде чем я вновь увидел его имя в списке людей, пришедших ко мне на консультацию. Когда я вошел в кабинет, он встал. С энергией, которую я раньше в нем не замечал, он буквально смял мою руку в своих мощных ладонях.

«Ну, рассказывайте, что у вас па уме па этот раз?» — спросил я.

Он тут же поспешил меня успокоить: «Нет, нет, не волнуйтесь! Я не собираюсь опять исповедоваться. Я просто пришел, чтобы сообщить вам, что я наконец покончил с этим. Я только хочу сказать, что в ту самую минуту, как я решил для себя, что со всем разобрался, Бог по-настоящему простил меня. Потом я сделал так, как вы мне сказали, — я простил себя и пошел от этого прочь. Прошрое как будто свалилось с меня и так и осталось лежать позади».

Затем он добавил: «Я выучил наизусть отрывок из Писания, который вы мне дали, и — о чудо — он действительно работает! Для меня, во всяком случае».

Отрывок из Библии, который я ему дал, звучит так: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели...» («Послание к Филиппинцам» .5:13—14). Так что не держите свои проблемы в себе. Но когда вы расскажете о них компетентному консультанту, получите прощение от Бога и найдете освобождение, простите себя сами и решительно повернитесь к своим проблемам спиной. Наполните ум обнадеживающими, полезными и позитивными мыслями. Идите вперед с верой. Не оборачивайтесь. Шагайте прямо, поскольку именно там жизнь — сзади ее уже нет. Только вперед!

В моей консультационной практике в этой связи был уникальный случай. Ко мне пришла маленькая седая женщина преклонных лет. Она явно была в большом душевном смятении. У нес было очень милое лицо, напомнившее мне бессмертный «Портрет матери» кисти Джеймса Уистлера.

По ходу наших бесед я начал все больше и больше склоняться к мнению, что в ее ситуации замешено чувство вины. В это трудно было поверить, видя всю доброту и очарование этой женщины. Преодолевая неловкость, я спросил, не случилось ли с ней в жизни нечто такое, от чего у нее могло бы появиться чувство вины, — возможно, она совершила какой-то грех, или, что мне показалось более вероятным, думает, что совершила.

Выяснилось, что как раз последнее и было разгадкой ее проблемы. Женщина рассказала, как будучи еще совсем молоденькой девочкой восемнадцати лет она страстно влюбилась. Она выросла в семье строгих религиозных нравов, и ее представления о нормах поведения и чистоте отношений были весьма высоки. Молодой человек, в которого она была влюблена, был несколько более гибок в моральном отношении, и по-видимому они оказались па грани совершения сексуального греха. Следуя своим ложным моральным представлениям, он действовал с напором. Тем не менее, она не

поддалась его уговорам. «Но, — сказала она, — вот что самое ужасное — я очень этого хотела. Только после тяжелой борьбы с собой я смогла этому противостоять».

«И вот, — продолжала она, — я прочла в Библии: "Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем". И я тут же увидела свой грех. Я не сделала этого, но хотела сделать, следовательно, это такой же грех, как если бы я совершила это. Всю свою жизнь, — заключила она, — я жила честно и порядочно, по в этом я согрешила, это преследует меня, и я знаю, что когда умру, буду осуждена». Такими словами закончила она свой трогательный рассказ.

Я сказал ей, что мы не властны над мыслями, которые приходят нам в голову. Как гласит старая поговорка: «Нельзя помешать птицам летать над головой, но можно помешать им вить гнезда в волосах». Я объяснил ей, что на самом деле то, что она сделала, это великая духовная победа. Она сошлась с врагом на поле битвы жизни и в ходе ужасного сражения победила его, и вместо того, чтобы винить себя, ей следует благодарить Бога за то, что он дал ей внутренние силы выиграть этот бой. Но все было бесполезно. Идею вины, которую она очень долго в себе носила, нельзя было так просто устранить.

Наконец я сделал то, чего обычно не делают в протестантской церкви, но что оказалось весьма эффективным. Я попросил ее снять шапочку и встать на колени перед алтарем. Стоя у алтаря, я произнес:

— Вы видите во мне священнослужителя?

— Да, — сказала она.

— Как священнослужитель церкви, я являюсь для вас человеком, представляющим Бога?

— Да, являетесь, — согласилась она.

— Вы верите в то, что Бог простит вам все ваши прегрешения и снимет груз любой вины с вашей души? Вы рассказываете в вашем грехе и верите в Иисуса Христа как вашего Спасителя?

— Да, — подтвердила она, — я искренне верю в это и верую в Христа. Тогда я положил ладонь ей на голову. Это меня глубоко тронуло. Я до сих пор вижу, как моя рука лежит на ее седых, как снег, волосах. Ей было не менее семидесяти пяти лет — наверное, это была добрейшая из женщин, когда-либо ходивших по земле, святая, хотя сама об этом не догадывалась. Потом я произнес: «Именем Иисуса Христа, который один может прощать грехи, я заявляю, что Его властью вам прощаются все ваши проступки. Идите и более не грешите» — и добавил: «Забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели...»

Минуту или две помолвившись и тишине, она поднялась и посмотрела на меня. Я часто видел триумф в глазах людей, по такого сияния, как тогда у нее на лице, я не видел больше никогда. «Я так счастлива. Наверное, все прошло», — сказала женщина.

После этого она прожила четыре года, и несколько раз говорила мне: «Почему много лет назад я не пошла к кому-нибудь, чтобы с меня сняли этот груз?»

Она поняла, как важно не держать в себе свои проблемы. Она убедилась, что любой человек может освободиться от груза прошлых ошибок.

3

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

В теле одного человека достаточно атомной энергии, чтобы разрушить Нью-Йорк», — сказал один известный физик. Обычно мы легкомысленно воспринимаем подобные фразы, и давайте попробуем как следует вдуматься в эти слова и осознать, что они в действительности означают. Конкретно в вас содержится достаточно энергии, чтобы превратить город Нью-Йорк в руины. Именно это утверждает современная физика — не больше и не меньше.

Если это так — а это неоспоримый факт, — о каком комплексе неполноценности может идти речь? Если в вас в буквальном смысле слова заключены силы, которых хватит на то, чтобы снести с лица земли величайший город планеты, значит в вас в буквальном смысле слова есть достаточно сил,

чтобы преодолеть любое препятствие в вашей жизни.

Пифагор был совершенно прав, когда сказал: «Познай самого себя». Он имел в виду и знание собственных сил. Когда вы знаете себя и понимаете, какой громадный потенциал заключен в вас, вы знаете, что вам незачем чувствовать себя неудачником из-за ложного ощущения собственной неполноценности.

Вполне возможно, вы часто чувствуете себя подавленными. Вас охватывает депрессия, вызывающая ощущение бесполезности всех дальнейших усилий. Наверное, все люди время от времени погружаются в такое безрадостное и мрачное настроение, но не все идут у него на поводу. Тот, кто смирился с мыслью, что он неудачник, обычно в самом деле терпит поражение. Как сказал один знаменитый психолог, «человеческой природе свойственно глубинное стремление стать таким, каким человек себя представляет». Будете верить в то, что вы неудачник, будете верить в это достаточно долго, и, скорее всего, так и будет на самом деле, невзирая на то, что «в теле одного человека достаточно атомной энергии, чтобы разрушить Нью-Йорк».

Обратите внимание: люди, которые добиваются счастья успеха, это те люди, которые, когда их начинает охватывать депрессивное состояние, стряхивают его с себя, отказываясь принимать идею поражения. Они не станут лелеять мысль, что ситуация, или обстоятельства, или враги способны их одолеть. Они знают, что именно мысль о поражении приводит к поражению, поэтому они стараются мыслить позитивно. Дерзкие мысли, мысли о вере бушуют у них в уме. Они приучают свой мозг постоянно думать о победе — и в результате они достигают победы.

Обычно комплекс неполноценности — привычка чувствовать себя хуже других — возникает от ложных представлений, приобретенных либо в детстве, либо в более позднем возрасте. Комплекс неполноценности можно определить как систему эмоционально окрашенных идей, выстроенных вокруг одной центральной идеи — отсутствия веры в себя.

Симптомы комплекса неполноценности можно распознать по компенсационной реакции человека — тому методу, который его подсознание использует, чтобы преодолеть чувство неполноценности. Если мы коротко рассмотрим конкретные типы компенсации, то получим исчерпывающее представление о том, как отсутствие веры в себя влияет на поведение человека.

Существует реакция выпячивания. Жертва комплекса, вместо того чтобы просто идти, надменно вышагивает. Этот человек любит помпу. Когда он начинает говорить, то говорит громко. Когда он обсуждает какую-то тему, создается впечатление, что он знает об этом предмете абсолютно все. О таком человеке вы говорите: «Какой самодовольный тип!» Не обязательно. Вполне возможно, что более правильно было бы сказать: «Какой большой человек!» За показной заносчивостью скрывается сильнейшее чувство неадекватности. Подобной манерой держаться с превосходством его мозг неосознанно пытается отыгаться за чувство неполноценности. Он это делает не намеренно и не сознательно. Это неосознанное стремление его ума сохранить «лицо». Выпячивается его подсознание.

Противоположным типом реакции, обусловленной той же самой причиной, является уход в тень. Например, на поле для гольфа вы встречаете человека, который прекрасно умеет играть, но при этом держится очень скромно. Он говорит: «Я хотел бы сыграть, но я не в форме. Я вообще плохо играю». Чтобы сыграть с ним, вам приходится долго его уговаривать. Все дело в том, что этот человек делает культ из своей приниженности. Нормальный человек сказал бы: «Конечно, давай сыграем» — и играл бы в свое удовольствие, как умеет.

Есть еще один тип компенсационной реакции, когда комплекс неполноценности проявляется в виде инфантильного поведения.

Как-то много лет назад я работал в газете в одном городке и знал женщину с таким типом поведения. Однажды она прибежала в редакцию и начала жаловаться, что не попала на фотографию, опубликованную в газете по поводу какого-то местного торжества. Когда она наконец ушла, редактор нашей многотиражки сказал: «Эта дамочка меня достала». Тогда мне тоже показалось странным такое поведение, но теперь, я думаю, что понимаю причину. Во младенчестве, каждый раз, когда она бросала погремушку, кто-то непременно тотчас спешил па помощь. Стоило ей заплакать, она получала то, что хотела. Когда она стала взрослой, она продолжала ждать от мира такого же отношения к себе. По сути, она младенец с сильным ощущением собственной неадекватности. Она прячет за инфантильной реакцией свой комплекс неполноценности.

Порой комплекс неполноценности принимает любопытные формы. Глубокое внутреннее чувство неадекватности может проявляться в необоснованном желании доминировать. Человек, над которым чрезмерно доминировали в детстве, во взрослой жизни постарается компенсировать это тем, что сам будет искать возможность доминировать над другими. Такой человек может не понимать и чаще всего действительно не понимает истинной причины такого поведения. Не понимают этого и окружающие. Всегда, когда мы сталкиваемся с ненормальной эмоциональной ситуацией, среди других вероятных причин разумно предположить и скрытый комплекс неполноценности.

Однажды ко мне на консультацию пришла женщина.

«Все вокруг, — жаловалась она. — бесконечно суетятся. Мне необходим покой, или я сойду с ума».

Ее дом, по ее словам, сплошной «бедлам» — вечно какая-то суматоха. Все домочадцы — неврастеники. Как видно, это была беспокойная, очень беспокойная семья. «Что вы! — она вся так и кипела. — Это просто кошмар!» Она сказала, что настолько устала, что уже не может спать. В общем, ситуация стала невыносимой.

Я попросил, чтобы ко мне пришел ее муж, так как думал, что, возможно, он является причиной проблем в семье. Но, как выяснилось, это был тихий и робкий человек. Все время говорила его жена, а он спокойно сидел рядом. Было видно, что он находится у нее под каблуком. Каждый раз, прежде чем что-то сказать, он вопросительно смотрел на нее и лишь потом что-то говорил.

Я решил убедить членов этой семьи одного за другим временно покинуть дом, рассчитывая, что если после ухода кого-то из них нервозность прекратится, станет ясно, что именно он являлся причиной всех бед. Казалось, что так будет очень просто все выяснить. Сначала ушли дети, один за другим, затем муж, но ничего не произошло — ситуация оставалась такой же невыносимой, как и раньше.

Наконец, я попросил на время уехать жену.

— Не думаю, что это что-то даст, — заявила она. — К тому же, если я уеду, кто будет присматривать за домом?

— Об этом не думайте, — ответил я. — Просто уезжайте. Любая женщина, так долго будучи замужем, заслуживает отдыха. Уедьте куда-нибудь недели на две.

И она уехала. Стоило ей покинуть дом, как все разом успокоилось. Стало тихо и мирно. Хотя кое-какие домашние дела выполнялись не так быстро и умело, но это было царство мира и покоя.

— Ну, как жизнь? — поинтересовался я у мужа.

— Чудненько, — прошептал он и, посмотрев на всякий случай по сторонам, добавил: — Все идет замечательно.

Через две недели жена вернулась, и они с мужем вновь пришли ко мне на беседу. Я сказал:

— Итак, мы провели эксперимент. Мы отправили троих детей одного за другим, и ничего не произошло. Мы отправили мужа, и ничего не произошло. Мы отправили жену, и тут же все стало налаживаться.

— Вот, вот! И они мне все в один голос твердят то же самое, — потом она вдруг задумалась на мгновение. — Что вы хотите сказать? Я, что ли, виновница всех бед?

Тут вдруг муж с невесть откуда взявшейся решительностью заявил:

— Да-да, Мэри, именно ты!

— А ты помалкивай — я сама все решу! — повернувшись к нему, отрезала она. — Так в чем же моя проблема? — спросила она, обращаясь ко мне.

Мне поправилась ее прямолинейность. Раз проблема в ней, она хотела знать ответ. Когда ей объяснили ее реакцию в свете комплекса неполноценности, она согласилась с правильностью диагноза. Она подсознательно пыталась компенсировать робость, которую испытывала в детстве. Ее психика избрала именно такой способ бегства от глубинного чувства неполноценности.

Эта женщина попросила помощи. Для нее был составлен четкий и детальный план, основанный на духовных методиках. Она была человеком решительным и реализовала план на практике, в результате чего ситуация полностью выправилась.

Однажды она мудро заметила: «Пожалуй, лучший способ изменить ситуацию — это изменить себя».

Познай себя — измени себя — это очень важно. Но есть еще более глубокий фактор в искоренении комплекса неполноценности, и его мы находим среди неисчерпаемых богатств Библии. Один из лучших и работающих наверняка методов — это формула, заключенная в словах: «Если Бог за нас, кто против нас?» («Послание к Римлянам» 8:31.)

Эта формула обладает огромным потенциалом. Если вы поверите в то, что вытекает из этих слов, вы выработаете и себе веру в собственные силы. Более того, вы обнаружите, что вера высвобождает энергию, способную быстро прийти нам на помощь.

Позвольте привести вам пример того, как эта формула работает.

Однажды в местечке Сидар-Рapidс, что в штате Айова, я встретил Артура По — одного из шести знаменитых братьев По, игравших в американский футбол за Принстонский университет в начале века. Семья По, по-видимому, является самой известной футбольной семьей в истории американского спорта, поскольку все братья были звездами первой величины.

В тот вечер в своем выступлении в Сидар-Рapidс я довольно много говорил о силе позитивного мышления и утверждал, что практическое применение приемов, основанных на вере, позволяет человеку преодолеть трудности. Я говорил о позитивном мышлении как о способе лечения комплекса неполноценности.

После лекции ко мне подошел мужчина. Это был Артур По. Он сказал: «Бы правы, когда говорите о силе позитивного мышления. Я на собственном опыте убедился, на что способна истинная вера. Без нее у меня был бы ужасный комплекс неполноценности».

Когда он поступил в Принстон как «По Номер Пять» по стопам своих четырех великих братьев-футболистов, он тоже загорелся желанием продолжить семейную традицию.

Он начал заниматься футболом и был принят в команду новичков. Но в конце сезона он получил очень серьезную травму ноги. Врачи сказали ему, что он никогда больше не сможет играть в футбол. Естественно, Артур был в отчаянии. Всю зиму и лето он лечил ногу, но приговор врачей оставался неизменным: про футбол придется забыть.

Наконец, по совету матери Артур вверил свою ситуацию в руки Господа. Он выработал в себе способности и навыки веры. Он научился применять формулу «Если Бог за нас, кто против нас?»

«В результате, — сказал он, — я играл в футбол за Принстон».

После я поднял архивы о спортивных достижениях Артура По в Принстоне и обнаружил что, говоря «я играл в футбол за Принстон», он скромничал. Он действительно играл, и играл так блистательно, что легенды о его игре до сих пор ходят среди принстонцев.

12 ноября 1898 года. Шел решающий матч Принстонский университет против Польского. Счет все еще оставался ничейным. Принстоицев оттеснили назад к линии ворот. Йельцы рвались вперед, казалось, ничто не может их остановить. Но вот Дарстон из Йеля споткнулся, и мальчик, о котором все говорили, что он никогда больше не будет играть, подхватил мяч. Одного за другим сбрасывая с плеч йельских защитников, он побежал. Он забыл о своей ноге. Он бежал, подобно спринтеру, вперед через все поле, стремительный, как лань. Он бежал девяносто пять ярдов* — такова длина футбольного поля — и когда пересек черту ворот, ближайšie преследователи из йельской команды оказались позади него аж на десять футов**. Артур По, который должен был быть инвалидом с недействующей ногой, в одиночку забил решающий гол в матче с Польским университетом. Окончательный счет в этой игре был 6:0.

25 ноября 1899 года Йель и Принстон вновь сражались за первое место. Шли последние 30 секунд матча. Внезапно

* 1 ярд = 3 футам = 0,9144 м - Прим. ред.

** 1 фут = 12 дюймам = 0,3048 м - Прим. ред.

мяч оказался в руках Артура По. Он сделал вид, будто собирается бить ногой, но никто не ожидал от него этого — больной ногой он еще никогда не пытался бить. Все ждали, что он побежит, но бежать у него уже не было времени. Или бить по мячу, или ничего. И тут Артур По падает назад, подбрасывает мяч, в падении подхватывает его носком ноги, и мяч летит по дуге над стадионом прямо в ворота

противника в тот самый момент, когда раздается финальный свисток. Принстон победил 1:0.

Тогда Артур По не рассказал мне об этом. Когда я прочитал отчеты о матчах, я вспомнил убежденность в его голосе, когда он говорил, что всю свою жизнь он следовал принципу, что человек способен преодолеть любое препятствие при помощи простой веры в Бога.

Казалось бы, как легко мог возникнуть у Артура комплекс неполноценности! У него запросто могли бы отбить стремление играть в футбол, и, что намного хуже, он мог бы всю свою жизнь прожить с подавленным внутренним чувством неадекватности. Но он отказался принять комплекс неполноценности. Артур По избавился от него при помощи простого средства — разумного использования веры в Бога.

Жертва комплекса неполноценности всегда склонна думать о поражении. Такие мысли способствуют печальному исходу. Но мысленная установка на то, чтобы бороться, приносит результаты, особенно если вы приучите себя к мысли, что у вас есть непобедимый союзник, и будете постоянно думать об этом. Говорите про себя так: «Если Бог за меня, кто же может быть против меня?»

Помните древнюю притчу о двух лягушках, попавших в банку со сливками? Поверхность сливок была намного ниже краев банки. Лягушки пытались выпрыгнуть, но не могли. Они барахтались, выбиваясь из сил, делали все, что только возможно, чтобы выбраться — все бесполезно.

В конце концов одна лягушка начала думать о поражении, и мысль о тщетности дальнейших усилий стала распространять флюиды по всему ее сознанию. Она была пессимисткой и сказала себе: «Я знаю, что не смогу выбраться из этой банки, так зачем же изматывать себя, пытаюсь сделать это? Все равно умирать, так зачем же тянуть? Почему не умереть спокойно?» В отчаянии, смирившись с судьбой, она пошла ко дну и погибла. Эпитафия на ее могиле гласила: «Умерла от комплекса неполноценности».

Другая лягушка была крепче духом. Она получила другое образование, жила в другой среде и, по всей видимости, происходила из древнего бесстрашного лягушачьего рода. Это была позитивно мыслящая лягушка. Она сказала себе: «Конечно, я могу погибнуть. Если так случится, я пойду ко дну, подняв все флаги. Но я буду бороться до последнего. Если у меня ничего не получится, я умру достойно, как подобает знатной и родовитой лягушке».

Сказав это, она стала бороться изо всех сил: плавала кругами, металась, била по поверхности лапками, взбалтывая вокруг себя сливки. Вскоре она почувствовала, как у нее под ногами появилось что-то твердое — своим барахтаньем она начала сбивать из сливок масло. Наконец, ее лапкам уже было от чего оттолкнуться, и она выпрыгнула наружу из банки, содержимое которой к тому времени превратилось в твердый комок масла.

Религиозная вера делает человека борцом, вырабатывая в нем сопротивляемость поражению. Препятствия его более не страшат. Он использует препятствия, как камни, шагая по которым он переходит от берега неудачи к берегу успеха.

Сила духа и вера — вот истина. Вот что помогает человеку идти вперед, когда кажется, что неудачи одолевают. Верьте в то, что, положившись на Господа и действуя энергично и разумно, вы тоже сможете создать у себя под ногами прочный фундамент для движения вперед, к победе. Поэтому тренируйте свой ум никогда не допускать мыслей о поражении ни при каких обстоятельствах. Этот стих из Библии дает ни с чем не сравнимое вдохновение в любой ситуации: «Если Бог за нас, кто против нас?» Все время держите его в голове, и он научит вас верить в себя и всегда будет напоминать вам, что в вашем распоряжении есть дополнительная сила.

Я подхожу к лечению комплекса неполноценности с религиозных позиций по одной-единственной причине: Христианство абсолютно практично. Поразительно, как подавленные люди превращаются в победителей, когда они начинают использовать свою религиозную веру как действующий инструмент. Я настолько убежден в этом, что без колебаний утверждаю, что никогда не видел, чтобы что-нибудь могло действительно подавить человека и держать его в таком состоянии, если этот человек определенно и осознанно применяет на практике свою веру. Я никогда не видел подобной ситуации — а как священнослужитель я повидал немало, — и которой не помогла бы вера в Бога.

В трудную минуту повторяйте про себя снова и снова, чтобы утверждение это зазвучало для вас, как глубоко личное: «Если Бог за меня, кто против меня?» Такая практика в конечном счете приучит ваш разум принять мысль о том, что ваша неадекватность может быть устранена при помощи еще большей силы. Практикуйте эту формулу, постоянно повторяйте ее, и ваше упорство будет

вознаграждено. Вера является живительной средой для восстановления сил, надежд и эффективного функционирования. Она обладает удивительным терапевтическим и восстанавливающим действием. В подтверждение этого факта я мог бы привести много примеров. Вот типичный случай.

Солдат вернулся домой с войны без ноги. Последовавшая за боевыми ранениями ампутация глубоко потрясла его психику. Он лежал в постели, молча уставившись в потолок. Он откапывался учиться носить протез, хотя другие инвалиды делали это. Очевидно, его проблема была не в его физическом состоянии, а в его сознании и духе. Настолько глубоким был приобретенный им комплекс неполноценности, что он полностью пошел на поводу у пораженческих настроений.

Врачи думали, что, если он какое-то время поживет дома с родными, это поможет ему уйти от проблемы и поспособствует выходу из депрессии. Он был из благополучной семьи, и дома его окружили заботой. Домашние даже перестарались. Его заботливо брали на руки и несли в ванную, с ним нянчились, как только возможно. И это понятно — каждый хотел проявить любовь и внимание к юноше, который пожертвовал собой ради своей страны.

Его лечащий врач понял, что родственники сделают из мальчика полного инвалида, и определил его в госпиталь для выздоравливающих. Предполагалось, что он станет заботиться о себе сам. Но все безрезультатно. Он продолжал лежать в постели, безразличный ко всему.

В один прекрасный день его врач, еще молодой человек, сказал: «Придется быть с ним пожестче. Не хочется этого делать, но надо как-то разрушить эту стену вокруг него. Он должен выбросить из себя комплекс неполноценности, или он никогда не вернется к нормальной жизни».

Врач сказал: «Вот что, солдат. Мы не намерены больше нянчиться с тобой, носить тебя на руках. Давай-ка просыпайся. Мы не сможем ничего для тебя сделать, если ты не откроешь свою душу. Всем нам жаль тебя, но другие мужчины тоже остались калеками, однако они не теряют присутствия духа и продолжают жить. К тому же, человек может жить, быть счастливым, делать карьеру и без ноги, без руки или без глаза». Доктор привел примеры того, как люди приспособивались к жизни и как очень многие потом совершали выдающиеся поступки.

Но этот разговор не произвел никакого действия на юношу. Наконец, после многих дней безуспешных попыток достучаться до отгородившегося сознания своего пациента, доктор совершенно бессознательно сделал нечто необычное, чему даже сам удивился.

Доктор вовсе не был религиозным человеком и до этого момента вообще никогда не использовал религию в своей практике. Но в тот день, находясь в полном отчаянии, он буквально заорал на юношу: «Ладно, ладно! Раз не даешь нам помочь тебе, раз ты такой упрямый, что даже сам себе не хочешь помочь, тогда... тогда... тогда почему бы тебе не позволить Богу тебе помочь? Вставай, надевай протез и иди — ты знаешь, как это делается».

Сказав это, он вышел из палаты.

Через несколько часов ему вдруг сообщили, что юноша встал, нацепил протез и вышел на улицу. Но один из самых волнующих моментов был несколько дней спустя, когда доктор увидел этого мальчика, прогуливающегося по территории госпиталя с девушкой.

Позже, когда солдат выписался, он зашел к врачу. Доктор начал было давать ему советы, но юноша прервал его: «Это все хорошо, док, но я помню лекарство, которое вы мне прописали в тот день. И мне кажется, что с этим средством я смело могу жить дальше».

— Какое средство? — не понял врач.

— Вы что, не помните, как тогда сказали, что, если я не могу сделать это сам, мне надо позволить Богу помочь мне? Это на меня тогда здорово подействовало, скажу я вам. Я почувствовал себя совсем по-другому, и пока я думал об этом, мне стало казаться, что, может быть, я смогу это сделать, может, я не совсем уж конченный человек.

Рассказывая эту историю, доктор задумчиво постукивал карандашом по столу. «Что произошло тогда с этим юношей, я сказать не могу — этот процесс выходит за пределы моих познаний. Но я знаю точно, что каким-то образом мальчик духовно освободился. Его сознание переключилось от состояния внутренней подавленности в состояние ощущения собственных сил, — он немного поколебался, а затем произнес: — По-видимому, в религиозной вере, если ее применять на практике, заключена великая сила».

И он был прав. Используйте свою веру, и вы не будете подавлены. Она перенастроит ваше сознание с негативных реакций на позитивные. Она сделает возможным то, что ранее казалось недостижимым. Это тот механизм, который объясняет библейское изречение: «Человекам это невозможно, Богу же все возможно». Когда вы живете с мыслями о Боге, наша неполноценность сменяется силой, невозможность сменяется возможностью.

По сути дела, короткая фраза из Библии всего из семи (лов, которую я несколько раз цитировал, может произвести настоящую революцию в вашей жизни. «Если Бог за нас, кто против нас?» Крепкие слова. С ними вы можете встретить любую ситуацию и не быть побежденным.

Когда речь идет об избавлении от комплекса неполноценности, имеющиеся в нашем распоряжении методы нельзя недооценивать только потому, что они просты. Задача заключается в изменении образа мышления. Комплекс неполноценности — это заболевание мыслей, и любое средство, способное изменить характер мышления, каким бы простым оно ни было, может быть использовано. Как-то ко мне пришел молодой человек, который заявил, что у него нервный срыв. Глядя на него, я не мог в это поверить — это был энергичный, здоровый парень, немного, правда, взвинченный и явно раздражительный. У него не было нервного срыва, но он пытался убедить себя в обратном. Он сидел в моем кабинете по одну за другой описывал «неимоверные» трудности, которые он испытал. Я сделал пару обнадеживающих замечаний, по он тут же набрасывался на них и начинал доказывать, почему это невозможно. Он был большой специалист в области возражений. Он был одним из тех людей, которых один бизнесмен как-то назвал «человек-препятствие», то есть эксперт по созданию препятствия. Он набрасывался на все мои замечания с таким азартом и энергией, с таким мастерством осуждения, что я уже был готов поверить, что все действительно против него.

Наконец, я сказал этому человеку: «Жаль, что жизнь вас так бьет и что вы неудачник. Жаль, что у вас срыв и вы весь такой разбитый. Мне вас очень жаль».

Он уставился па меня, а затем весь подался вперед, сидя на самом краешке кресла. Глаза его заблестели, а на лице выступил румянец. Все его манеры вдруг стали агрессивными. «Я не неудачник! — выпалил он. Высоко вскинув голову, он воскликнул: «Я много чего могу!»

Он просто-таки рвал и метал. Еще чуть-чуть, и он обругал бы меня самыми последними словами. А я только смотрел па него с восхищением и подбадривал: «Великолепно! Просто замечательно!»

«Если Вы будете каждое утро смотреть в зеркало и говорить с собой так, как сейчас говорите со мной, — посоветовал я, — вы убедите себя в том, что у вас есть и сила, и энергия, и способности». Я настоятельно порекомендовал ему действительно говорить с собой именно так, и громко вслух произносить потрясающие слова: «Если Бог за нас, кто против нас?»

Он так и поступил. Его жена потом рассказала мне, что • никогда еще не была так поражена, как тогда, когда услышала, как ее здоровенный великан-муж разговаривает сам с собой в ванной, стоя перед зеркалом: «Ты все можешь! У тебя есть мозги! С тобой же Бог! Если Бог за тебя, кто против тебя?»

Теперь этот мужчина твердо стоит на ногах. Когда я встречаюсь с ним, а такое иногда случается, он говорит: «А ведь это все текст — да, просто текст». Текст, конечно, помог, но то же самое можно сказать и о простой процедуре, которой он следовал. Она была рассчитана на то, чтобы заставить его мозг думать представлениями, содержащимися и этих библейских словах.

Это работает, когда в это веришь и это используешь. Мужчина постиг секрет избавления от комплекса неполноценности, применяя формулу в своей жизни.

Простая, но эффективная методика веры, описанная выше, сегодня очень нужна, поскольку огромное количество людей страдают от комплекса неполноценности. Чувство неадекватности или неполноценности является широко распространенным стопором развития личности. Очень может быть, что комплекс неполноценности как проблема личности встал так остро в связи со снижением религиозности людей. Если существует связь между отсутствием веры в Бога и превалированием комплекса неполноценности, значит, выход прост: возродите веру, и чувство неполноценности пойдет на спад. Духовные принципы, предложенные здесь, не теоретические. То, что религиозная вера, если ее правильно применять, способна избавить людей от комплекса неполноценности, это факт, продемонстрированный на ряде примеров.

Семь слов из Библии содержат в себе основу решения проблемы комплекса неполноценности. Они представляют собой один из величайших, духовных и психологических аспектов высвобождения потенциала личности, а именно мысль о том, что Бог присутствует рядом с вами. Верьте в то, что Бог

с вами, и вы поверите, что ничто не может быть против вас. На подсознательном уровне чувство неполноценности и неадекватности постепенно уступит место уверенности и вере.

Страх и вера, как уже отмечалось, являются двумя глобальными силами, соперничающими за контроль над человеческим сознанием. Неполноценность и неадекватность с одной стороны, вера и эффективность — с другой — в этом все дело. Но не забывайте, что вера сильнее страха, адекватность сильнее неадекватности.

Повторяйте эти обнадеживающие семь слов по пять раз в день. Пусть они пропитают ваше сознание. Когда вы столкнетесь с критической или сложной ситуацией, всегда говорите себе: «Со мной Бог. Я в состоянии справиться с кризисом, с которым я сейчас столкнулся».

У меня есть друг, преуспевающий бизнесмен по имени Джерри Хендерсон, который применяет эту методику. Я очень благодарен ему за то, что он поведал мне поразительную историю, подтверждающую ее эффективность. Вы сами увидите, что я не преувеличиваю.

Как-то раз Джерри отправился в канадскую часть Скалистых гор в район Лейк-Луиз, чтобы с компанией друзей покататься на лыжах. Незадолго до этого в тех местах погиб один из самых знаменитых лыжников, которого накрыла огромная лавина, и кругом царил атмосфера страха.

Джерри и его друзья под руководством проводника начали восхождение на пик Белый Орел. Все утро они шли вверх, и к полудню поднялись на пять тысяч футов из десяти тысяч, на которые им предстояло взобраться. Проводник сказал, что придется идти по крутому перевалу. С обеих сторон склон шел вниз под углом от сорока пяти до пятидесяти градусов.

«Не зовите друг друга, не свистите, а то может пойти лавина», — предупредил проводник. У всех в памяти была история о гибели лыжника, все боялись лавин.

Проводник вытащил из кармана большой моток красных ниток. Он начал отрезать куски длиной в пятьдесят футов и давать их каждому лыжнику.

«Завяжите это вокруг пояса, — сказал он. — Если пойдет лавина, сразу же снимайте лыжи, бросайте палки и начинайте грести, как будто вы плывете в воде. Так вы окажетесь ближе к поверхности. Если вас накроет лавина, кончик этой веревочки будет виден на поверхности, и по нему мы сможем вас найти».

В компании была девушка двадцати с небольшим лет. Она посмотрела на крутые склоны, подумала о лавине и жутко испугалась. Она начала плакать и кричать: «Я не могу! Я боюсь! Я не пойду!»

У Джерри у самого душа ушла в пятки, но он верит в семь великих слов и использует их на практике. Он придерживается мнения, что не стоит бояться, если с тобой Бог, что вполне можно на него положиться, и он проведет тебя через все возможные испытания.

Он повернулся к трепещущей от страха девушке и тихо произнес: «Скажи, Господь ведь хранил тебя всю твою жизнь, не так ли? Ты веришь в это, правда?»

«Да», — сквозь слезы сказала она.

«Так что же, ты не можешь довериться Ему еще на каких-то двадцать минут?» — спросил Джерри.

И в девочке произошла поразительная перемена. Она великолепно спустилась с горы, заняв свое место в длинной череде лыжников, следовавших друг за другом на расстоянии примерно сорока ярдов. Она испытала удивительное чувство удовлетворения от победы над собой. Она познала секрет того, как можно избавиться от комплекса неполноценности.

Попробуйте простые религиозные методики. Они очень действенны и помогут вам избавиться от комплекса неполноценности.

4

КАК СОЗДАТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПОКОЯ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Перенапряжение — основной недуг Америки. Взрослый человек, не знающий, что такое с тревогой ждать, пока доктор измеряет давление, — большая редкость. Посмотрите на колонку соболезнований

в газете и обратите внимание, как часто причиной смерти являются высокое давление, стенокардия и другие заболевания, связанные с гипертонией. Во многих случаях одной из причин «ударов», а порой и основной их причиной, является перенапряжение. Для множества легко возбудимых, нервных людей жизнь представляет собой сплошное нескончаемое напряжение.

Один известный врач сказал: «Мы знаем, как лечить заболевания, вызванные бактериями: тиф, скарлатину, дифтерию, оспу и туберкулез. Но дегенеративные заболевания, вызванные старением человека, плюс вредные привычки, перенапряжение, стресс, недостаток отдыха и расслабления — вот те недуги, которые подкашивают людей в возрасте от сорока лет.

«Беспокойство, страх, напряжение, переутомление, недостаточный отдых, излишества в сексе, чрезмерное употребление никотина и алкоголя, неправильное питание, избыточный вес — все это может поднять ваше кровяное давление до опасной отметки».*

Американцы всегда относились именно к такому напряженному типу людей. Один французский писатель приехал в США в 1830 году изучать американцев, которых он называл «новой породой людей на Земле». Француз сразу отметил агрессивность наших людей.

«Американец, — с удивлением сказал он, — настолько непоседлив, что он даже изобрел особое кресло под названием кресло-качалка, в котором он может двигаться даже тогда, когда сидит».

Если бы этот исследователь мог видеть нас сейчас, он бы точно пересмотрел свои выводы не в сторону смягчения, по-скольку темп жизни вырос необычайно.

Вот что сказал один шотландский врач. «У вас, американцев, слишком многое отражается на лице. Вы живете на нервах».

Основная причина перенапряжения — умственная неорганизованность. Суматошный ум всегда чувствует себя перегруженным. Неупорядоченность мыслей означает замешательство и, конечно же, перенапряжение. Такой ум поверхностно подходит к проблемам, никогда не решая их. Он перескакивает с одной возникающей перед ним проблемы на другую, так и не придя ни к какому окончательному решению — более того, даже серьезно не схватывая заключенную в них идею. В итоге накапливаются отложенные на потом решения. А результат? Ум сдаётся и в отчаянии кричит: «Я тону!» — просто потому, что он неорганизован. В нем все сбилось в кучу, и ему кажется, что он перегружен. Заметьте, я делаю акцент на слове кажется.

* M. A. Mjrtenson, M.D., in *Bottle Creek Sanitarium Nexus*, Vol. 13, № 3. — Прим. авт.

В подобной ситуации реакция ума подобна реакции тела, когда его передергивает от холода. Человек ежится, когда из тепла внезапно попадает на холод — тело пытается быстро приспособиться к резкому изменению температуры. Было подсчитано, что за полминуты такой дрожи расходуется столько же энергии, сколько тратится в течение нескольких часов работы. В результате это приводит к потере сил. Подобным же образом «содрогание» ума истощает силы человека, когда он не следует фундаментальным принципам умственной организованности.

Выработайте в себе спокойную избирательную способность браться только за одну проблему и сосредотачиваться на ней. Если возможно, разберитесь с ней до конца, прежде чем возьметесь за другую.

В мой офис ежедневно приходит много писем на самые разные темы. Мы придерживаемся принципа, что ни одно письмо не должно остаться без ответа. Раньше я приходил на работу, а там меня ждала гора писем - и у меня опускались руки. От одной лишь мысли, что надо придумывать, как ответить на все эти письма, мой ум в панике сокрушался про себя (а иногда и не про себя): «Вот это да! Как мне на все это отвечать?» Это была та же самая реакция «я тону!» Однако я понял, что единственный верный способ — это отвечать на письма по мере их поступления. Письмо, лежащее без ответа две недели, само ответило на себя.

Существует только один способ разобраться с кучей корреспонденции. Возьмите первое письмо, решите, каким должен быть ответ, и диктуйте ответ незамедлительно. Если требуется информация, которой нет под рукой, диктуйте памятную па-писку и кладите письмо в соответствующий ящик. Если есть необходимость в дополнительном изучении вопроса, кладите письмо в ящик для вопросов, ожидающих решения — по не позволяйте ему «ждать» слишком долго. Обязательно что-то сделайте с письмом. Не откладывайте его просто так в нерешительности с тем, чтобы потом вновь и вновь брать его п руки и бесцельно на него смотреть. Если вы пойдете по такому малоэффективному пути, письма

будут скапливаться у вас па столе, а ваш ум беспомощно взмолился: «Все, больше не могу — это напряжение выше моих сил!» Потом у вас появится мысль, что вы не соответствуете своей должности, и если это пойдет слишком далеко, все может закончиться нервным срывом.

Когда вы организуете свой ум, к вам придет ощущение силы, и вскоре вы сами будете удивляться, с какой легкостью вы справляетесь со своими обязанностями. Ваша работоспособность повысится, а вместе с ней появится и удовольствие от работы. Переутомление и напряжение спадут.

Методично и последовательно вырабатывать у себя расслабленный умственный настрой очень важно для снижения напряжения. Американцы следуют традиции Горацио Алжера «борись и побеждай». Автор этих строк тоже является сторонником упорного труда, старого доброго американского принципа создавать себе состояние и положение в обществе за счет собственных способностей и усилий. Но в некотором смысле стараться слишком сильно — это ошибка. Легкость без усилий — вот метод, лучше всего подходящий для достижения превосходных результатов при минимальном напряжении. Спортсмены знают, что когда слишком сильно напрягаешься, то выбиваешься из ритма. Четкая координация усилий, характеризующая великих спортсменов, достигается при помощи принципа «играй легко». Они не выходят на поле, чтобы побить рекорд или попасть в газеты. Они играют в свое удовольствие. Они всегда начеку, они думают о команде, а не о себе. Они играют естественно и поэтому показывают все, на что способны.

Спортивный обозреватель Грэнтланд Райс вспоминает беседу с Джо Гордоном, тогда еще игравшем за нью-йоркских «Yankees», в которой знаменитый бейсболист рассказал ему о том, что произошло с ним во время игр за мировое первенство. Когда он в первый раз выступал на мировом первенстве, по его словам, он был все время «зжат». «Я хотел побить рекорд и попасть во все газеты. В результате я был скован и выступил неважно». Во время следующего чемпионата Джо Гордон поступил мудрее. Он решил забыть, что играет на чемпионате мира. Он играл так, как когда-то играл па песочных площадках, «просто потому, что это лучшая игра на свете», чтобы просто получать удовольствие. Это сняло напряжение с его ума, а вслед за этим и с его нервов и мышц. Он играл естественно. В результате на втором чемпионате его показатели были значительно выше — по сути, он был одним из лучших игроков.

Как-то раз во время мирового первенства Траут «Головокружительный» играл подающим за детройтских «Tigers». Он носил очки. До этого он две недели болел и не тренировался, к тому же перед матчем он не смог как следует размяться и расслабиться. Но он должен был выступать в этом матче за мировое первенство — в гостях, перед 42 000 враждебно настроенных болельщиков. Это требовало спокойствия, а у него был свой способ, как его добиться.

Когда случались напряженные моменты, а это было довольно часто, он просто снимал очки и начинал старательно 1 протирать их, в то время как 42 000 зрителей напряженно смотрели на него в ожидании, а отбивающий с битой стоял и нервничал. Потом он надевал очки и бросал, и игроки «Tigers» один за другим выбывали из игры.

Вот вам спокойствие! Один остряк тогда пошутил, что чикагские «Tigers» в следующем сезоне все выйдут па поле в очках.

В чем бы ни заключалась ваша работа: писать книги, учить детей, заниматься бизнесом, вести домашнее хозяйство, работать на заводе, пахать землю или читать проповеди — делайте ее как можно лучше. Работайте усердно, ничего не упускайте, но делайте все не торопясь. Не переусердствуйте ради внешнего эффекта, не перенапрягайтесь ради успеха. Делайте типу работу естественно, потому что она вам нравится, а успех сам позаботится о себе.

Я научился этой основополагающей истине от носильщика на чикагском вокзале. Я должен был выступать в одном городке в западной части штата Иллинойс, а в Чикаго, где я делал пересадку, между поездами я должен был еще сделать три важных звонка. Поезд, на котором я ехал из Нью-Йорка, очень опаздывал. Я нервно ходил взад-вперед по вагону, все больше раздражаясь. Я буквально дошел до ручки. Наконец, поезд вполз в темный, как нора, законченный павильон вокзала. С плохо скрываемым нетерпением я ждал, когда подойдет носильщик, чтобы вынести мои вещи на платформу. Я вышел из вагона первым, и, к счастью, сумел найти носильщика.

«Если можно, несите побыстрее, — сказал я, — я ужасно спешу». И быстро зашагал вперед по платформе. Вдруг почувствовав, что носильщика рядом нет, я нетерпеливо оглянулся. «Давайте же, где вы там? Я опаздываю!» Но он и в ус не дул — стоял себе и спокойно смотрел на меня.

«Куда летишь, браток? — спросил он. — Времени-то, поди, от этого не прибавится». А потом сказал: «Ты иди себе спокойненько, а я за тобой пойду — двух минут не пройдет, вот увидишь». Я тут же послушно замедлил темп и стал не спеша идти рядом с его тележкой. Он посмотрел на меня и сказал: «Жить надо спокойно... Расслабься. Можно много сделать за малое время — главное делать все легко. К тому же, — заключил он, — дольше будешь жить».

«Спасибо, друг мой, — сказал я ему, немного смутившись. — Вообще-то я священнослужитель, и я обязательно прочту своим прихожанам проповедь на эту тему. Вы-то сами ходите в церковь?»

«О, да, еще бы, как ни ходить, и (тут он сразил меня наповал) стараюсь на деле применять то, чем там говорят».

Я снизил темп, сделал все свои звонки, и у меня еще осталось свободное время, но я устал. Большая часть энергии, необходимой в течение дня, была поглощена нервотрепкой. Расслабления легче всего достичь, когда напоминаешь себе, что «тише едешь — дальше будешь». Попробуйте делать все легко, и вы удивитесь тому, как просто добиться успеха.

Важно поддерживать постоянный приток энергии. В работе Национальной конференции по физической культуре в военное время, проходившем во время второй мировой войны, приняли участие многие деятели образования и представители различных служб вооруженных сил, которые собрались вместе, чтобы обсудить проблему отдыха. Было подчеркнуто значение спортивных игр и ритмической гимнастики, но участники конференции неожиданно пришли к выводу, что лучшим отдыхом является посещение церкви. «Отдых — re-creation — в английском языке буквально означает сотворение заново», — поясняли они.

Посещая церковь и применяя на практике методы духовной жизни, человек может установить контакт с основным потоком энергии, который мы называем Божественной силой. Новый Завет гласит: «Мы Им живем и движемся и существуем». Это означает, что Бог не просто создал человека, а затем бросил его на произвол судьбы. Он обеспечил возможность постоянного сотворения заново, или обновления. При помощи использования методов установления контакта, эффективность которых доказана, духовная энергия обновляет силы души, ума и тела. Электронные часы автоматически «подзаряжаются» за счет электрического тока, текущего через Вселенную. Аналогичным образом восстанавливают свою жизненную энергию и люди, которые поддерживают тесный духовный контакт. Это естественный способ жить.

Миссис Томас Эдисон говорила мне о своем муже как о «человеке Природы». «Он мог работать долго и напряженно, а затем лечь на свой старый диван и тут же уснуть. Он полностью расслаблялся и спал спокойно. Когда он просыпался, он чувствовал себя бодрым и свежим».

Великому изобретателю не нужно было стараться уснуть или долго и с трудом просыпаться. Казалось, что Томаса Эдисона несет какой-то поток энергии.

«Никогда, — отмечала миссис Эдисон, — у него не было разлада с самим собой, никогда не было навязчивых идеи или заторможенности. Он был как дитя в руках Божьих. Человек Природы. Возможно, это одна из причин, почему Бог влил в его ум все эти замечательные идеи».

Похоже, волшебник города Менло-Парк находился в гармонии со Вселенной, и поэтому для него были открыты ее секретные утолки. Эдисон «жил, двигался и существовал» в потоке неиссякающей энергии, настроив на него свою личность.

Мысль о том, что человек может повысить свою чувствительность и настроить ее таким образом, чтобы подпитываться из источника автоматического восстановления сил, настолько важна, что заслуживает экспериментального подтверждения. Я знаю одного бизнесмена, чья невозмутимость, внутреннее спокойствие и манера держаться просто поражают. При этом он признался мне, что его основная проблема — нервное перенапряжение. Он открыл для себя действенную методику, как жить без напряжения.

«По меньшей мере два раза в день мне необходимо обновиться, — пояснил он. — Каждое утро и одиннадцать часов, когда люди обычно начинают ощущать «над», я закрываюсь в своем кабинете и в течение двух минут медитирую. Потом часа в четыре, во время послеобеденного упадка сил, я снова повторяю эту же процедуру».

Двухминутная медитация не принимает у него обычную форму молитвы. В эти минуты он не думает о своих проблемах — вместо этого он думает о Боге. Он придает мысли о Божественном

спокойствию. Он убеждает себя в Божьем присутствии. Он представляет, как духовная энергия течет через его тело. По его словам, эти четыре минуты в день дают такой ярко выраженный освежающий эффект, что его хватает на полное восстановление энергии организма и поддержание ясности ума. Он утверждает, что эта ежедневная процедура не идет ни в какое сравнение с теми тонизирующими средствами, которые он использовал раньше.

Один молодой офицер был сбит во время своего тридцать первого боевого вылета. Его самолет разбился, а вместе с ним и он сам — не физически, а морально. Этот случай плюс напряжение и стресс, свойственные его службе, привели к тому, что он оказался в весьма тяжелом состоянии.

«Ужасно то, как я чувствую себя внутренне, — пояснял он. — Уж лучше бы я потерял поту, чем постоянно быть подобным вулкану, который вот-вот взорвется. Мне кажется, что я разлетаюсь на сотни мелких кусочков, и временами мне хочется орать во весь голос. А хуже всего то, что я не могу спать, и когда наступает утро, я думаю: «Как мне прожить этот день?» Меня действительно подстрелили». Наконец, сокрушенно заявил: «Я устал от себя. Мне противно жить с самим собой».

Никто не вправе обвинять этого парня. Он был натянут, как струпа. Он не мог ни расслабиться, ни отдохнуть. И нем не было ни капли покоя. Неудивительно, что он чувствовал себя плохо.

Я заверил его, что он сможет преодолеть эту ситуацию. Я как раз знал одно средство, которое могло ему помочь.

«Вы молитесь?» — спросил я.

«Я пытаюсь, но мне трудно придумать слова. Мои ум начинает метаться, и я нервничаю, — ответил он. — Так что в конце концов я стал реже молиться».

Когда я спросил его, пробовал ли он читать Библию, он заявил, что любое чтение для него исключено — он совершенно не может сосредоточиться. От чтения, по его словам, он «весь взвинчивался», ему хотелось кричать.

Да, с нервами у мальчика было неважно. Однако его проблема была не в его теле, а в уме. Нервозность, напряжение, внутреннее беспокойство обычно бывают вызваны не физическими нарушениями, а дезорганизацией мыслей. Конечно же, я понимал, что будет мало пользы, если я скажу: «Веселее, дружнее, все будет хорошо. Просто веруй и молись». Ему необходимо было знать, как это делать.

Я дал ему следующий совет: «Когда сегодня вечером вы будете ложиться спать, выполните упражнение на расслабление. Поднимите руки, а потом опустите их по бокам и расслабьте. Повторите так три-четыре раза. Представьте, что все ваше тело наполняет покой. Слегка прикройте глаза и почувствуйте, что напряжение выходит из вас. Попробуйте расслабить веки, представив себе, что они медленно закрываются, так же, как опустились по бокам ваши руки.

«Потом, лежа в постели, при выключенном свете, скажите себе, лучше вслух, или тихо шепотом, если вы не один, простые слова: «Господь — Пастырь мой».

«Думайте об этих словах, — настоятельно советовал я, — как о лекарстве, проникающем в ваш ум, пропитывающем подсознание, пока вы спите. Представьте себе, что лечебные свойства этого лекарства растекаются по всему вашему телу и попадают в глубины души». Еще я посоветовал ему повторять это упражнение утром при пробуждении.

Молодой офицер попробовал это средство. Он выполнил упражнение как положено и получил от этого много пользы. Утраченный покой вернулся к нему, напряжение прошло. Помните, проблема, скорее всего, в ваших мыслях. Мысли можно вылечить так же, как порезанный палец, только медикамент в данном случае — не йод, а намного более мощное целительное средство — мысль о Божьем покое, о Его присутствии и Его силе. Необходима мысль, чтобы излечить мысли.

Иногда внутреннее напряжение возникает от нашей собственной мысленной установки. Один человек сказал мне, что он охотно променял бы гной ежегодный двухнедельный отпуск на двухнедельный отпуск от самого себя. К сожалению, это невозможно. Мы вынуждены жить с самим собой, нравится нам это или нет. Так что лучше всего сделать так, чтобы нам это нравилось.

Один мой друг в свое время немало натерпелся от себя самого. Все вокруг его раздражали. Каждое утро он ехал в Нью-Йорк на работу на пригородном поезде, и пассажиры действовали ему на нервы. Большинство новостей, о которых он читал в газетах, бесили его. Его переполняла обида на всех и

вся — не только на людей, которых он лично знал, но и на людей, которых он видел вокруг, и на людей, про которых он читал, но которых сам никогда не встречал. Он ел свой завтрак в гудящей переполненной столовой в центре города, и люди рядом с ним тоже раздражали его. «Что за народ пошел?» — возмущался он.

В конце концов этот человек понял, что дело было вовсе не в окружающих — он сам вызывал в себе раздражение и напряженность. В сущности, он вовсе не ненавидел других людей — он ненавидел себя. Он был чувствительной и ранимой натурой, сгустком противоречий, скопившихся вокруг одного центрального противоречия — его неудовлетворенности самим собой. Вполне понятно, что он получал от жизни мало удовольствия.

И таких несчастных много. Но из подобного плачевного состояния есть выход. И этот человек нашел его. Он не мог изменить себя. Попытки сделать это обычно ни к чему не приводят. Поэтому он попросил Бога изменить его. Затем он стал относиться к людям так, как относился к ним Христос. В результате он обнаружил, что люди и вещи уже не раздражают его так, как раньше. Казалось, что люди изменились, хотя, конечно же, это он изменился. Обычно, когда человек наделен доброй волей, он бессознательно распространяет ее на окружающих, и это в свою очередь пробуждает добрую волю в них. Как бы то ни было, жизнь стала другой, потому что он сам стал другим. Сегодня этот мужчина радуется жизни, потому что он радуется самому себе. Он поборол свою раздражительность.

Приведенные примеры говорят о важности вполне конкретной системы упражнений для снижения напряженности. Регулярное применение на практике испытанных методов дает результаты. Некоторые рецепты по излечению от напряжения чисто медицинские, другие психологические, есть еще духовные. Существуют, наверное, и такие, которые совмещают в себе особенности всех трех типов.

Приведу простой «способ», который лично на меня действует очень хорошо, как и на сотни других людей, которые его использовали.

Несколько лет назад я был сильно измотан работой и впал в то отчаянное душевное состояние, которое так характерно для людей, пытающихся сделать слишком много за короткий промежуток времени. В результате я лишился способности и спокойно спать. Однажды, пролежав в кровати несколько часов, я вскочил в три часа ночи в состоянии жуткого напряжения. Вместо того чтобы попытаться расслабиться, я лежал в постели, как будто ожидая, что вот-вот она сломается и я окажусь на полу. Во рту у меня пересохло, мне было ужасно жарко и беспокойно. Тогда я пошел в библиотеку, стал брать книги одну за другой, но ни одна меня не заинтересовала. А какая книга может заинтересовать в такую минуту? Я ходил взад-вперед по квартире, пока не оказался перед открытым окном. Я высунул голову из окна и посмотрел вдоль Пятой авеню — в одну, потом в другую сторону.

Капли дождя падали мне на голову. Я посмотрел вверх, и капли стали стекать по моему лицу, в конце концов я стал чувствовать их вкус и запах. Тогда я подумал, что в нашем непостоянном мире есть одна вещь, которая не меняется, — это вкус и запах дождя. Даже падающий с мутного неба Манхэттена, он имел тот же вкус и запах, что и много лет назад в Огайо. Я вспомнил дождливый майский день, когда под деревьями стояли огромные лужи, а я, маленький мальчик, бегал по ним босиком. Размышляя об этой неизменности дождя, я почувствовал покой и свежесть.

Наконец я уселся в кресло и взял в руки маленькую брошюру. Бездумно листая ее, я вдруг прочел:

«Вы беспокойны, вы напряжены. Вы встревожены и нервозны. Вы не можете спать».

«Откуда ты знаешь?» — опешив, воскликнул я.

Читаю дальше. Автор пишет: «Попробуйте простой метод снятия напряжения...»

В брошюрке, которой давно уже нет (ничего ценного, кроме намека на идею, в ней не содержалось), предлагались физические, умственные и духовные упражнения, оказавшиеся очень полезными. Было еще очень рано, делать было нечего, и я решил использовать предлагаемый метод. Усовершенствованный в ходе дополнительных экспериментов, этот метод заключается в следующем.

Прежде всего расслабьте тело. Для этого дайте голове свободно лечь на спинку вашего кресла. Затем вытяните ноги как можно дальше вперед, а затем ступни — как можно дальше. Приподнимите руки, дайте им упасть по бокам спокойно и естественно. Пусть рука ляжет на колено, как мокрая ветка па бревно. Что может быть более естественным, чем мокрая ветка, лежащая па бревне?

Вы сидите в кресле, каждая ваша мышца расслаблена.

А теперь расслабьте ваш ум. У нас есть чудесный дар, именуемый воображением. При помощи воображения можно за долю секунды перенестись за сотни миль, через горы и моря, и вернуться обратно. Это настоящий ковер-самолет. Используя воображение, можно слетать в отпуск, не платя за билет и даже не выходя из дома.

Например, представьте себе, что вы в северных лесах, мирно сидите, прислонившись к стволу дерева. В воздухе приятно пахнет сосной и кедром. Все вокруг тихо, слышны лишь звуки леса. Перед вами озеро. Кто голубая гладь спокойна, разве что время от времени то тут, то там плеснет рыба. Вдалеке сквозь ветви деревьев виднеются громады гор, подпирающие собою небосвод. Мягкие и теплые солнечные лучи падают на землю, пробиваясь сквозь листву деревьев и играя на поверхности воды.

Следуя этому методу расслабления, я обнаружил, что ко мне приходит не только ощущение отдохнувшего тела — спокойствие распространяется и на мозг. Мозг расслабляется, моментально уходя от проблем, будоражащих его и делающих его неспособным к рациональному функционированию и собранности мыслей. Это происходит всего лишь за какое-то мгновение.

Похожим образом действует и быстрое обращение ума к молитве в разгар делового дня. Вам необязательно уединяться или вставать на колени, чтобы молиться, хотя поза покорности помогает. Просто обратитесь мыслями к Богу. Делая это, вы открываете Ему свое сознание. Остальное сделает Он сам.

Третья и последняя фаза процесса расслабления — это расслабление души. Метод прост. Расслабьте душу при помощи духовного мышления. Зафиксируйте сознание на Боге. Думайте о Боге в свете тех понятий, в которых Он вам наиболее близок. У людей существует много различных представлений о Боге. Произнося имя Бога, люди рисуют у себя в уме разные картины. Но всегда думайте о Боге в свете Его доброты, Его отеческой заботы, Его милосердия и понимания.

Расслабляя душу, произносите про себя слова из Писания, в которых говорится о Божьем покое и заботе. Среди них используйте этот стих из «Книги Пророка Исаии»:

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он».

Большинство людей страдают от перенапряжения, потому что их умы направлены не на Бога, а на низкие материи их личных забот и проблем.

Тихо повторяйте сами себе другие целительные строки: «Мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается». И еще: «Приидите ко Мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас».

Слова из старинных гимнов тоже часто бывают полезны, например, строка из гимна «Веди, добрый свет»: «Меня Твоя сила так долго хранила, что, верю, и впредь меня будет хранить».

Бог всегда хранил вас. Можете положиться на него сейчас и в будущем.

Проделав все это, я быстро почувствовал тягу ко сну. Я отдохнул телом. Мышцы и нервы расслабились. Я осознавал, что мозг мой освободился от забот, а напряжение прошло. Я испытывал чувство глубокого умиротворения.

Это упражнение рассчитано не просто на то, чтобы вызвать сон. Это формула, которую можно применять и в самый разгар рабочего дня. Она повышает работоспособность. Сила рождается из покоя.

У Эдвина Маркхама есть мудрые строки: «В самом сердце циклона, раздирающего небо, есть центр покоя». Циклон черпает свою силу из этого центра. И человек тоже. Из расслабления возникает энергия. Энергия зарождается и идет из центра покоя.

В результате постоянной тренировки вам будет требоваться все меньше времени для выполнения этого упражнения. Потом вам хватит и одного мгновения. При помощи подобной методики, возможно, модифицированной или дополненной с учетом ваших личных особенностей, вы добьетесь полного расслабления и научитесь жить без напряжения.

КАК НАДО МЫСЛИТЬ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА

«Откуда вы берете ваши удачные идеи?» — спросил я одного знаменитого бизнесмена. Мы сидели у него в библиотеке. «В маленькой комнатке наверху, — ответил он. — Хотите взглянуть?»

Он привел меня в крохотную комнатку, вся мебель в которой состояла из одного стола и двух стульев. Окна закрывали шторы, простые, но подобранные со вкусом. На стенах одна напротив другой висели две картины. На одной был изображен пик Маттерхорн, покрытый снегом, на другой — быстрый искрящийся на солнце ручей, в каких обычно водится форель, стремительно несущийся между гладкими круглыми камнями. «На обеих картинах, — пояснил он, — изображен покой. На одной покой неподвижный, на другой — подвижный. Оба аспекта необходимы, чтобы по-настоящему представить себе покой», — заметил он.

На столе лежал блокнот, несколько карандашей и Библия.

«Вот отсюда я и беру свои идеи», — сказал он.

Бизнесмен рассказал, что его метод заключается в том, чтобы придти домой из офиса задолго до обеда и закрыться в этой комнатке. Здесь его никто не должен беспокоить. Он усаживается в кресло и сознательно и целенаправленно расслабляет свое тело. Чтобы это сделать, он ставит ноги на пол ровно и прямо, поднимает вверх руки, а затем опускает их два-три раза, при этом повторяя: «Мои руки омертвели, мои руки омертвели». То же самое он проделывает с ногами. Он также расслабляет веки, позволяя им закрыться полдюжины раз как можно более спокойно. «Эта методика, — сказал он, — весьма эффективна для снятия напряжения».

Затем он читает Библию, выбирая отрывки, в которых говорится о тишине, безмятежности и душевном равновесии. Я обратил внимание, что эти места у него подчеркнуты. Его любимая цитата: «В вас должны быть те же чувствования, какие и во Христе Иисусе». («Послание к Филиппийцам» 2:5.)

«Вполне возможно, — утверждает он, — создать у себя такой же умственный настрой, какой был у Христа, и добиться, в определенной степени, Его интуиции и ясности понимания».

Следующий прием заключается в том, чтобы написать на бумаге проблему, которую он хочет разрушить. Это может быть проблема из области бизнеса или какой-то личный вопрос. На бумагу записывается все, имеющее отношение к этой проблеме. «Когда излагаешь идею на бумаге, это способствует ее более ясному пониманию», — сказал бизнесмен. Он процитировал Фемистокла: «Речь подобна живописному полотну, развернутому во всю ширь; в мыслях же оно лежит в сложенном виде». Записав на бумаге все, что пришло ему в голову в связи с данной проблемой, он начинает обдумывать и изучать все это, тщательно взвешивая и анализируя.

Заключительный этап носит форму молитвы наподобие следующей:

«Боже, я чувствую, что мое тело и ум расслаблены. Мой маленький ум не настолько велик, чтобы понять все премудрости проблемы и все возможные последствия. Я постарался как мог разобраться в ней. Теперь же я прошу тебя, Господи, просветить меня, дать мне озарение, видение и понимание, чтобы я оказался на правильном пути».

«Сделав это, я покидаю комнату и выбрасываю проблему из головы, — сказал он. — Я провожу вечер, читая что-нибудь или общаясь с друзьями. Ответ может придти ко мне в разгар беседы, или же я могу внезапно проснуться ночью с ясно сформулированным решением. Иногда мне приходится повторять этот процесс несколько раз, но, — говоря эти слова, он особенно старался подчеркнуть их важность, — когда бы я ни следовал этому способу мышления, всегда приходит правильный ответ на мою проблему. Ответ может быть не такой, какого я ждал или какой хотел получить, но это всегда именно тот ответ, правильность которого впоследствии подтверждается конечным результатом».

Этот человек открыл для себя, что вершина искусства мышления — это духовность. Он научился мыслить творчески. Его эмоциональная, духовная и интеллектуальная энергии слились воедино, генерируя идеи разумные и практические.

Необходимо разработать действенные методики мыслительного процесса, поскольку способность мыслить — это наша самая главная способность. Ваша жизнь, и моя тоже, определяется не внешними обстоятельствами, а теми мыслями, которыми повседневно занят наш ум. Своими мыслями вы создаете мир, в котором живете. Есть такое высказывание: «Человек — это то, что он ест». Но более

глубокая истина — человек это то, что он думает. В мудрейшей из книг сказано: «Каковы мысли в душе его, таков и он». Человек в конечном счете становится таким, каковы его повседневные сознательные и подсознательные мысли.

Марк Аврелий, мудрейший из римлян, сказал: «Жизнь — это то, что мы о ней думаем». Ралф Уолдо Эмерсон, мудрейший из американцев, сказал: «Человек — это то, о чем он думает на протяжении всего дня». Разумеется, в течение дня человек много о чем думает. Однако в основе всех этих мыслей лежит одна базовая, или первичная, мысль. В эту основную мысль стекаются все остальные мысли, она задает им тон и определяет их содержание.

Например, некоторые люди позволяют страху стать их первичной мыслью. Страх обычно начинается с малюсенькой струйки беспокойства, случайно помнившейся в мозгу.

Повторяясь изо дня в день, она становится привычной, и в конце концов промывает для себя глубокий канал через сознание. Любая мысль человека, с которым такое случилось, — о семье, о работе, о здоровье, об окружающем мире — окрашена этой базовой первичной мыслью о страхе и приобретает оттенок тревожности и незащищенности. Как человек ни сопротивляется неумолимой мысли страха, он не может скрыться от нее. Он есть то, о чем он думает на протяжении всего дня; он — человек страха.

Чтобы справиться с этим состоянием, необходимо заменить базовую мысль на другую, более сильную. Единственная первичная мысль, которая может составить успешную конкуренцию страху, это вера, или позитивная мысль. Только вера сильнее страха.

Но каким образом можно выработать веру? Утвердив позитивную мысль. Вера тоже начинается с тоненькой струйки через сознание. Повторяясь, она становится привычной. Она вымывает глубокое русло в сознании, и в итоге у вас есть уже два (если пользоваться грубой схемой) базовых капала мысли — канал страха и капал веры. Но страх никогда не сможет победить веру. По мере дальнейшего углубления канала веры капал страха начинает пересыхать. Канал веры вбирает в себя все больше мыслей и становится глубоким, полноводным, превалирующим каналом мысли. Тогда все мысли — о работе, о семье, об окружающем мире — окрашиваются мыслью о вере и становятся светлыми, яркими, оптимистичными и позитивными.

С новым позитивным типом мышления вы научитесь верить в себя, в свою страну, в будущее человечества. У вас появится глубокая, позитивная убежденность в том, что жизнь хороша. Тени, которые раньше пугали вас, препятствия, которые раньше побеждали вас, будут преодолены. Пусть физически вы все тот же человек, что и раньше, но умственно вы уже живете в совершенно ином мире. Да вы и на самом деле уже другой человек, потому что думаете по-другому. Ведь вы — это то, о чем вы думаете в течение дня. Но теперь ваши мысли придают вам силу и ведут вас к счастью и успеху.

Мысль, если ее правильно применить, обладает лечебными свойствами. Сегодня врачи делают акцент на психосоматической медицине; «психо» означает ум, а «сома» означает тело. Они изучают влияние мыслей и эмоций на физическое состояние человека. Один врач образно сказал, что у него не было бы проблем с пациентами, если бы он мог на время их выздоровления отрезать им головы. Действительно, химические процессы и органические изменения часто сами могли бы придти в норму, если бы на них не оказывало вредное воздействие неправильное мышление. Я бы настоятельно советовал каждому проходить регулярный «медосмотр» своего мыслительного процесса. Умные люди проходят медосмотр своего тела, чтобы поддерживать хорошее физическое состояние. Почему же не делать «медосмотр» здоровья морального? Ведь ум столь же важен, если не более, чем тело, поскольку и само тело по большей части управляется умом. Проходите регулярный «медосмотр» ума.

Церковь является своего рода восстановительным центром, где человек может подвергнуть свои ум тщательному осмотру и вновь привести его в рабочее состояние. Вопреки распространенному мнению психиатрия занимается не патологическими случаями — можно сказать, что это паука, помогающая нормальным людям оставаться нормальными. Выздоровления часто можно добиться простым применением духовных и психиатрических процедур.

Один нью-йоркский бизнесмен пришел в клинику при папешей церкви. Это был преуспевающий человек, занимающий весьма высокую должность. Только благодаря немислимой концентрации сил он еще мог эффективно работать. Затраты энергии были колоссальными. Он чувствовал полное истощение, у него оставалось совсем мало сил и не было никакого вкуса к жизни. Его мысли представляли собой настоящий клубок навязчивых идей.

- Что же мне нужно? — спросил он.
- «Кондиционирование» ума, — ответил я.
- Что такое «кондиционирование» ума? — спросил он.
- Это такой особый процесс проветривания мозгов, — объяснил я.
- Мне ужасно трудно встать с постели, а когда я все-таки встаю, я бываю раздражен и мрачен где-то примерно до одиннадцати часов. Тогда мне удается немножко взбодриться и некоторое время довольно неплохо работать, — сказал он.
- Во сколько вы встаете? — поинтересовался я.
- Примерно в девять. У меня отличная жена — она приносит мне завтрак в постель.
- Какая прелесть! — сказал я. — Она, наверное, заходит к вам и заботливо говорит: «Ну как ты, милый»? Правда?
- Да! Откуда вы знаете? — удивился он.
- А что же делаете вы? Вы мычите: «О, ужасно!» Тогда она нежно кладет свою ладонь вам на лоб и говорит: «Ничего, любимый, ты полежи, а я принесу тебе чего-нибудь позавтракать».
- Да, именно так она и поступает! Здорово, правда?
- Да у вас не жена, а настоящая мать, которая нянчится с вами, как с младенцем, — заметил я.
- Врач сказал мне, что со мной все в порядке, вот разве что мысли.... Он говорит, что я жертва жалости к самому себе по причине неправильного хода мыслей.
- Ваш доктор прав, — сказал я. — Вам следует «кондиционировать» свой ум. Я предлагаю нам помолиться и попросить сил, а потом поверить в то, что сила вам дана. Завтра утром, когда жена придет к вам в комнату и спросит, как вы себя чувствуете, дайте ей бодрый ответ. Скажите ей: «Я чувствую прилив новых сил. С Божьей помощью со мной все в порядке». Потом вставайте с постели и с песней идите в ванную.
- Жену хватит инфаркт, — заметил он.
- Спускайтесь вниз, — продолжал я, — и завтракайте. Потом в девять направляйтесь в свой офис. (Правильнее было бы сказать 8.30, но мне не хотелось слишком сильно давить на него.)
- О-о, от одной только мысли об этом я уже смертельно устал, — заныл он.
- Вот-вот, именно ваши мысли вас утомляют, — пояснил я. — Но вы сразу же перестанете уставать, если будете думать о том, что в вашем распоряжении есть Божья энергия.

Какое-то время я не видел этого человека, но потом в один прекрасный день вдруг встретил его на улице.

«Помните, вы рассказали мне о «кондиционировании» ума? — спросил он. — Тогда я шел от вас и думал: «Этот Пил, наверное, профан. Придумал какой-то кондиционер для ума. Со мной, видите ли, все в порядке! Очередное запудривание мозгов!» А потом вдруг подумал: «Может, я и впрямь не такой уж законченный человек? Несколько дней спустя утром я вдруг поймал себя на мысли, что чувствую себя лучше, и тогда я решил последовать вашему совету. Жена вошла в комнату и спросила: «Ну как ты?» «Отлично!» — ответил я. — Превосходно!» Я выпрыгнул из кровати, схватил ее на руки, расцеловал и с песней пошел бриться. Видели бы вы ее лицо! День прошел замечательно. С тех пор я все время практикую вашу методику. Как только негативная мысль пытается прошмыгнуть в мое сознание, я заявляю себе, что Бог наполняет мой мозг силой и покоем. Я обнаружил, что, когда убеждаешь себя в этом, так оно и случается на самом деле».

Пораженческий образ мыслей входит у людей в привычку и делает их жалкими. Их мысли не дают им быть счастливыми. Все вокруг станет другим, если мы начнете мыслить по-другому. Как только к вам придет депрессивная мысль, скажите ей буквально следующее: «Эй, ты! Пошла прочь из моего мозга! Я с тобой быстро разделаюсь. Во мне Божья сила». В прямом смысле слова разговаривайте со своими мыслями. Любой ценой постарайтесь одолеть негативные мысли, иначе они одолеют вас.

Обновите свой ум — и жизнь станет другой!

Один промышленник убедился в справедливости этих слов. Он прошел полное медицинское обследование, и врач сказал ему: «У вас нет ничего такого, что нельзя было бы излечить при помощи нового взгляда на жизнь». Он тогда взял много денег за этот совет — и вполне справедливо, потому что это был очень полезный совет. Промышленник пошел к своему пастору. Ему изменили мышление — удалили мысли тревоги и страха. Избавившись от мыслей, отравлявших его сознание, он стал новым человеком. Он научился, как надо мыслить, чтобы добиться успеха и счастья.

Очень важно поддерживать мыслительные процессы в хорошем состоянии, поскольку в нашем уме имеются все необходимые средства для успешной карьеры. Поддерживайте порядок у себя в голове, и все необходимые созидательные идеи будут вашими. Ваш ум сам преподнесет их вам, если вы будете поддерживать свой «интеллектуальный инструментарий» в хорошо отрегулированном состоянии.

Важный фактор достижения успеха — это искусство оригинального и творческого мышления. Посредственный человек не доверяет своему уму в плане генерирования идей. Коммерческие фирмы начинают понимать важность созидательного мышления и в ряде случаев даже нанимают людей исключительно для того, чтобы они думали. Их работа заключается в том, чтобы изучать сферу деятельности компании, наполнять свой ум до отказа, а затем довериться ему, чтобы он мог предложить свежие созидательные идеи.

Доктор Гленн Кларк цитирует покойного Артура Брисбена, который сообщил о том, что в нашей стране имеется немало вакантных должностей с окладом 53000 долларов в год за придумывание созидательных идей. «И это "горячие" вакансии», — отметил он.

Говорят, Джио Рокфеллер-старший однажды нанял человека за 25 тысяч долларов в год, чтобы тот просто сидел в кресле-качалке и придумывал новые идеи для его бизнеса. Один завистливый человек как-то спросил у Рокфеллера: «Почему вы платите этому парню такие деньги только за то, что он сидит в кресле и смотрит в окно?» Рокфеллер ответил: «Если вы сможете придумывать столько же хороших идей, сколько придумывает он, я назначу вам такое же жалование и прикажу выдать кресло-качалку». Из этого примера, конечно, не следует делать вывод, что любой, кто качается на кресле-качалке, стоит 25000 долларов в год. У многих при этом в голове гуляет ветер.

Можно мне в этом месте рассказать вам одну нехитрую притчу? Один человек очень нуждался в деньгах. Он молился и просил Господа дать ему немного денег. Господь в доброте своей услышал молитву, доносящуюся с земли, позвал к себе одного из своих ангелов и сказал: «Бедняге так нужны деньги. Пошли ему немножко».

Ангел вернулся и сказал: «Господь мой, я смотрел во всех наших небесных сейфах, но денег не нашел. Есть только эти, которые «ни моль, ни ржа не истребляет и вору не краду». Денег у нас нет, но есть кое-какие прекрасные идеи и озарения. Может, подбросить ему парочку?»

А человек меж тем продолжал усердно молиться, демонстрируя при этом великую веру, и Господь сказал: «Ладно, брось ему идей и озарений побольше, чтобы ему хватило на всю оставшуюся жизнь».

И случилось так, что все стали говорить: «Какой творческий, изобретательный, находчивый ум у этого человека!» В этой притче заключена простая истина, незыблемая, как земля, по которой мы ходим.

Если вы проделали честную и тщательную интеллектуальную работу, следующий шаг — это расслабить свой разум, довериться ему, чтобы он отсортировал весь материал и предложил вам решение проблемы. Лучший вид мышления — это тот, который происходит подсознательно, после добросовестного изучения вопроса и подготовки. Профессор философии Йельского университета Бренд Бланшард, в прошлом президент Американской философской ассоциации, рассказывает о том, как великие писатели использовали искусство подсознательного мышления. Он описывает методы, которые применялись некоторыми из них.

**«Стивенсон, когда ему нужно было написать рассказ, набрасывал сюжет, а затем детали оставлял своим «домовым» — маленьким человечкам, которые работали в потайных уголках его разума, пока он спал.

Генри Джеймс рассказывал, как при написании романа «Американец» он взял основную идею и «бросил ее на какое-то время в глубокий колодец подсознательного обмозгования», где она приобрела форму и содержание.

Милтон мог подолгу вынашивать тему и ничего не писать. Но в такие периоды «засухи», как он их

называл, под землей зарождались родники и внезапно, порой среди ночи, он звал дочерей, и они едва успевали записывать под его диктовку бурный поток стихов, вырывавшийся из его недр наружу.

Люди удивлялись неиссякаемому красноречию проповедника Бичера. Он мог читать проповеди ежедневно на протяжении восемнадцати месяцев, не пропуская ни одного дня; а проповеди его были огромными. Остались записи, где он вспоминает, что работал в основном подсознательно. Он постоянно держал «в чердаке» своего ума одновременно ряд тем, они там «вызревали». Примерно за неделю до проповеди он выбирал наиболее созревшую из них, какое-то время напряженно думал над ней, а потом вновь клал «на чердак». Утром перед проповедью он обнаруживал, что она породила целую массу идей, относящихся к данному предмету. Их он выстраивал по порядку, а затем «выстреливал» как пулемет.

Подсознательное мышление используется не только в искусстве. При помощи его были разрешены многие запутанные проблемы пауки.

Так, Гаусс четыре года работал над одной теоремой из области арифметики, после чего, подобно внезапной вспышке света, загадка была разрешена. И он с абсолютной определенностью отметил, что не в состоянии установить ту цепочку умозаключений, которой он должен был бы следовать, чтобы прийти к этому результату.

«Я пришел к выводу, — говорит Бертран Рассел, — что если мне нужно писать на какую-то довольно трудную тему, самый лучший план действий — это думать об этой теме с большой интенсивностью в течение нескольких часов или дней, а по окончании этого времени дать приказ, если так можно выразиться, чтобы работа продолжалась и подполье» *.--

Вот пример, который мог бы прекрасно дополнить коллекцию профессора Бланшарда. Роберт Ле Турпо, знаменитый промышленник и самый известный в мире создатель машин, обладал гениальным даром изобретать очень сложную технику. Многократно во время второй мировой войны правительство заказывало ему определенные типы машин. Так, однажды ему дали задание сконструировать машину для собирания обломков разбившихся самолетов. Машина нужна была немедленно. Ле Турпо и его помощники принялись за дело, но работа не двигалась с места. Решения не было.

* Brand Blansherd, The American Mercury, December, 1945. p. 693. — Прим. авт.

Случилось так, что в тот вечер была служба в церкви, а мистер Ле Турно никогда не пропускал службу. Он сказал своим помощникам: «Я пошел молиться. Может, тогда ко мне придет решение». Он полностью выбросил проблемы из своего ума, пошел на церковное собрание, где с головой погрузился в атмосферу богослужения. Служба еще не успела закончиться, а перед его мысленным взором явно предстала машина. Ему оставалось только сесть за стол и зарисовать ее.

Бирдсли Рамл — один из выдающихся мыслителей-практиков американского бизнеса. Его часто называют генератором идей номер один в Америке.

«Практикуемый Рамлом метод решения задач заключается в том, чтобы сидеть в кресле и ничего не делать. Он советует всем, кто по роду деятельности сталкивается с решением задач, закрыться в комнате, сесть в кресло и ничего не делать по меньшей мере час в день. При этом исключительно важно, чтобы рядом не было никаких газет или другого чтива, мешающего этому процессу. У самого Рамла подобные сеансы занимают намного больше, чем час в день. Когда его ум освобождается от обычных воздействий, он может оперировать большим количеством фактов и теорий, чем при методическом изучении предмета.

**Он называет состояние ума, в котором к нему приходят его идеи, «состоянием рассеянного внимания».

«Хотя информация помогает, Рамл утверждает, что вовсе не обязательно знать все о проблеме, чтобы применять к ней подобный мечтательный подход. Его абсолютно не волнует, будет ли его подсознание блуждать в тех областях, где его знания чрезвычайно скудны. Его фермерский план является примером идеи, «выплывшей» из далекой ему области. В то время Рамл был полным дилетантом в вопросах сельского хозяйства. Он высокообразованный человек и сведущ во многих вопросах, но он не из тех, о ком можно сказать: «типичный ученый». Он сравнительно мало читает. Его карьера скорее подтверждает мысль старого философа Хоббса, который сказал: «Если бы я читал так же много, как другие, я бы знал так же мало, как они».

Изобретая свои планы, Рамл не следует от посылки к следствию и вообще не руководствуется каким-либо известным логическим методом. Похоже, он также не слышит «голосов» и не получает никаких «посланий». То, как он действует, обычно называют ясновидением или интуицией — два слова, которые едва ли помогают пролить свет на то, что в действительности происходит в его сознании.*--

На одном известном мне предприятии для сотрудников выделены специальные «тихие» комнаты, где без книг и прочих принадлежностей они могут уединиться, предавшись искусству созидательного мышления.

Доктор Фредерик Кеттнер, признанный авторитет в области воспитания молодежи, считает созидательную тишину жизненно важной частью образования. Тишина поразительным образом меняет к лучшему молодых людей. Он высказал интересную мысль, что архитектура в современную эпоху должна предусматривать «тихую» комнату в каждой квартире, где человек мог бы, образно выражаясь, «промыть» себе мозги и душу. Но многих современных квартирах есть «шумные» комнаты, предназначенные в первую очередь для детей. Судя по тому, что творится в семьях, таких «шумных» комнат у нас становится слишком много. Нам нужно побольше «тихих» комнат.

* Alva Yohnston, The New Yorker, February 10, 1945. — Прим. авт.

Один преуспевающий менеджер по продажам сказал, что вовсе не обязательно иметь особую комнату для уединения; можно с успехом медленно погрузиться в тишину, даже когда кругом царит суматоха.

Его метод состоит в том, чтобы снять очки и на полминуты закрыть глаза руками. В течение этих минут он сознательно представляет себе какую-нибудь спокойную картину, например, то место, где он рыбачил прошлым летом, или горный пейзаж. Позволив такой картинке «блеснуть» в своем уме, он тихо произносит следующие слова и повторяет их несколько раз: «Покой наполняет мой ум, мое тело, мою душу». Он утверждает, что чувствует, как покой вливается в него. Затем он вновь возвращается к своей работе с ощущением свежести мыслей. Вялость и затуманенность рассудка уходят, а на смену им возвращаются энергия и ясность восприятия.

Один выдающийся нью-йоркский банкир однажды сказал мне, что считает чтение Библии самым действенным средством прояснения и стимулирования ума. Он приходит в свой офис, расположенный в финансовом центре города в 7.30 утра и проводит первые полчаса, читая Библию. Затем следует пятнадцатиминутная медитация в тишине, после чего он полностью готов к работе. Он знает много языков и читает Библию один день во французском переводе, другой день — в испанском. Он утверждает, что разные смысловые акценты, привносимые этими языками, способствуют более глубокому восприятию текста.

Недавно он ездил в другой город по важным финансовым делам. Пока он ехал, два часа он изучал материалы, относящиеся к предстоящим переговорам. «Следующий час, — сказал он, — я читал апостола Павла, заметьте, не только из-за духовных ценностей, а, в первую очередь, для стимулирования мыслительного процесса. Затем я провел пятнадцать минут в расслабляющей молитве и медитации, после чего уснул. Прибыв на место назначения, я не стал пытаться навязывать людям то, что им не нужно, или то, чего они не хотят. Я просто выложил перед ними все факты в том виде, в котором я их продумал. Потом я вернулся в Нью-Йорк. Прошло два дня, и мой стол ломился от деловых предложений». Если бы финансовых результатов не было, этот банкир все равно был бы удовлетворен сознанием того, что сделал все, что было в его силах.

— Вы действительно думаете, что эта процедура прояснила ваши мысли? — спросил я его.

— Я не думаю, я это знаю, — твердо ответил он.

6

МОЛИТВА — САМАЯ МОЩНАЯ ФОРМА ЭНЕРГИИ

Однажды ранним утром я прибыл на вокзал «Гранд-Централ» и Нью-Йорке и сел в такси, чтобы ехать домой. Водитель оказался очень веселым и приветливым человеком.

— Раннее утро, а вы уже трудитесь, — похвалил его я.

— О! — ответил он. — Я здесь каждое утро в это время, то есть каждое утро, кроме воскресенья.

— А что вы делаете в воскресенье? — поинтересовался я.

— Л вы как думаете? Иду в церковь, конечно.

Он остановился на красный свет.

— И это еще не все, — добавил он. — Я еще пою в церковном хоре. Я люблю старинные гимны, а вы?

Получив утвердительный ответ, он вдруг спросил:

— А хотите, я спою вам гимн?

Это было очень необычно, но в Нью-Йорке можно ожидать всего, чего угодно, и я сказал:

— Да, я с удовольствием послушаю, как вы поете.

Он тотчас начал петь один из старинных гимнов. Он пел чистым, сильным тенором, пока мы двигались по Пятой авеню. Когда он закончил, я похвалил его, а затем спросил:

— У вас в церкви хороший пастор?

— Хороший пастор?! — воскликнул он. — Да у нас самый лучший пастор во всем Нью-Йорке!»

Мне понравились его слова, потому что мне всегда приятно слышать, когда человек положительно отзывается о своем пасторе. В этот момент мы проезжали мимо моей церкви на углу Пятой авеню и 29-й стрит.

— А вот сюда я хожу в церковь, — сказал я.

— Правда? А у вас здесь хороший пастор?

— Ну как вам сказать... — замялся я. — Так себе. Видите ли, я сам и есть пастор.

От неожиданности он чуть не выехал на тротуар.

Когда мы остановились у моего дома, мы еще пару минут говорили.

— Я скажу вам, почему мой пастор так много для меня значит, — сказал он. — Я ведь не всегда был таксистом. Раньше у меня был неплохой бизнес, но он пришел в упадок, когда наступила экономический кризис в стране. Я знал, что у Бога есть для меня план. И это правда. Мой пастор помог мне устроиться в таксопарк. Он тогда сказал: «Билл, управлять такси — это то же самое, что управлять любым другим бизнесом. Если ты будешь хорошо обслуживать людей, если ты будешь приветливым, если будешь хорошо относиться к людям и верить в Бога, все у тебя пойдет хорошо, и ты будешь получать удовольствие от своей работы». Мой пастор сказал мне, чтобы каждое утро, приходя в гараж за машиной, перед тем как выехать, я склонял голову над рулем и посвящал свою работу в этот день Богу и людям. Может, я покажусь вам чересчур набожным, но, знаете, я стал неплохо жить. А главное, мне все это очень нравится. Я счастлив, как никогда раньше».

Могу сказать совершенно определенно, что передо мной был человек, сочетавший в себе умение хорошо делать свое дело и свою религию и добившийся успеха в жизни. У меня нет ни тени сомнения, что сегодня этот водитель занимается делами более масштабными, потому что он придерживается философии, которая работает: верь в Бога, усердно трудись, отдай свое дело в руки Бога и служи людям.

Этот водитель такси пользовался методикой, которую настоятельно рекомендовал один из виднейших ученых мира Алексис Каррель. Он говорил: «Самая мощная форма энергии, которую в состоянии генерировать человек, это молитва. Молитва, подобно радию, является излучающейся и самогенерирующейся формой энергии».

Алексис Каррель, чьи политические заблуждения ни в коей мере не умаляют его научных познаний, сделал это поразительное заявление поколению, которое прекрасно знакомо с энергией в ее самых грозных формах. И, тем не менее, как подчеркнул ученый, самая мощная форма энергия, которую способен генерировать человек, это не механическая, не электрическая, и даже не атомная энергия — это молитвенная энергия.

Большинство из нас новички в молитве. Многие редко молятся, многие не молятся вообще. По большому счету, существует три способа, при помощи которых человек добивается того, чего он хочет: труд, ум, молитва. Первыми двумя люди пользуются ежедневно. Третьим обычно

пренебрегают.

Почему? Скорее всего, потому, что работа и мышление являются очевидными составляющими повседневной жизни. Это нечто обыденное, в то время как молитва связана с чем-то абсолютно иным, с особым состоянием и расположением духа. Молитву превратили в своего рода воскресный ритуал, далекий от пашей будничной жизни.

Исключение молитвы из жизни человека является трагическим упущением. Это вынуждает нас нести на себе весь груз жизненных проблем. Неудивительно, что у людей происходят срывы или им не удается добиться всего, па что они способны. Посредством духовных процедур мы можем войти в контакт с колоссальным источником энергии. При помощи молитвы можно генерировать значительно больше энергии, чем при работе мозга или рук. Повторяю еще раз: самая мощная форма энергии, которую может генерировать человек, — это энергия молитвы.

Связь между людьми и Вселенной может оказаться намного более глубокой, чем мы думаем. Мы являемся частью природы и Бога, и, чтобы по-настоящему преуспеть в жизни, необходимо войти в гармонию с ними.

Одна женщина после серьезной продолжительной болезни поехала на реабилитацию во Флориду па Дейтона-Бич — один из самых великолепных пляжей мира. Во время отдыха она каждый день подолгу лежала па пляже, принимая солнечные ванны. Рядом не было ни души. Одна среди природы, она сознательно обращала свой разум к Богу и самозабвенно молилась.

Однажды эта женщина явственно ощутила глубокую тишину природы. Она почувствовала небывалую гармонию с окружающим миром. Тишина была такой полной, что, к своему удивлению, она стала слышать, как бьется ее сердце. Она начала считать удары. Она уловила их ритм, четкий и устойчивый.

Слушая, как бьется се сердце, она медленно повернула голову и стала разглядывать травники, пробивающиеся сквозь песок пляжа, чистые и свежие от морского бриза. Ее взор остановился на одной травинке. Она следила за тем, как ига травинка медленно и изящно раскачивалась на ветру практически в том же ритме, в каком билось ее сердце.

Затем она посмотрела па море. Переливаясь на солнце мириадами бриллиантов, играя лучами, длинные пенистые волны величественно накатывались на чистый песок. К женщине внезапно пришло осознание того поразительного факта, что волны накатывались в том же ритме, в каком качалась травинка и билось ее сердце. Она вдруг почувствовала истинную гармонию ритма. Вслед за этим пришло понимание, что она — единое целое с природой, что она одна из составляющих частей внутренней гармонии. От этой мысли одиночество и страх мгновенно улетучились. Теперь она знала, что находится в гармонии с Богом, что целительные Божественные силы потоком текут через нее, возвращая здоровье. Это вызвало у женщины глубокое чувство умиротворения и обновления.

«Я больше не буду ничего бояться, заявила она, — потому что теперь я знаю, что есть сила, заново воссоздающая жизнь. Я знаю секрет того, как настроиться на эту силу». Это та среда, через которую устанавливается тесная связь человека с Богом.

Чтобы молиться эффективно, вам необходимо овладеть искусством молитвы. Неверно думать, что законы эффективности неприменимы к молитве. Очевидно, навыки необходимы при обращении с любыми видами энергии. И тем не менее, для овладения искусством молитвы необходимо все -то лишь следовать определенным простым правилам. Чтобы стать экспертом в этой области, не нужно заканчивать колледж или техникум.

Первый шаг на пути постижения искусства молитвы — иго попросту молиться. Можно перечитать все книги, когда-либо написанные о молитве, можно посещать бесчисленное количество семинаров на эту тему, но единственный способ научиться молиться — это молиться.

В молодости я ходил на занятия по ораторскому искусству. Однажды я встретил одного из величайших ораторов того времени и спросил его: «Как человек становится искусным оратором?»

«Ораторствуя, — ответил он. — Чтобы чем-то овладеть, надо это делать. Выступайте всюду, где только возможно. Делайте это постоянно. Все время практикуйте и совершенствуйтесь».

Этот совет применим к эффективной деятельности в любой области. Безусловно, важно изучать

правила и приемы того, чем вы хотите овладеть, но, в конечном счете, чтобы научиться, надо делать.

Сколько времени в день вы проводите за молитвой? Я задавал этот вопрос многим людям и пришел к заключению, что в среднем это 5 минут в день. Некоторые молятся больше, некоторые меньше.

Давайте немного поупражняемся в арифметике. В среднем человек бодрствует 16 часов в сутки. Это означает, что в его распоряжении 960 минут. Если на молитву он отводит только 5 минут, значит, что он молится только 0,5 процента от всего времени бодрствования. Когда-то во времена действия «сухого закона», согласно решению Конгресса, напиток, содержание спирта в котором не превышало 0,5 процента, считался безалкогольным. В религии такой процент тоже является «безалкогольным». Повысьте процент времени, ежедневно проводимого в молитве, если хотите почувствовать ее действие.

И вновь я процитирую Алексиса Карреля: «Когда мы молимся, мы устанавливаем связь с неистощимой мотивационной энергией, связующей воедино Вселенную. Молитесь повсюду: на улице, в метро, в офисе, в магазине, в школе, а также уединившись у себя в комнате или находясь в церкви. Истинная молитва — это образ жизни. Сегодня, как никогда, молитва является насущной необходимостью в жизни людей и целых стран».

Один практический план заключается в том, чтобы использовать свободное время, которое иначе тратилось бы впустую. Я знаю женщину, которая живет в Бруклине, а работает на Манхэттене. Раньше в течение пятнадцати минут — ровно столько занимает поездка на метро — она просто сидела, уставившись в рекламы, расклеенные по вагону, пока однажды ей не пришло в голову закрыть глаза и тихо про себя прочесть «Отче наш» и еще несколько стихов из Писания. Она молилась о предстоящей в этот день работе и о разных людях. Будучи женщиной с юмором, она сказала мне, что расстояние от ее дома до работы составляет «три «Отче наш» и три Двадцать третьих псалма». Таким образом, за счет поездки в метро она получает 30 минут молитвы ежедневно. Из этого времени, в течение которого раньше она вновь и вновь прокручивала в голове свои тревоги, теперь она черпает вдохновение для необыкновенно счастливой и полезной жизни.

Мой друг Фрэнк Лаубах, известный педагог, сидя в автобусе, молится за пассажиров, с которыми он едет. Он останавливает свой взор поочередно на каждом и молится за него или за нее. Люди, знающие его, отмечают, как благодаря излучаемым им любви и доброте удивительным образом меняется атмосфера в автобусе. По образному выражению самого Лаубаха, он сидит в автобусе и «"хлещет" всех любовью направо и налево». Однажды сидевший впереди него человек с угрюмым выражением лица, которому он ничего не говорил, вдруг повернулся и громко заявил: «Что нужно этой стране, так это религиозное возрождение!» Очевидно, подобный вид молитвы заразителен. Стоит вам всего-навсего превратить несколько минут, которые иначе пропали бы без толку, в минуты молитвы, и мы вскоре заметите, как новые силы и хорошее настроение забьют и вас ключом.

Молитва, как и любая другая наука, подчиняется определенным законам. Выучите эти законы, следуйте им, и вы обязательно получите конкретные результаты. Один из главных законов молитвы — простота. Пусть ваши молитвы будут простыми и естественными. Не обязательно использовать стереотипные фразы и слова. Говорите с Богом, как с другом.

Многому из того, что касается молитвы, я научился у моей бабушки. Она жила в маленьком городке на Среднем Западе, в старомодном домике, характерном для тех мест. Ко всем ощущалось дыхание старины. Тепло в доме шло от печи, которая топилась поленьями. Одна сторона печи была теплая, а другая холодная, как лед. У бабушки за всю ее жизнь так и не было холодильника. Масло и яйца она держала на дворе в глиняном горшке. Это была сильная, простая женщина, жившая по старым правилам.

Мы с братом обычно проводили у нее каждое лето. После ужина (это было еще в те времена, когда обедали не вечером, а днем, а вечером ужинали) она читала нам при свете керосиновой лампы.

Потом она вела нас наверх и укладывала спать. В комнате стояла огромная высокая кровать, поверх которой лежали домотканые покрывала. Под ними были старинные пуховые одеяла, в которые мы зарывались так глубоко, что торчали одни только макушки. Бабушка ставила лампу на тумбочку и опускалась на колени возле кровати. Она разговаривала с Господом как с кем-то, кого она очень близко знала, чтобы — как я теперь понимаю — успокоить нас.

«Господи, — так начиналась ее молитва, — не хочется мне оставлять здесь в спальне этих малышей.

Когда я унесу лампу, станет совсем темно, а они ведь такие маленькие. Им может стать страшно, но им не нужно бояться, ведь Ты здесь, и Ты будешь с ними всю ночь. И Ты будешь присматривать за ними всю жизнь, если они будут хорошо себя вести. А сегодня ночью, Господи, я прошу Тебя, смотри сверху на этих мальчиков».

Потом бабушка брала в руки лампу и уходила. Ее мягкие шаги, когда она спускалась вниз по лестнице, становились все тише. Ненастными ночами, особенно когда завывал ветер, мы с братом прижимались друг к другу в этой огромной кровати. Я часто смотрел вверх, в темноту, и представлял себе большое, доброе лицо, взирающее на нас. Для меня всегда было что-то величественное в бабушкиной молитве: «Смотри сверху на этих мальчиков».

Бабушка всегда говорила: «Помни, Бог — не какой-то восточный властелин, восседающий па троне. Он твой друг. Он всегда рядом с тобой. Говори с Ним простым, ясным языком, говори Ему все, что у тебя на сердце, и Он услышит тебя».

Пусть ваши молитвы будут простыми. Если вы сидите за своим рабочим столом и не знаете, как решить какой-то вопрос, не спешите звать коллегу, потому что он, скорее всего, тоже не знает. Позовите великого Партнера. Просто скажите: «Господи, я не могу решить эту проблему. Ты лучше меня разбираешься в жизни. Подскажи мне, как поступить». Если ваши страхи и тревоги слишком велики, поговорите о них с Богом по-простому. Потом сделайте все от вас зависящее, а остальное доверьте Ему. Перестаньте переживать об этом. Божья любовь сохранит и защитит вас. Доверьтесь Ему, трудитесь усердно, думайте ясно, и все будет хорошо.

Постигая это искусство, следует иметь в виду, что молитва — очень простая вещь. Мы, по-видимому, сделали ее чересчур высокопарной и формальной. Профессор, у которого я учился, был одним из самых богопослушных людей, которых я когда-либо знал. От него я научился молитве. Мне нравилось слушать, как он молится в нашей университетской часовне. Когда он молился, я украдкой смотрел на него. Его приподнятое лицо озарялось — это было отражение внутреннего света. Его волосы — вернее, то, что от них осталось, — были белые, как снег. Для всех студентов он был воплощением святости в обыкновенном человеке, и мы его очень любили. Хотя его уже нет с нами, мы всегда будем помнить его. Это был преподобный доктор Джордж Баттерс, но для нас, студентов, он был просто «папа» Баттерс. Даже в аудитории мы иногда называли его «папа», и он не возражал.

Помнится, он рассказывал нам, что жен не давала ему спуска в отношении молитвы. Она у него была, по его выражению, строгой христианкой. Она неукоснительно придер-

живалась правилами, что читать молитву на ночь нужно непременно стоя на коленях возле кровати. В городке в Новой Англии, где он жил, иногда бывает довольно холодно, а жена у него была любительница свежего воздуха! Когда приходило время ложиться спать, по комнате со свистом гулял ветер, и хотелось как можно быстрее забраться в одеяло. Миссис Баттерс мороз был нипочем. Заметив, что муж уже нырнул в постель, она тихо, но твердо спрашивала: «Джордж, ты прочел молитву?»

«Еще нет, дорогая, — робко отвечал он. — Я в постели помолюсь».

«Джордж, вставай и молись, как положено».

И он послушно опускался на колени на промерзший пол, а по его босым ногам хлестал студеной ветер.

«В такие минуты, — говорил он, — мои молитвы лаконичны и только по существу».

Помню, он рассказывал это в одной из самых престижных церквей Бостона, к великой радости прихожан — сплошь людей из высшего общества. Люди всегда хотят видеть в своем пасторе живого человека. Для «папы» Баттерса Бог был другом. Бог был рядом с ним, когда он садился обедать. Он был рядом с ним за его рабочим столом, в его офисе, когда он ехал в поезде, — Он был с ним повсюду. Баттерс говорил о Боге так, как мы обычно говорим об очень близком человеке. Для него молитвой была сама жизнь. Но он никогда не был аскетом. В моей памяти он остался самым жизнерадостным, самым естественным, самым земным человеком из всех, кого я когда-либо знал.

Люди, так по-простому общающиеся с Богом, обладают великой силой. И какие бы трудности, невзгоды, страдания, несчастья и разочарования ни вставали у них на пути, они оказываются несоизмеримо выше их.

Один из важнейших приемов молитвы, который невозможно переоценить, состоит в том, чтобы

сначала сделать все, что в ваших силах, а затем довериться Богу. Навалитесь на проблему со всей силой и энергией, полностью задействуйте весь потенциал своего мозга, а затем отдайтесь в руки Господа посредством молитвы. Один выдающийся нью-йоркский врач недавно сказал мне, что, хоть идея эта

звучит просто, в ней содержится очень глубокая и жизненно важная истина. Он убедился в этом на примере критической ситуации, через которую ему пришлось пройти. Он серьезно заболел, и ему предстояла очень сложная операция. Как врач он знал, что процент смертности в таких случаях пугающе высок и что шансов на выздоровление у него крайне мало. Естественно, он очень волновался. Его профессиональная деятельность была в самом расцвете, он хотел жить.

И он решил прибегнуть к молитве. Он сделал все, что только мог, а затем просто доверился Богу. Он со спокойной душой всецело положился на волю и мудрость Господа. Он сказал Богу, что хочет жить. Он сказал Господу, что нашел самых лучших врачей и что теперь, сделав все, что под силу человеку, он хочет доверить Ему исход дела. Он с готовностью примет любое решение Господа.

Этот врач утверждает, что его сознание сразу же успокоилось, а со спокойствием пришла уверенность. Он почувствовал: что бы ни случилось, все будет к лучшему. Он пошел на операцию без колебаний, ощущая в себе человеческие и высшие силы. И он выздоровел. Сегодня он по-прежнему работает, выполняет самые сложные и ответственные операции и современной хирургии.

Один нью-йоркский бизнесмен на практике убедился в том, какую пользу приносит молитва в его повседневной деятельности. «Утром, — сказал он, — я обычно прихожу в офис первым. Я прошу Бога направлять мои усилия в течение дня и я заранее благодарю Его за ответы на мою молитву. У меня есть правило: прежде чем начать переговоры с возможными клиентами, я молюсь за каждого из них. Я не молюсь о том, чтобы они купили наш товар, поскольку личная заинтересованность обычно нарушает духовный контакт. Это означало бы диктовать условия Богу, который, возможно, не хочет, чтобы сделка состоялась в ходе данной конкретной встречи, или вообще не желает, чтобы она состоялась. Я просто молюсь за клиента, как за человека, и прошу Бога благословить его во всех его начинаниях.

«В результате, — продолжил он, встреча проходит в атмосфере дружелюбия и уверенности. Я часто замечал, что при этом мы каким-то необычным образом оказываемся настроенными на одну волну. Более того, мне удается помогать тем людям, на которых в других обстоятельствах я бы вообще не вышел. Подобная процедура поднимает бизнес с уровня зарабатывания денег на уровень взаимопонимания между людьми. Конечно же, в конечном счете получается и денежное вознаграждение — и не в результате какого-то мистического процесса, а просто благодаря хорошему отношению к Богу и к людям. Я могу оставаться спокойным, решать проблемы по мере их возникновения и странным образом преодолевать препятствия, которые в былые годы раздавили бы меня окончательно».

А теперь, после столь показательного примера, давайте обратимся к истории женщины из Сан-Франциско, которая находилась в состоянии полного отчаяния. Случайно она услышала по радио выступление автора этих строк — я говорил о простых и практических приемах молитвы. Она мне написала следующее:

«Вот моя история в максимально кратком изложении — такую трудно изложить в нескольких словах.

**Однажды летом 1943 года во второй половине дня я почему-то включила радио, а я делаю это крайне редко. Моим следующим импульсом было тут же выключить его, когда вдруг мое внимание привлекло одно предложение. Я решила подождать следующего предложения, и так до тех пор, пока не поймала себя на том, что сижу у репродуктора и слушаю.

Я всегда считала себя христианкой и молилась, но впервые за всю мою жизнь что-то действительно произошло. В тот день, когда я впервые услышала вас, я была в глубочайшем отчаянии. Дела шли все хуже; казалось, мне грозит неминуемое банкротство. Все агенты по продаже недвижимости были бессильны. Но с того самого дня у меня появилась новая хватка — новый способ молиться, как мне кажется. Будто бы что-то меня повлекло за собой, в буквальном смысле слова повлекло, шаг за шагом, прямо к двери офиса одной женщины-брокера на другом берегу Залива, о которой я раньше даже не слышала. Она взялась за мой бизнес с неимоверной энергией — даже нашла во многих объектах новые качества и развила их.

Но вот что случилось дальше, и это очень важно. Я всегда мечтала создавать ткани. Я много говорила

с Богом — просила его конкретно подсказать мне, что я должна делать. Вдруг мне сообщают, что мой отрез ткани, который я посылала на Международную текстильную выставку, получил первый приз. В результате обо мне узнали многие самые лучшие и надежные фирмы. Они загорелись желанием купить мои образцы. Я говорю об этом с глубочайшей искренней благодарностью Господу нашему. Это пример того, как невозможное становится возможным, когда Бог является вашим партнером». --

Люди, на практике применяющие эти простые способы молитвы, удивительным образом оказываются на правильном пути. В их деятельности и в том, с какими людьми они встречаются, ими руководит невидимая, но вполне конкретная сила. Они приобретают навыки выхода из различных ситуаций и ведения дел с разными людьми. Я, конечно же, не верю в то, что в молитве есть нечто магическое, но на основании личного опыта могу с уверенностью утверждать, что прозрения, ключи к решению задач, озарения даются людям, для которых характерен молитвенный настрой. Я видел достаточно примеров справедливости этого утверждения, чтобы принять его как научный факт, который можно сформулировать так: пусть ваш ум со всеми его проблемами уступит молитвенному настрою. Будьте готовы принять не то, чего вы сами хотите, или то, что, по вашему мнению, должно произойти, но верьте, что вам будет указан путь к решению проблемы. Результат будет таков, что через какой-то период времени вы четко увидите решение, о котором сами не предполагали.

Джон Рамсей, представитель по связям с общественностью Объединенного профсоюза работников сталелитейной промышленности Америки, рассказал мне об одном нашем общем знакомом, который проводит по часу в день в молитвах. Рамсей улыбнулся и сказал: «Я бы так не смог.

Всего за две минуты я получаю от Бога столько указаний, что весь день кручусь, выполняя их». Джон рассказал мне такой случай:

«Несколько месяцев назад во время одной из поездок я пошел обедать в вагон-ресторан. Я сел за стол, где уже сидели четверо мужчин. Как потом выяснилось, между собой они знакомы не были. Все выглядели мрачными и подавленными. Поскольку я не люблю обедать в такой атмосфере, я начал разговор с надеждой немножко разрядить обстановку. Вскоре мы оживленно беседовали — в основном о религии.

Когда мы пообедали, один мужчина обратился ко мне: «Я хотел бы несколько минут побеседовать с вами».

«Конечно, — ответил я, — пойдете в вагон-салон».

Похоже, Господь хотел, чтобы наша беседа состоялась, поскольку, хотя вагон был полностью занят, два кресла — одно напротив другого — будто бы ждали нас. Мой новый знакомый рассказал мне, что, когда он в молодости покидал свой дом, отец говорил ему, что во время езды в поезде нельзя допускать, чтобы проходило больше десяти минут, прежде чем разговориться с ближайшим попутчиком о его религиозной жизни.

«Так вот, — продолжал он, — во время первой же моей поездки в поезде я оказался рядом с таким угрюмым верзилкой. Я все время смотрел на часы, пока не прошло десять минут, после чего я, перепуганный до смерти, вдруг выпалил ему: «А вы спасены?» Легко представить себе, какой я получил ответ. С тех пор вот уже двадцать лет я ни разу ни с кем не говорил о религии».

«А сегодня я увидел, — сказал он, — как вы за каких-то пару минут привлекли к разговору о религии трех совершенно незнакомых друг другу людей, причем совершенно естественным образом. В чем ваш секрет?»

Мы еще поболтали некоторое время, а когда он поднялся, чтобы уходить, то представился как вице-президент одной из наших крупных сталелитейных компаний. Потом он спросил у меня мое имя и профессию.

«Я Джон Рамсей, — сказал я. — Я координирую работу Объединенного профсоюза работников сталелитейной промышленности Америки. В мои обязанности входит привлечение в профсоюз сотрудников вашей компании».

Невзирая на то, что мы находились по разные стороны баррикад, у нас установились дружеские отношения и взаимопонимание, основанные на общей религиозной вере. Я никогда не задумывался, в чем состоит «мой секрет» — разве что в том, чтобы стараться строить свою жизнь так, чтобы в центре ее был Бог».

В этой книге сделан акцент на научных духовных принципах, апробированных в «лаборатории» личного опыта людей. Принципы провидения, молитвы, веры в Бога, расслабления представлены не как теория, а как экспериментальный факт. Все в этой книге основано на фактах.

Какой бы сложной ни была ваша проблема, вы можете высвободить достаточно духовной энергии, чтобы разрешить ее. Основной секрет в том, чтобы молиться и верить. Поверить бывает нелегко, но вы попытайтесь. Просто поверьте в то, что Всемогущий Бог даст вам Свою силу. Молитесь и мысленно доверьтесь Ему. Чтобы сделать это, скажите себе, что у вас нет достаточно сил, и поэтому вы хотели бы всецело войти в контакт с силой духовной. Основной секрет христианства не в усилиях и не в силе воли, при всей их важности. Секрет в вере. Единственное усилие, которого религия требует от вас, — это постараться поверить. Когда вы сделаете это, вы станете тем каналом, через который потечет поток Божественной энергии. Он потечет через вас. И тогда у вас найдутся необходимые силы, чтобы встретить любую ситуацию, в которой вы окажетесь.

В качестве примера приведу историю человека, для которого, казалось бы, все кончилось. С вершин блистательного успеха он обрушился в пропасть краха. Потом, в возрасте, когда большинство людей уходят на заслуженный отдых, он вновь взмыл ввысь. Вот история, рассказанная им самим:

«В течение пятидесяти лет моя жизнь была как песня. Потом за четыре года я ни разу не улыбнулся. У меня была любимая жена, три замечательных сына, великолепный дом. Что касается бизнеса, мое дело было олицетворением успеха. В сорок семь я вернулся с нерпой мировой войны в чине генерал-лейтенанта. В пятьдесят я счал президентом крупнейшей нефтяной компании. В пятьдесят восемь и был партнером одного из ведущих воротил на Уоллстрит. Я был на самом вершине. Жизнь была прекрасна. Несчастья могут случаться с кем угодно, только не со мной — так я считал.

Но вдруг все пошло наперекосяк. Я оказался одной из самых громких жертв Депрессии. Я потерял все — личное состояние, дом, который я так любил. Вскоре умерла моя жена — мой ангел, верный друг в течение тридцати счастливых лет совместной жизни. В довершение ко всему меня скосил энцефалит — жуткое заболевание мозга, когда постоянно хочется спать.

После долгих недель лечения меня посчитали выздоровевшим, но в моей душе остались глубокие шрамы.

Я обследовался у самых лучших врачей, и все они хором говорили: «Мы у вас ничего не находим». Но я знал, что со мной что-то не в порядке, и теперь я понимаю, что это было не по их части. Так я ходил от невропатолога к невропатологу, от диетолога к диетологу и так далее.

Когда я вернулся к делам, это меня ничуть не изменило. Я стал неврастеником и ипохондриком самого худшего сорта. Что бы мне ни говорили окружающее, ничто на меня не действовало — все было впустую. Я постоянно думал о своих бедах, которые стремился выплеснуть на окружающих. В общественном транспорте я выкладывал все свои невзгоды любому — другу или совершенно незнакомому человеку — неважно, лишь бы меня слушали.

«Джон, — сказал мне один мой друг, уже позже, когда я обрел новую жизнь, — помнишь тот вечер, когда мы с тобой ехали в метро? Ты всю дорогу ныл о своих болячках и неприятностях. В конце концов я сказал, что мне надо встретиться одним человеком, и вышел на 14-ой улице. На самом деле я просто хотел поскорее сбежать от тебя».

Теперь я понимаю, каким несносным человеком я тогда был. Я вел себя так, будто бы я единственный на всем белом свете, у кого неприятности. Я был злобным и обидчивым, проклинал всех и вся. Каждое утро, едва открыв глаза, я сокрушался: «О ужас, еще один день!» Я надеялся, что однажды утром я не проснусь. Помню, как я сидел в вестибюле отеля с посмертной запиской в руке, с десяти утра до самого вечера решая, как буду выпрыгивать из окна последнего этажа. Теперь я понимаю, что в действительности проблема была не в моем теле, а в моем духе.

Помнится, дважды я безуспешно пытался обратиться к религии. Другим это помогало, но моя вера была слаба. Мое тогдашнее отношение можно сформулировать так: «Знаешь, Бог, вообще-то я не верю, что Ты можешь как-то помочь в моей ситуации... Но ладно, попробуй, может что и получится».

А сам себе говорил: «Для этого требуется чудо, а времена чудес давно миновали». Вполне понятно, что ничего из этих попыток не вышло, потому что во мне не было веры. Но после четырех лет мытарств Божественный луч здоровья и радости вдруг коснулся меня.

Я понуро плелся по узкому тротуару, опираясь на трость (я убедил себя, что не могу ходить без

трости). Не видя ничего перед собой, я задел плечом проходившего мимо меня человека. Обернувшись, чтобы буркнуть извинения, я узнал его — это был очень добродушный и приветливый человек; у него был офис в том же здании, что и у меня. Этот мужчина попросил меня зайти к нему. Он оказался рьяным приверженцем силы религиозной веры. Он призвал меня передать мою жизнь в руки Бога, доверить Ему все мои невзгоды, думать о нем, а не о себе.

Он научил меня молиться. Это был поворотный момент в моей жизни.

Он сказал, что вся моя система мышления абсолютно неправильная, что первым делом мне следует очистить свой мозг. (Каковы мысли человека, таков и он сам.) Я «вычистил» из своего сознания жалость к себе, желание зла людям, страхи и другие дурные мысли. Немудрено, что я чувствовал себя больным! Это был первый в моей жизни катарсис мыслей, и он оказался эффективным, потому что проводился на духовной основе и под руководством понимающего человека.

После такой «промывки» мозгов мой друг помог мне наполнить ум простой, духовной, здоровой «пищей». Я прошел курс занятий по чтению духовной литературы. Мне показали, как надо читать Библию. Я открыл для себя, что главное — это просто читать ее. Я купил себе одну из тех Библий, где слова Иисуса выделены особым цветом. Еще я читал Псалтирь. После чтения я сидел в тишине, представляя себе, что эти слова впиваются в меня подобно лекарству.

Еще этот человек научил меня, как использовать свой ум позитивно, а не негативно. Вместо того чтобы мусолить свои беды, я научился утверждаться в мысли, что Бог постоянно помогает мне. Постепенно эта идея овладела мной. Я открыл для себя, что человек становится тем, кем он стремится стать, если он делает это с именем Господа на устах.

Я учился жить с Христом в душе, часто беседуя с Ним, будто Он находится рядом со мной (я знаю, что это так и есть). Мой ум переполнило целительное ощущение покоя. Я чувствовал, что становлюсь новым человеком, претворяя в жизнь одну из величайших и правдивейших библейских истин: «Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое».

Эта вновь обретенная сила изменила все. Постепенно ко мне вернулся былой вкус к работе. Один мой друг сказал: «Ты вновь стал собой — это чудо!»

Только Бог мог указать мне на внутренние резервы спокойствия и силы, которые теперь есть во мне. В течение одного года Он помог мне стать одним из самых эффективных работников.

Несколько месяцев назад я встретил главного врача одного из крупных психиатрических центров, где я в свое время проходил лечение. Он справился о моем состоянии. «Отлично, — ответил я. — Я нашел кое-что такое, что мне действительно помогло». Затем я рассказал ему о своем выздоровлении. «Что ж, — заметил он, — мы, в сущности, действуем аналогично, если отбросить религиозный элемент».

«Вот-вот, — сказал я. — В этом-то вся проблема». Хотя медицинский центр работал на основе новейших достижений в области психиатрии, мне ничего не помогло, пока я не открыл для себя этот самый «религиозный элемент».

Герой этой истории применил на практике законы, лежащие в основе молитвы, и в результате родился заново.

А теперь подведем итоги. Научитесь молиться правильно, по-научному. Применяйте испытанные и проверенные методы. Избегайте небрежной молитвы. Чтобы не допустить поверхностности при произнесении молитвы, существует десять правил. Это проверенные на практике основы эффективной и действенной молитвенной дисциплины.

1. Найдите пару минут, чтобы побыть в одиночестве, в тишине. Расслабьте свое тело, ум и душу, уйдите от проблем и сосредоточьте мысли на Боге.
2. Говорите с Богом просто и естественно, расскажите Ему все, что у вас на уме. Не думайте, что нужно обязательно использовать для этого специальные слова и фразы. Говорите с Ним на своем языке. Он поймет Вас.
3. Регулярно обсуждайте с Богом свои планы на день. В метро, в автобусе, или за своим рабочим столом на минуту закройте глаза, чтобы отгородиться от внешнего мира, и перемолвитесь с Богом парой слов. Это напомнит вам о Его присутствии, даст вам ощущение Его близости.
4. Утвердитесь в мысли, что Бог рядом с вами и помогает вам. Иначе говоря, не просите у Него

постоянно благословения, но верьте в то, что прямо сейчас Он дает нам Свое благословение.

5. Молитесь с мыслью, что ваши молитвы достигают тех, кого вы любите, и окружают их Божьей любовью и заботой.
6. Когда молитесь, мыслите позитивно, а не негативно.
7. В своих молитвах всегда отмечайте, что готовы принять Божью волю, какова бы она ни была. Попросите его о том, чего вы хотите, но при этом изъясните свою готовность принять то, чего хочет Он.
8. В своих молитвах просто верьте все в руки Бога. Молитесь о том, чтобы Он дал вам силы сделать все, от вас зависящее, а в остальном с чистой совестью положитесь на Него.
9. Помолитесь о людях, которые вас не любят, или которые относятся к вам плохо. Это поможет им и высвободит в вас колоссальную энергию.
10. Каждый день в какой-то момент помолитесь о нашей стране, о том, чтобы был мир на земле.

А дальше — верьте в то, что ваши молитвы будут услышаны. «Все, чего ни будете просить и молитве, верьте, что получите, — и будет вам».

7

ЗАБУДЬТЕ СВОИ НЕУДАЧИ И ИДИТЕ ВПЕРЕД

Одно из величайших искусств — это искусство забывать. Часто говорят, что человек — это то, о чем он думает, или то, что он ест. Но человек — еще и то, что он забывает.

Когда я говорю, что, для того чтобы стать счастливым и преуспевающим, вы должны выработать у себя способность говорить себе «забудь!», я не стремлюсь быть оригинальным. Это не легко, но и не так трудно, как вам кажется. Как бы там ни было — вы должны научиться забывать.

Память — это величайший дар. Способность накапливать информацию и опыт является жизненно важной. Но куда более тонкое искусство — умение выбрасывать из сознания — по крайней мере, из его управляющей области, неудачи, происшествия, всякие неприятные вещи, о которых следует забыть. Это великое искусство — проявлять избирательность, говоря себе: «Вот это я буду свято хранить в своей памяти. А вот это я отброшу». Чтобы быть удачливым, счастливым, в полной мере управлять своими силами и успешно двигаться вперед, вы должны непременно научиться забывать.

Любой, кто по характеру своей деятельности сталкивается с проблемами личности в ее глубинных проявлениях, вскоре начинает понимать всю важность умения забывать. Имея дело с людьми, приходишь к выводу, что все их проблемы в действительности сводятся к нескольким простейшим состояниям: страх, чувство вины, эгоизм, эгоцентризм, неспособность забывать.

Я знаю одного высокопоставленного руководителя, который благодаря упорному труду и выдающимся способностям занял престижную должность, но он на пей долго не продержится, если не научится забывать. Он человек весьма строгих правил и требует того же от других. Недавно у него умерла жена. Он вспоминает о ней, как о лучшем человеке, которого он когда-либо знал. Но она была женщиной довольно беззаботной, в то время как он строгий педант. По-видимому, она была не такой хорошей хозяйкой, какой могла бы быть, и это его раздражало. А теперь ее больше нет, и он все время вспоминает одни лишь свои упреки и ее адрес. Вечером, приходя домой, он с болью говорит сам себе: «Пусть бы все было вверх тормашками, лишь бы она опять была со мной!» Его мучает отвращение к самому себе, угрызения совести, во всех подробностях он вспоминает свои мелкие придирки.

Я сказал ему, что там, где сейчас его жена, в беспредельной вечности, эти мелочи не имеют значения. Важна лишь ее любовь к нему. Если бы она могла, она бы сказала ему это. Я предупредил его, что, если он не научится забывать, он деградирует под тяжестью накопившегося сожаления. Она свою жизнь прожила. Она знала, что он любил ее.

Будущее этого человека всецело зависело от того, сможет ли он оставить в прошлом свое сожаление и идти вперед.

В индивидуальном консультировании постоянно сталкиваешься с этой трагической неспособностью

людей забывать. Был один любопытный случай, когда человек, начиная нервничать, не мог написать ни строчки. Когда, приезжая в гостиницу, он шел регистрироваться, пальцы отказывались его слушаться. Он говорил, что специально становился в самый конец очереди, чтобы все зарегистрировались раньше него. Он не хотел, чтобы люди видели, как он ставит свою «жуткую подпись» едва шевелящимися пальцами.

Я посоветовал ему пойти в отель, встать первым в очередь и громким голосом, чтобы все слышали, объявить: «Все сюда! Все сюда! Показываю худшую подпись в Америке!» Это могло бы помочь ему освободиться от парализующей его заторможенности. Чтобы преодолеть нервозность он должен был разорвать длинную цепь воспоминаний, уходящую глубоко в прошлое, в далекое детство.

Когда он был еще совсем маленьким мальчиком, с его отцом произошел несчастный случай, в результате чего пальцы отца утратили способность писать. Отец буквально заикнулся на своих переживаниях по этому поводу. Он так часто говорил об этом своему сыну, и это оказало на мальчика такое глубокое впечатление, что, хотя, разумеется, у него не было никакой физической травмы, травма образовалась в его психике. У мальчика, теперь уже мужчины, каждый раз подключается долгосрочная память и тормозит работу пальцев. Это поразительный пример того, как глубоко укоренившаяся в сознании мысль может сделать из человека инвалида.

Искусству забывать следует учиться. Я все время подчеркиваю, что Библия — мудрейшая из книг. В Библии содержится формула забывания: «Только, забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели...» («Послание к Филиппинцам» 3:13-14.) В этой формуле заключен секрет того, как забывать и двигаться вперед.

Человек, поступающий так, самым решительным образом дисциплинирует свои мысли и управляет ими. Если наступает момент, когда он решает управлять своими мыслями, он встает на путь овладения собой. Обычно наши мысли управляют нами. Первый шаг на пути освоения искусства забывать — это простая решимость забыть, повернувшись спиной к чему-то, устремившись к тому, что впереди. Следуйте такой мысленной схеме, и вы сможете разорвать цепь тягостных воспоминаний.

Однажды миссис Пил участвовала в работе собрания, где она представляла один из комитетов нашей церкви, который возглавляла. На это собрание съехались люди со всех близлежащих ферм, а после все остались на церковный обед. Была засуха, и многим фермерам приходилось нелегко. За столом напротив моей жены сидел один фермер из Северной Дакоты — скромный человек с большими натруженными руками. Она попыталась заинтересовать его беседой, но безрезультатно. Наконец, она спросила его:

— А как в этом году урожай?

— Урожай? Да как вам сказать, нет в этом году урожая... — ответил он.

— Как это? Совсем нет? — удивилась она.

— Ну да, — сказал он. — Сначала были кузнечики — они почти все съели. А потом налетела буря и загубила все, что осталось. Мне, правда, повезло. Удалось спасти пять процентов урожая. А вот брату моему не повезло. Он живет рядом. У него вообще ничего не осталось».

Моя жена сидела будто в трансе и ничего не могла сказать. Наконец, она спросила его:

— Вы-то как, держитесь?

— А я об этом больше не думаю, — ответил он. — Видите ли, я дал себе слово забыть об этом».

Этот фермер не заканчивал колледжей, зато многие годы ходил в маленькую церквушку, затерявшуюся среди равнин. Ее стены продувались ветром, зимой к пей вплотную подступали огромные снежные сугробы. Летом стояла испепеляющая жара, а весной и осенью в окна безостановочно бил дождь. Внутри церкви были грубые деревянные скамьи и старью потрепанные молитвенники. Но там он услышал очень умные слова: «Только забывая заднее и простираясь вперед, стремлюсь к цели...» Для старого фермера это стало падежной философией, дисциплинирующей ум. Он дал себе установку забыть. Тот урожай он, может, и потерял, но зато спас себя.

Конечно, есть люди, которые могут сделать это усилием воли, но большинство не одарены столь завидным качеством. Очень трудно избавиться от мысли, просто сказав ей: «Уйди!». Часто подобная

попытка приводит лишь к тому, что мысль еще крепче укореняется в сознании. Секрет заключается в том, чтобы заменять мысли другими мыслями. Изгоните мысль, заменив ее другой, более мощной мыслью.

У меня была интересная переписка с одним врачом со Среднего Запада. В своей медицинской практике он весьма умело использует религию. Он описал мне жалобы некоторых своих пациентов (разумеется, никаких имен) и спросил меня: «Как духовный врач, что бы вы прописали им?»

С одним из его пациентов несправедливо поступил начальник. Врач уверен, что изложенные факты действительно имели место, а начальник вполне соответствовал описанию — жестокий, грубый, бесчестный, хотя при этом всегда держится в рамках закона. В результате злобы, накопившейся в пациенте, у него развилась язва желудка. Врач пишет, что язва эта вызвана в первую очередь мыслями больного. Ненависть, мстительность, недоброжелательность — все это привело к болезни.

Он пишет: «Проблема заключается в том, чтобы изменить образ мыслей этого пациента. Иначе язву не излечить». Этот пациент должен по-другому думать о своем начальнике. Он должен прекратить источать яд обиды.

Я привел случай с другим человеком, который стал несчастным из-за ненависти к людям. Но однажды он читал Библию и наткнулся на следующие слова: «Мне отмщение, Я воздам». «Ну, раз так, — подумал это человек, — раз сам Господь готов заняться моими обидами, я оставляю это ему — пусть он разберется с тем типом, который так поступил со мной. И в ту самую минуту, — говорит от, — когда я переложил бремя отмщения на плечи Господа, я почувствовал себя лучше на сто процентов».

Действительно, Господь сам решит, как поступить с тем, кто вас обидел. Так почему же не последовать этому мудрому совету и не дать Богу самому со всем разобраться? Не тратьте время па то, чтобы вынашивать недобрые мысли к кому бы то ни было, потому что эти мысли могут причинить вред только вам.

Нередко бывает так, что ваш обидчик злит вас специально, чтобы подразнить. Зная, что вы раздражены, он радуется этому. Я посоветовал врачу, чтобы он предложил пациенту мысленно переложить отмщение на плечи Бога. Далее я посоветовал, чтобы он убедил пациента попробовать самый «изошренный» способ отмщения — молиться о человеке, который плохо поступил с ним, и тем самым обратить на него духовные силы. Иначе говоря, победить его любовью. Это самый правильный тип реакции в любой ситуации, где задействовано недоброжелательство. Сместите мысленные акценты и овладейте искусством забывать.

Затаенные обиды, глубоко укоренившаяся ненависть — все это создает непреодолимые препятствия для потока энергии через личность. Нелегко очистить сознание от недоброжелательства.

Секрет, как уже отмечалось, заключается в том, чтобы действовать прямо противоположным образом. Попробуйте молиться за человека, которого вы не любите. Я понимаю, что это может показаться лицемерием, хотя на самом деле это не так, но этот метод работает. Поступая так, вы направляете против разрушающего действия недоброжелательства ту единственную силу, которая превосходит ненависть, а именно добро и любовь. Яды, источаемые недоброжелательством, растворяются под действием целительной силы добра.

Даже попытка, пусть и слабая, настроиться на доброе отношение к другому человеку помогает забыть обиды. Многие люди теряют работоспособность, по сути, лишают себя всех перспектив счастливого будущего просто потому, что не могут забыть обиды, неуважительное отношение или несправедливость.

Как-то мне пришел мужчина и пожаловался, что «ему больше нет покоя». Он перестал спать по ночам. Он представлял собой комок нервов, естественно, окружающие сторонились его.

В клинике при нашей церкви мы тщательно проверили все его умственные установки, его распорядок дня, ход мыслей и действий. Все было в норме, кроме одного — он питал просто-таки лютую ненависть к некоторым конкретным людям в бизнесе. В подавляющем большинстве это были люди другой расы и веры, и здесь, конечно, присутствовал элемент предрассудков, но по большей части все же это была чисто личная нетерпимость, зависть и мстительность.

Я заверил пациента, что он поправится, если будет следовать духовным предписаниям, которые я ему дам. Он пообещал, но стоило мне обозначить эти предписания, как он уже был готов отказаться от своих обещаний.

— В течение следующих двух недель, — сказал я, — вы должны дважды в день молиться за своих конкурентов, причем поименно за то, чтобы они в этом году получили большие прибыли, чем вы. О себе вы вообще не вспоминайте.

— Ну уж нет! — заорал он. — Это же будет чистая ложь!

— Но не в глубине вашей души, — ответил я. — Вы должны избавиться от умственной установки, подрывающей ваши силы. Вы должны научиться забывать, а единственный способ сделать это — молитвой ввести себя в состояние доброжелательности, иного способа избавиться от ваших проблем просто не существует.

Весьма неохотно он пообещал мне, что последует моему совету, и сдержал слово. Позже он признался, что первая неделя далась ему с огромным трудом.

— Нет, вы только представьте себе, — говорил он, — я молюсь и прошу, чтобы эти никчемные мошенники обошли меня в бизнесе! Вот так, упорно, скрипя зубами, я продолжал день за днем. И что бы вы думали?! Вдруг во время молитвы я почувствовал огромное облегчение. Я ощутил легкость. Я был так счастлив, мне стало так легко — вы представить себе этого не можете!

— Та боль, которая была внутри вас, исчезла. Я вас правильно понял? — спросил я.

— Да! — подтвердил он. — Как будто огромная волна покоя внезапно нахлынула на меня.

Прошло еще несколько месяцев, и этот человек рассказал мне, что ему даже стали нравиться некоторые из тех людей, которых он раньше ненавидел. Был снят блок, который не давал реализоваться силе его ума. Пойди он и дальше на поводу у своей ненависти, он, скорее всего, стал бы больным человеком. Многие люди, если бы они проанализировали, откуда берут начало их нервозность, раздражительность и даже физические болезни, то пришли бы к выводу, что причина в личных конфликтах и ненависти. Эмоциональное заболевание этого пациента было излечено путем применения мощного духовного противоядия, и в результате он стал счастливым и работоспособным человеком. Он научился забывать, и поэтому смог идти вперед.

Следует не только забывать то, что осталось позади, но и устремляться к тому, что впереди. Всегда должна присутствовать установка на движение вперед — прочь от ситуации, которую хочется забыть. Я знаю одну состоятельную вдову, элегантную и очень милую женщину. Как и многие другие доверчивые люди, верящие в честность и порядочность других людей, из нее «выудили» крупную сумму денег. Она потеряла тысячи долларов, и постоянно задавала себе один и тот же ненужный вопрос: «Как я могла это сделать?»

Она должна была научиться смотреть на свою потерю, как на с пользой потраченные деньги — ведь она получила урок. «Пятьдесят тысяч долларов — нормальная цена для того, чтобы понять, что на свете встречаются всякие люди. Так что усвойте свой урок и идите вперед. Вы теперь стали мудрее», — так сказал я ей. Идите прочь от того, что уже прошло и что уже никак нельзя исправить. Стремитесь к тому, что впереди. Извлекайте урок из произошедшего, становитесь мудрее. Но не занимайтесь ненужным самобичеванием по поводу своих ошибок. Забудьте о них и идите вперед!

Мой друг Гроув Паттерсон, редактор ToledoBlide, один из самых известных редакторов Америки, говорит, что часто становился жертвой самобичевания. Он мог не спать всю ночь, терзаясь мыслями о том, почему он сделал то и не сделал этого. Но он нашел решение. Если он был не в состоянии что-то изменить, он просто забывал об этом, говоря себе: «Ну и пусть!» «Это странным образом успокаивает», — говорит Гроув Паттерсон. Еще бы! Это освобождает разум от нагромождения былых поступков, которые, правильные или неправильные, уже совершены.

Что бы ни случилось, мы можем сделать лишь две вещи: выполнить все от нас зависящее и забыть об этом. Представьте себе, что ваше прошлое осталось лежать позади, а вы с каждым днем уходите все дальше и дальше, и вот оно уже полностью скрылось за горизонтом. Если вы так не делаете, вы ограничиваете свои возможности. Если вдобавок к текущим проблемам в памяти создается нагромождение из ваших прошлых действий, которые уже неактуальны, вы будете едва тащиться по жизни, сгибаясь под непосильной ношей.

Однажды ко мне пришел офицер. Он шагал по моему кабинету из угла в угол и рыдал. Это был крупный, симпатичный человек. Я сказал ему: «Поплачьте», — и вышел из комнаты. Когда я вернулся, он промолвил: «Я не мог больше жить».

Было видно, что в последнее время он много пил.

— Я думал, что буду пить и забуду об этом, — объяснил он, — но не получается. Сегодня я сел в такси и говорю: «Вези меня в церковь». А таксист спрашивает: «В какую?» «Безразлично, — ответил я, — в любую». «Католическую или Протестантскую?» «Лучше в Протестантскую, а вообще мне все равно — в любую, лишь бы в Храм Божий».

И таксист привез его к нашей церкви.

— Так что же все-таки произошло? — спросил я.

— Нет, я просто не создан для военной службы, — ответил он. — Ненавижу ее, ненавижу! Я, вообще-то, фермер и всю жизнь мечтал что-нибудь выращивать. Я люблю жизнь и ненавижу войну и разрушение. Я всего навидался, через такое прошел!.. Никкак забыть не могу.

— А что самое главное из того, что вы не можете забыть? И он ответил:

— Один американский солдат застрелил другого. Я участвовал в трибунале, и мы проголосовали за смертную казнь. Сколько буду жив, никогда не забуду лица этого мальчишки, когда наш же офицер читал ему смертный приговор.

Было ясно, что у этого офицера будут очень большие проблемы, если он не научится забывать.

— Вы считали, что выполняете свой долг, ведь так? — спросил я.

— Да.

— Мальчик ведь мертв?

— Да.

— Вернуть его вы уже не можете, — сказал я. — Вы, как представитель закона своей страны, вынесли ему приговор. Это была часть вашего солдатского долга.

Далее я сказал ему:

— Друг мой, это свершившийся факт. Почему бы вам не посмотреть в то лицо, которое, как вы говорите, постоянно стоит перед вами, и не сказать: «Сынок, я хочу жить за тебя, как я живу за себя, и сколько бы мне ни осталось — много или мало — я обещаю, что, если в нашей военной машине будет что-нибудь не так, я сделаю все возможное, чтобы это исправить. Я буду жить за нашу с тобой страну, за все то, за что ты отдал свою жизнь».

Этот офицер не мог вернуть мальчику жизнь. Он должен был уйти прочь от этого, было это ошибкой или нет. Единственный для него способ вылечиться заключался в том, чтобы забыть прошлое и устремиться к тому, что впереди. Он взял свою фуражку, в его лице появилось что-то спокойное, и он сказал: «Теперь я вижу — есть что-то важное, чего я не понимал и ради чего стоит жить».

Он исповедовался и получил отпущение всех грехов. Теперь ему предстояло забыть то, что осталось позади, дисциплинировать свое мышление, наполнив разум мыслями о Божьем промысле, и решительным шагом уйти прочь от ошибок, извлекая из них уроки мудрости.

Мой друг доктор Смайли Блэнтон, выдающийся психиатр, как-то сказал мне, что, по его мнению, мудрейшее положение в психиатрии из когда-либо сформулированных — это фраза из «Послания к Ефесеянам»: «Все преодолевши, устоять». Доктор Блэнтон сказал, что прочел практически все труды в области психиатрии, но ничего равного этим словам по мудрости и глубине видения не встречал.

Исцеляющая сила этих слов основана на очень простой истине — сделайте все, от вас зависящее. Сделайте все, на что вы способны. Направьте на свое дело, на решение задачи или на выход из ситуации всю свою энергию — физическую и умственную. Ничто не оставляйте без внимания. Проявите изобретательность и используйте все свои возможности. После чего отдайте себе отчет в том, что больше по этому поводу вы сделать ничего не можете. А следовательно, незачем волноваться, беспокоиться или заниматься самобичеванием. Бесполезно вновь и вновь прокручивать эту ситуацию в голове. Вы сделали все, что могли сделать, поэтому будьте мужественны, то есть не позволяйте себе раскисать, доверьтесь Богу и тому, что вы сделали. Все будет так, как должно быть, если вы попросту оставите все как есть.

Когда Генри Форду было 75 лет, его спросили, в чем секрет его здоровья и спокойствия. «Я следую трем правилам, — ответил он. — Я не ем слишком много; я не переживаю слишком много; если я делаю все, от меня зависящее, я верю — что бы ни случилось, все к лучшему».

Однажды я наблюдал весьма интересное подтверждение этой истины на железнодорожном вокзале в одном из крупных городов во время войны. Когда подали состав, дежурный у ворот, здоровенный парень, пропустил нескольких солдат, прежде чем открыть ворота для гражданских. Молоденького солдата провожала мать. Она буквально повисла на нем, к явному смущению мальчика. Она не скрывала своего горя, которое уже не могла контролировать. Нежно, но упорно сын пытался вырваться из объятий матери, подсознательно чувствуя, что с ней может случиться истерика. Когда он скрылся в толпе, она в бессилии опустила, держась за железные прутья ворот и горько рыдая.

Я стоял неподалеку и заметил, что, пока толпа проходила сквозь ворота, дежурный все время смотрел на нас.

Когда никого больше не осталось, он направился прямо к женщине и что-то ей сказал. Он помог ей дойти до скамейки. Она перестала рыдать и успокоилась. До меня дошли его слова, когда он уже уходил от нее: «Помните, что я вам только что сказал».

Во мне проснулось любопытство, и я подошел к парню:

— Я видел, как вы только что успокоили эту женщину. Может, я покажусь вам чересчур любопытным, по мне бы очень хотелось знать, что именно вы ей сказали».

— А-а, — ответил он, — Да, собственно, я ничего не сказал.

— Да нет же, я уверен, вы сказали ей что-то очень важное, — настаивал я, — что-то такое, что определенно на нее повлияло. Мне интересно, какие это были слова.

— Хорошо, я вам скажу. Было так. Вижу, она падает — ну, я подошел к ней и говорю: «Послушайте, мамаша, я хорошо знаю, что вы чувствуете. Я сам через это прошел. Многие прошли. Но вам надо просто об этом забыть. То есть, я не хочу сказать, что вы должны забыть своего сына — вам надо забыть свои страхи». А потом еще добавил: «Доверьтесь Господу, и Он позаботится о вас и о вашем сыне».

Немного удивленный, я спросил его:

— А вы сами человек религиозный?

— А что это такое? — не понял он.

Этот парень постиг природу человека. Он понял, что женщине нужно забыть свои страхи и жить дальше. Он знал, как применить умственную и духовную терапию. Она, с другой стороны, была внутренне готова принять его наставления. В каждом из них вера была активным началом.

Несчастья и неудачи могут превратиться в навязчивые идеи, замораживающие ум, и тем самым помешать новым идеям войти в него. Нужно уметь забывать поражения и двигаться вперед. Если поддерживать ум в подвижном состоянии, новые идеи и озарения придут к вам.

Я знаю одну семейную пару, которая открыла для себя, как осуществить этот очень важный акт забвения, чтобы добиться успеха.

Муж был одним из руководителей на предприятии, на котором случился пожар и все сгорело. В результате этой трагедии он потерял все свое состояние. Это подорвало достаточно душевных сил и его, и его жены. Жена сидела дома и переживала, он уходил и переживал, бесцельно бродя по улицам. «Почему это случилось именно с нами?» — вновь и вновь сокрушались они. Они попросту были не в силах это забыть. В итоге они не только не могли поправить свое положение — они оба неуклонно шли к нервному срыву.

Жена до того извела себя, что в конце концов муж вынужден был отправить ее в санаторий. Находясь там, она каким-то образом узнала о новом представлении о молитве. Она выяснила, что неэффективно молиться неистово, находясь в подавленном состоянии, поскольку сознание в такие минуты невосприимчиво. Страх «закрывает» его от любой свежей концепции. Она стала расслаблять свое тело перед тем, как помолиться. Она доверила свою проблему Господу. В молитвах она говорила, что и она сама, и ее муж готовы сделать все, что ни пожелает Господь, лишь бы Он указал им путь.

Через несколько дней ее мысли приняли неожиданное направление. Ей на ум почему-то стали приходить рукавицы для захвата кастрюль, которые она когда-то делала. Это были маленькие нехитрые рукавички, выполненные из материи, которые она шила сама, чтобы пользоваться ими на

кухне. Когда она молились, они постоянно вертелись у нее перед глазами. Наконец во время молитвы она спросила: «Господи, что ты мне хочешь сказать?» Эта женщина утверждает, что Господь будто бы сказал ей: «Иди домой и начинай делать такие рукавицы для кастрюль».

Она почувствовала это настолько явственно, что тут же вернулась домой и принялась за работу. Ее муж, довольно крупный мужчина, сидел рядом с ней и помогал. Однажды, к его великому удивлению, он продал целую партию рукавиц агенту по закупкам для сети магазинов, который потом сказал: «Эти рукавицы для кастрюль очень удобны. Мы будем брать у вас столько, сколько вы сможете сделать».

Потом жена придумала кое-что еще, что можно было бы делать самим. У нее вообще были золотые руки. В итоге супруги открыли фабрику, где сегодня трудятся 400 рабочих, изготавливая огромный ассортимент очень интересных и нужных принадлежностей для дома.

Эта женщина открыла для себя новую и простую форму молитвы. Во-первых, молитва избавила ее от комплекса неудачника, научив ее, как забывать. Во-вторых, освободив свой ум от надвигающегося паралича, вызванного навязчивыми мыслями о прошлом, она испытала озарение, изменившее все в ее жизни и открывшее путь к успешному будущему.

Этой женщине пришлось пройти через кризис. Обычно мы представляем себе кризис как нечто такое, чего мы всеми силами стремимся избежать. Возможно, когда наша цивилизация станет более совершенной, мы дорастем до бессмертных крупниц мудрости восточной культуры. В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов. Первый иероглиф означает «опасность». Но второй иероглиф означает «новые возможности». Вот вам пожалуйста: кризис — это одновременно и точка опасности, и точка зарождения новых возможностей. Все зависит от того, способны ли вы забыть неудачи и ошибки и разглядеть в сложившейся ситуации, какой бы мрачной она ни была, ростки неожиданных ценностей и великих возможностей.

8

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХОВ

«Самое распространенное и самое коварное из человеческих заболеваний — это страх», — сказал один выдающийся врач.

Известный психолог утверждает, что ничто так разлагающе не действует на человеческую личность, как страх.

Очевидно, эти ученые мужи говорят не о нормальном, а о ненормальном страхе. Нормальный страх необходим и желателен. Это один из наших защитных механизмов. Без нормального страха человек не может быть хорошо организованной личностью. Он был бы лишен самой обыкновенной разумной осторожности. Нормальный страх удерживает нас от упования на случай, от опасных и необдуманных действий.

Но между нормальным и ненормальным страхом очень тонкая грань. Человек может сам не заметить, как перейдет черту, из области нормального страха попав в тенистые дебри страха ненормального. А что за жуть этот ненормальный страх! Он изводит вас днем и преследует по ночам. Это основа и источник комплексов. Он окутывает рассудок навязчивыми идеями. Он высасывает всю вашу энергию, уносит покой, блокирует силы. Он ограничивает человеческие возможности, срывает все далеко идущие планы. Ненормальный страх — это отравленный колодец, откуда распространяется гнетущее безрадостное мироощущение. Он делает жизнь сущим адом. Немало тех, кто страдает от этого тяжелого недуга. Какие они жалкие и убогие, эти несчастные жертвы ненормального страха!

Ненормальный страх излечим. Вы можете освободиться от него.

Один врач, еще будучи ребенком, имел такой страх. К тому времени, как молодой человек поступил на медицинский факультет, страх стал отбирать у него столько душевных сил, что лишь благодаря невероятным усилиям он мог продолжать учебу. Нагрузка на его организм была очень высока, и в итоге он стал слаб.

С огромными затратами нервной энергии он все-таки смог окончить университет и пошел в интернатуру, по-прежнему неся на себе тяжелую ношу страха.

Наконец, будучи не в силах больше терпеть, он обратился за советом к одному из своих преподавателей-врачей: «Я должен избавиться от этого ужасного груза страха». Старший наставник, мудрый и добрый человек, посоветовал молодому врачу обратиться к Специалисту, который, как он выразился, «практикует в Новом Завете».

«Я последовал совету своего руководителя, — сказал молодой человек, — и великий Специалист дал мне лекарство, которое помогло».

Что же это было за лекарство? Оно не в пилюлях, оно — в словах. Это была действенная комбинация слов, именуемая библейским текстом. «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия». («Второе послание к Тимофею» 1:7.)

«Я принял эти слова. Я дал им глубоко проникнуть в мое сознание, — сказал молодой врач. — Их лечебные свойства распространились по моему сознанию, и через некоторое время наступило выздоровление, за которым последовало необыкновенное ощущение спокойствия».

Поразительно, что могут сделать несколько слов, если это истинные слова. Доктор Эдвард Трюдо, прославленный первооткрыватель в лечении туберкулеза, сам болел этой болезнью и восстанавливал свои силы, повторяя по несколько раз в день слова «молчаливое согласие». Он произносил их медленно, позволяя их великому смыслу глубоко проникнуть в его мозг. Доктор Поль Дюбуа, швейцарский психотерапевт, которому приходилось преодолевать немало препятствий, обычно произносил слово «неуязвимость».

Я наблюдал удивительный эффект при подобном использовании библейских стихов. Библия ратует за подобную практику, поскольку в ней сказано: «Если пребудете во Мне и слова Мои в вас пребудут, то, чего ни пожелаете, просите, и будет вам». («Евангелие от Иоанна» 15:7.) То есть, если человек пребывает (что означает долгосрочное, вошедшее в привычку, умственное погружение) во Христе и позволяет словам Христа пребывать в нем (то есть задерживаться в уме в виде постоянной мысли), он разовьет в себе такой энергетический потенциал, что жизнь устремится в него. Божественные законы будут действовать на его стороне, а не против него, поскольку теперь его изменившийся образ мышления гармонирует с законами, или истиной.

Если вас мучают страхи, я предлагаю вам тоже «принимать» эти лечебные слова: «Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия».

Что же входит в состав этого «лекарства»? Одно из слов — «сила». Какая сила? Единственная сила, способная противостоять страху, — это вера. Веру обычно понимают в теологическом смысле как принятие кредо — символа веры. Еще ее можно трактовать в интеллектуальном смысле как принятие какой-то идеи. Но у веры есть и другой смысл. Это нечто живое, активное. Это необходимая для жизни субстанция, наподобие солнечного света, ультрафиолетового света, важного для роста нашего организма. Вера — понятие не только теологическое и интеллектуальное, это еще и лекарство для ума, души, а нередко и тела.

Как обычно принимают лекарства? Через рот или посредством инъекций, но у организма сеть и другие входы, через которые можно принимать лекарства. Один такой вход — глаза. К примеру, вы берете Библию и читаете в ней какие-нибудь из ее великих слов. При этом на сетчатке вашего глаза формируется изображение этих слов. Далее это изображение принимает форму позитивной идеи веры. Эта идея двигается через мозг, пока не достигает пораженной страхом области. Там она оказывает свое лечебное действие на «центр инфекции». Она вытесняет инфекцию, и в итоге посредством терапевтического действия духовной идеи нездоровая идея полностью вытесняется из сознания. Это пример того, как лекарство (активное вещество) принимается в форме чтения Святого Писания.

Еще духовное лекарство можно принимать через уши. Идите в церковь. Послушайте, как читают Библию. Звуковые волны воздействуют на ухо и поступают в мозг в форме духовной идеи. Эта целебная идея в ходе процесса, аналогичного вышеописанному, доходит до пораженной области и вступает в схватку с мыслью страха. Благодаря превосходству в силе, вера изгоняет страх и занимает главенствующую позицию.

Когда сознание очищено, центр инфекции быстро заживает, и все приходит в нормальное состояние. Такое описание действия веры в сознании может показаться странным, но это представление о вере как о живительном лекарстве помогло такому большому количеству людей, что его эффективность можно считать доказанной.

Мир полон беспокойных, нервных людей, ставших такими из-за тех мыслей, которые укоренились в их сознании. Если эти люди будут применять на практике созидательную идею религиозной веры и позволят ей занять главенствующее положение в их умах, все изменится. Многие люди избавились от губительного действия страха при помощи одного лишь представления о вере, входящей в их сознание.

Однажды ко мне на прием записался один преуспевающий бизнесмен.

— Как на ваш взгляд — я теряю рассудок? — первым делом спросил он.

— На вид вы вполне разумный человек, — ответил я. — Что заставляет вас думать, будто вы теряете рассудок?

— То, что я не в состоянии принимать даже самые простые решения. В ходе моей карьеры я занимался делами исключительной важности, принимал решения там, где были задействованы огромные суммы денег. А теперь я мечусь и не могу преодолеть даже самые простые, самые, казалось бы, пустяковые проблемы. Когда я в конце концов что-то решаю, меня преследуют сомнения, правильно ли я поступил. В результате меня начинают мучить страхи. Может быть, моя неспособность принимать решения вызвана этими страхами? Как бы там ни было, мне теперь кажется, что я всего боюсь. По воскресеньям я стал ходить к вам в церковь.

— Всю свою жизнь, — продолжил он, — когда я заболел физически, я шел к врачам, и они выписывали мне рецепты. Теперь я физически здоров, но убежден, что морально я болен. Я плохо сплю. Вы не могли бы мне помочь?

— Да, — ответил я, — я выпишу вам лекарство, и если вы будете исправно его принимать, то поправитесь.

— Это именно то, что мне надо! — воскликнул он. — Я буду в точности следовать нашим указаниям.

И я выписал ему следующий «рецепт». Утром, когда вы просыпаетесь, прежде, чем встать с постели, полностью расслабьтесь. Потянитесь, вытяните руки как можно дальше, затем дайте им беспомощно упасть па кровать. То же самое сделайте с ногами. Открывайте и закрывайте глаза. Пусть ваши веки вяло захлопываются. Расслабьте пальцы. Затем представьте себе, что все ваше тело «расплылось» по постели. Пусть оно живет само по себе. Напряжение уходит от нас. (Эта методика расслабления более подробно описана в предыдущих главах.)

Когда почувствуете, что достигли этого состояния, закройте глаза и молитесь. «Господи, сейчас я встану и пойду в офис. Ты будешь вместе со мной, ведь ты сказал: «Я с вами во все дни». Я не буду бояться, потому что я не один. Мне надо будет принять кое-какие решения, но ты ведь поможешь мне, и поэтому решения будут верными».

— Затем, — сказал я, — идите в офис, а после ленча прилягте, если есть где. Если нигде, тогда просто лягте грудью на свой письменный стол. Положите голову на руки. Как и раньше, расслабьте тело, а когда расслабитесь, молитесь: «Господи, у нас с тобой было отличное утро. Мы приняли кое-какие решения, и это хорошие решения, потому что ты был со мной. Мы сейчас о них забудем, и я не боюсь, потому что я не один».

— Ложитесь спать в нужное время, — продолжил я. — Не засиживайтесь допоздна. Перед тем как лечь в постель, распахните окна, впустите в комнату свежий воздух, сделайте полдюжины глубоких вдохов, вдыхайте и выдыхайте полной грудью, медленно. Глубокое дыхание прекрасно снимает напряжение. Затем лягте в постель и вновь сделайте процедуру расслабления.

— А как же я буду произносить молитвы? Я ведь всегда молюсь, стоя на коленях возле кровати, — посетовал мужчина.

— Похоже, те молитвы, которые вы читали, стоя на коленях, не очень-то вам помогли, — ответил я, — так что мы попробуем поменять способ произнесения молитв. Несомненно, молиться на коленях очень хорошо, поскольку такая поза усиливает атмосферу преклонения, но было бы ошибкой слепо следовать сложившимся стереотипам, если от этого теряется свежесть ощущений. Временно попробуйте другой метод, хотя бы для разнообразия.

— Это здорово, — обрадовался он. — Я всегда хотел молиться, лежа на кровати, но жена не дает — говорит, что я усну, не дочитав молитву.

— Я думаю, Бог поймет, — ответил я. — Не так важно то, что именно вы Ему говорите. Важен сам

факт того, что вы о Нем /умаете. Он ведь все равно знает все, что у вас на уме.

Лягте в постель и расслабьтесь. Затем закройте глаза и молитесь: «Господи, у пас с тобой был прекрасный день. Я не боялся, потому что Ты был рядом со мной. Мы приняли кое-какие решения, и они должны быть правильными, потому что Ты помогал мне. И ночью Ты тоже будешь со мной, будешь хранить меня. Решения приняты. Мы оставим их, как есть, а завтра наш ждет еще один замечательный день».

Потом выключите свет и повторяйте слова: «Возлюбленному Своему Он дает сон». Засыпайте и ничего не бойтесь.

На листе бумаги я написал: «Духовный рецепт», а ниже вкратце описал вышеизложенную процедуру. Великий ум всегда способен быть простым. Интеллект, который не может реагировать просто — это не первоклассный интеллект, каким бы блистательным такой человек ни казался.

— Принимайте это средство три раза в день в течение двух недель, — сказал я этому бизнесмену. — Потом опять придете ко мне.

Сегодня это вполне здоровый человек. Его ум ясен. Он не боится. Он прекрасно владеет собой, живет полной жизнью и помогает людям. Он говорит, что не понимает, как он до сих пор жил и не знал такого «простого и чудесного секрета».

Позже я встретил высокопоставленного руководителя одной крупной организации. Он протянул мне маленький листок бумаги, на котором было написано: «Духовный рецепт».

«Откуда это у вас?» — удивился я.

Оказывается, ему дал его наш общий друг. «Ему это помогло, — сказал он. — Теперь и мне помогает».

Вам вовсе необязательно жить со своими страхами. Ваша религия может вам помочь. Она действует, подобно лекарству, высвобождая силу вашего разума, силу веры, которая вытесняет страх.

Тот факт, что вера способна избавить от страха, могут подтвердить многие люди. «Когда я первый раз прыгал с самолета, — рассказывал мне один десантник, — все во мне сопротивлялось. Все, что отделяло меня от смерти — это кусок веревки и лоскут шелковой ткани. Но когда я воочию убедился, что этот лоскут действительно меня держит, я испытал такое невероятное ликование, какого никогда в жизни не испытывал. Я больше ничего не боялся, и это освобождение от страха наполнило меня небывалой радостью. Я не хотел приземляться. Я был просто счастлив!»

Страх одерживает над нами верх, потому что мы не хотим верить в то, что мы называем вечностью, то есть верить в Бога. Но когда, как этот парашютист, делая прыжок, мы полагаемся на веру, то вдруг обнаруживаем, что эта загадочная и вроде бы такая хрупкая штука на самом деле держит нас.

Это важная истина, но, должен вам признаться, прошли годы, прежде чем я постиг ее, и еще больше времени, прежде чем я был готов применять ее на практике. Поразительно, как люди могут иметь под рукой формулу, которая так много значит, но при этом не следовать ей: «Я сделаю все от меня зависящее, а остальное я доверю Богу. Я знаю, что моя вера удержит меня»?!

Второй ингредиент лекарства от страха — любовь. Это одно из самых неверно понимаемых и неверно используемых слов в английском языке. Голливуд и современная литература превратили любовь в слащавое, даже сомнительное чувство. Оно стало синонимом секса. Но любовь — это нечто иное. Это мощная, доминирующая, целительная эмоция, или сила. Это та сила, посредством которой мы мысленно переносим себя на другого человека и посредством которой другие люди помогают нам. Это также та сила, при помощи которой мы мысленно переносим себя на Бога и при помощи которой Бог, любя нас, дает нам силу и энергию. Совершенная любовь изгоняет страх, потому что совершенная любовь — это полное доверие.

Любовь — тот естественный, наивный, базовый тип взаимоотношений, которые человек должен наладить с Богом. В этом случае человек может безбоязненно идти по жизни. Он верит, что с ним рядом есть кто-то, кто любит его. Он знает, что может полностью доверять кому-то, и этот кто-то будет наблюдать за ним и защищать его.

Если вы действительно хотите знать, как надо жить, общайтесь с детьми. Если у вас нет своих, «одолжите» чужих. Я готов «одолжить» вам своих троих, но очень скоро я попрошу их обратно, потому что без них мне сразу становится очень скучно.

Когда появилась на свет наша первая дочь, я боялся к ней прикоснуться. Теперь я знаю, что они не такие хрупкие, как кажутся, и убедился, что немножко строгости иногда бывает даже полезно. Со вторым ребенком я уже был посмелее. Он был покрепче старшей сестренки, но только с рождением нашего третьего ребенка я научился обращаться с детьми уверенно.

Как мне нравилось подбрасывать вверх свою младшую дочь! Она это очень любила. Когда она летела вверх, то вбирала в себя побольше воздуха, а потом, когда я ловил ее, она прижималась ко мне и звонко смеялась, а потом кричала: «Еще, папа, еще!» Меня поражало то, что, казалось, у нее вовсе не было чувства страха. Говорят, у детей есть два основных страха — страх падения и страх от громких звуков, но моя дочь ничего не боялась. Я думаю, это объясняется тем, что инстинктивно она чувствовала, что человек, который ее подбрасывает, любит ее, поэтому она ему (то есть мне) полностью доверяла. Совершенная любовь изгоняла весь страх, из нее, поэтому она спокойно предавалась веселью и была совершенно расслаблена.

Одна из мудрейших истин — это когда Иисус Христос призвал нас относиться к окружающему миру и думать подобно маленьким детям. Наши так называемые серьезность и образованность практически разрушили нас эмоционально. Возможно, именно это является одной из причин напряженности и срывов, столь характерных для нашего времени. Надо любить Бога просто как доброго Отца, который всегда позаботится о вас. Если вы научитесь любить Его, вы научитесь доверять Ему, и тогда вы не станете с ужасом говорить себе: «Что же будет? Как я все это выдержу?» Доверьтесь Богу, верьте, что Он поможет вам все преодолеть. Это простая христианская истина, по почему-то именно ею чаще всего пренебрегают. Выработайте в себе простое, как у ребенка, доверие к Богу, и вы увидите, что проблема страха исчезнет.

А как хорошо было бы в церкви во время службы собирать пожертвования не один раз, а два! Для второго сбора пожертвований использовались бы урны намного большего размера, чем для первого сбора. Служители носили бы их между рядами. Людей просили бы класть в них не деньги, а свои страхи. После того как все страхи были бы собраны, служители уносили бы урны к алтарю. Вероятно, урны были бы такими тяжелыми, что служители сгибались бы под их тяжестью. Зато какое чувство облегчения испытали бы при этом прихожане! Ну как тут не запеть: «Хвала Всевышнему, от которого все благословения!» Прихожане пели бы с таким неистовством, что дрожала бы крыша.

Но знаете, что случилось бы после этого? Люди начали бы вставать со своих мест и один за другим, виновато улыбаясь, подходили бы к урнам, в которые они положили свои страхи и искали бы их там. Люди так свыкаются со своими страхами, что без них им будто чего-то не хватает. Они в такой степени становятся жертвами страха, что боятся избавиться от него.

Но когда человек неуклонно повторяет: «Я люблю Бога. Он всегда относился ко мне с добротой, и я могу довериться

Ему. Поэтому я отдам Ему свой страх и решительно пойду прочь», то непременно находит освобождение.

Если вас что-то тревожит, попробуйте простенький прием, когда проснетесь завтра утром. Остановитесь на минутку и скажите себе: «Бог со мной. Он любит меня. Я могу положиться на Него. Поэтому я буду делать все, от меня зависящее, и не буду бояться». Можете не сомневаться — это сработает, после того, как вы попрактикуетесь несколько дней. Пусть это станет автоматической процедурой, и тогда она высвободит в вас огромную энергию для борьбы со страхом.

Последний ингредиент в лекарстве от страха — «целомудрие»*.

Очевидно, что наличие у нас страхов объясняется тем, что в нас формируется большое, запутавшееся сознание. Большое сознание может сформироваться по разным причинам. Часто оно берет начало еще в детстве, когда родители бессознательно вкладывают в сознание ребенка свои собственные страхи и тревоги.

Еще оно развивается от падения нравов, столь широко распространенного в наше время. Бытует мнение, что христианские нормы морали больше не актуальны и что их можно безнаказанно нарушать. Потом приходит печальное осознание того факта, что то, что мы именуем грехом, в действительности представляет собой рану в сознании. Печаль, к примеру, рана чистая. Она болит, врезается глубоко в душу, но она в конце концов заживает, потому что в ней нет инфекции. Но грех — рана гнойная. Это стороннее вещество, вторгшееся в сознание, и сознание становится инфицированным.

Человек может пронести свое чувство вины через всю молодость, и даже зрелую жизнь, но все это время, подобно гнилому зубу, оно распространяет инфекцию на его эмоциональную систему. Порой у человека случается нервный срыв, и он объясняет его несчастьем или перенапряжением. Вполне возможно, что это так, но часто истинной причиной является инфекция — «гнойные выделения» из чувства вины. Такое заражение вызывает галлюцинации, преследующие человека. Эти призраки наполняют его страхом, и его сознание настолько запутывается в навязчивых представлениях, реакциях и порывах, что все буквально пропитывается страхом.

* В английском тексте Библии «sound mind» — здравомыслие. — Прим. перев.

Это действительно ужасно, когда человек позволяет инородному телу проникнуть в свое сознание. Если вы возьмете дорогие часы, откроете крышку и бросите в механизм песчинку, люди скажут, что вы сошли с ума. Но они сами преспокойно проделывают не менее губительную процедуру со своим сознанием. Дошло до того, что если кто-то пытается разубедить человека, чтобы он не причинял себе этот вред, его тут же называют консерватором.

За многие годы работы религиозно-психологической клиники при нашей церкви складывается картина, что очень многие из тех, кто обращаются к нам за помощью, это люди, страдающие от чувства вины. Любопытно, что среди них очень много людей до сорока лет. Страх для них — основная проблема. Часто главная причина их страха заключается в том, что, отойдя от норм морали, они становятся жертвами чувства вины. Все это ведет к такой путанице эмоциональных реакций, что невольно убеждаешься в том, насколько прав был святой апостол Павел, когда говорил о целомудрии.

Люди боятся, что окружающие обо всем узнают. Они боятся будущего и людей. Они теряют уверенность в себе. Они становятся жертвами слепого, безрассудного, фундаментального страха. У них развивается психоз. Они повторяют вслед за неискушенными в жизни людьми, что де главное «быть свободными». Существует единственный способ стать свободным, и способ этот заключается в дисциплине духовной морали. Следуйте ей, и вам будут не страшны ни человек, ни дьявол. Наш разум будет здоровым, устойчивым и рациональным.

Как же излечить «нездоровый» ум? Часто бывает полезен анализ. Когда вы начинаете понимать, почему вы реагируете определенным образом, мгновенно наступает улучшение. Самопознание ведет к самоисцелению. Помогает также следование духовным формулам. Остро ощущается потребность в понимании людьми того, как жить духовной жизнью. Людей постоянно призывают молиться, но как именно это делать, не говорят. Нас призывают верить, но не учат четким и действенным процедурам веры. Наши предки выработали приемы, которыми с успехом использовали. Сегодня нам необходимо вновь научиться азам того, как заставить работать целительные принципы веры.

Пытаясь восполнить этот пробел, расскажу вам несколько историй, которые могут служить примером того, как надо действовать. Они иллюстрируют два простых духовных приема, которые были успешно применены в случае двух человек, обратившихся к нам за помощью.

В нашу клинику при церкви пришел один преуспевающий нью-йоркский бизнесмен, которого преследовали страхи. Напряжение начало подкашивать его, и он знал, что должен найти какое-то средство, чтобы исцелиться.

Он начал посещать церковь, чего давно уже не делал. Затем он пришел ко мне на беседу. Он описал свое состояние и поступки, и в них явно просматривались признаки «инфекции». Мужчина полностью очистил свое сознание путем исповеди. Он получил прощение, но его страхи жили в нем как долго, что он был не в состоянии их отпустить. Бог простил его, но ему самому простить себя было нелегко.

Он приходил ко мне через каждые две недели. Я говорил ему, что нет оснований для страхов, и он уходил с чувством облегчения, но через две недели страхи возвращались, и он снова был у меня. В конце концов я сказал ему: «Бы никак не можете избавиться от этого состояния страха потому, что постоянно просите Бога устранить его, но не верите, что Он это сделает. Вы хорошо умеете просить, но не умеете получать. Что толку от того, что вы постоянно просите, если вы не учитесь искусству принимать?»

Тут я привел ему цитату из Библии: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам». Я обратил его внимание на то, что слово «дано» быстро следует за словом «просите», что слово «найдете» стоит почти сразу после слова «ищите», а слово «отворят» идет непосредственно за словом «стучите».

«Смысл здесь очень простой, — объяснил я, — мы должны просить, а потом просто довериться и

тут же получим, то, что хотели».

Вот простой закон: попросите Бога о чем-то и верьте в то, что получите это. Мой собеседник сказал, что все понял, поделать так не стал.

Потом мы все же нашли прием, который подействовал в его случае. Я попросил его снять часы и положить их перед собой на стол, после чего засесть время и ровно две минуты молиться, прося Бога забрать его страхи. Мужчина стал возражать:

— Как же я буду молиться с открытыми глазами?

— А вы что, всегда молитесь только с закрытыми глазами? — спросил я.

— Разумеется.

— По-видимому, ваши молитвы с закрытыми глазами оказались не очень-то эффективными, — заметил я. — Давайте не будем придавать большого значения стереотипам. Попробуйте молиться с открытыми глазами.

Довольно неохотно он стал смотреть на часы и в течение двух минут просил Бога забрать его страхи. Когда две минуты прошли, он сказал: «Аминь».

— Хорошо, — продолжил я. — А теперь в течение двух минут произносите другую молитву. На этот раз благодарите Бога за то, что он сделал то, о чем вы просили, а именно за то, что он забрал ваши страхи.

— Как? — удивился он. — Разве Он уже забрал их?

— Вы же Кто попросили, разве нет? По формуле, ваш страх уже должен пройти, если вы его отпустили. Вы должны заставить свой мозг принять то, что сделал для вас Бог. Так что в течение следующих двух минут благодарите Его».

Этот случай произошел три года назад. Недавно я вновь встретил этого человека.

— А знаете, я вас обошел, — похвастался он. — Теперь я прошу Бога помочь мне решить что-то только полминуты, зато потом благодарю Его три с половиной минуты.

— И вы по-прежнему используете часы? — удивился я.

— Ну конечно! Вы же мне сами сказали, разве не помните? Я объяснил ему, что часы — просто символ. Символ это или не символ, заявил он, он все равно будет «молиться по часам». Добавлю лишь, что если кто-то сомневается в том, что подобная религиозная практика приемлема, пусть вспомнит, что сказано в Писании: «Смотрите, бодрствуйте, молитесь».*

Если вам не помогают привычные религиозные методы, почему бы не попробовать простую формулу, подобную той, какую я только что описал? Простота — суть духовной силы.

Второй пример действия духовного приема, рассчитанного на избавление от страха, это история одной молодой женщины. Это было еще во время войны. Ее муж воевал за океаном, и она была настолько убеждена, что с ним должно что-то случиться, что у нее стало совсем плохо с нервами, и она была близка к панике. Она жила в Нью-Йорке одна, вдали от родных и друзей, ей не к кому было обратиться за помощью, и она позвонила мне как к пастору.

— Что мне делать? — все время повторяла она. — Я не переживу, если мужа не станет.

— Девушка, сколько вам лет? — спросил я ее.

— Двадцать шесть.

Мне показалось, что я услышал в трубке детский голосок.

— У вас есть ребенок?

— Да, дочка, ей два годика, — ответила она.

— Она тоже, как и вы, переживает и волнуется?

— Нет, конечно! — удивленно воскликнула она.

— А как вы объясняете ее спокойствие? — спросил я.

Она задумалась.

— Так она же еще ребенок. К тому же у нее есть я, ее мама, я рядом с пей. Наверно, она просто мне доверяет.

Такой поворот предоставил мне удобную возможность предложить ей одно из самых простых средств от беспокойства, которыми располагает христианство.

— У вас есть неподалеку кресло поудобнее? — спросил я. — Если да, пожалуйста, подвиньте его поближе к телефону и сядьте в него.

Через некоторое время она сказала, что сделала это.

— Теперь откиньте назад голову, расслабьте ваше тело, сделайте три глубоких вдоха.

* В английском тексте Библии «Watch and pray», где «watch» (смотрите) также означает «часы». — Прим. перев.

В первый раз за все время разговора она засмеялась, а затем недоверчиво спросила:

— Что, я правда должна это сделать?

— Согласен, звучит странно, — ответил я, — но три глубоких вдоха и выдоха хорошо снимают напряжение.

После того как она выполнила это, я продолжил:

— Так. Теперь посадите вашу дочку себе на колени. Я попрошу вас сделать мысленный перенос: попробуйте представить, что это вы ребенок и сидите на коленях у Бога. Так же, как ваша дочка полностью доверяет вам, маме, также и вы, сконцентрировавшись на этой мысли, полностью доверьтесь вашему Небесному Отцу. Доверьте вашего мужа — доверьте всех вас троих — заботливому Господу. Повторяйте эту простую мысленную процедуру, пока ваша душа полностью не успокоится.

Она пообещала мне так и сделать. В ближайшее же воскресенье после церковной службы ко мне подошла молодая женщина и сказала: «Это я вам звонила. Я попробовала ваш метод, и он сработал. Теперь я полностью владею собой и знаю, что больше никогда не буду паниковать».

А потом добавила: «Я всегда считала, что религия — это что-то такое непонятное, просто то, во что все верят. А теперь я вижу, что она на самом деле «работает».

Не надо постоянно жить со страхом в душе. Если вы будете с этим мириться, то никогда не станете счастливым и никогда не сможете действовать эффективно. Вы так и не узнаете, что такое настоящий успех и счастье. Помните, страх излечим. Уверенно скажите себе: «С Божьей помощью и с использованием простых приемов я освобожусь от страхов». Верьте в это, следуйте этому — это случится.

9

КАК СТАТЬ СИЛЬНЫМ И ПРЕУСПЕВАЮЩИМ

Каждый нормальный человек хочет ощущать силу и власть. Не власть над другими людьми — это болезнь и отклонение, но власть над обстоятельствами, проблемами, страхом, слабостями, власть над самим собой. И каждый может получить такую власть.

Все хотят действовать эффективно, умело делать свое дело. Эффективность — составная часть силы. Без этого нет хватки и мастерства. Человек получает огромное удовлетворение, когда может делать свою работу хорошо. Наблюдать за классной игрой команды, слышать прекрасное исполнение песни, смотреть, как профессионально играют актеры на сцене — вот один из источников счастья. И дело не столько в самой игре, песне или действии на сцене. Это большое удовольствие — видеть, как люди мастерски владеют своим ремеслом. Даже самая обычная работа, когда ее делают хорошо, приносит огромное удовлетворение не только тому, кто ее делает, но и тому, кто наблюдает. Эту истину недавно подали мне на обед.

У стола прислуживал дворецкий старой школы, мастер своего дела. У него было то, что называется

статью — качество, которое всегда вызывает уважение. Он был совершенно не похож на суетливого официанта, каких мы сегодня видим на каждом углу. Он делал свою работу расторопно, но с достоинством. Усевшись отдохнуть после обеда, я сказал ему: «Хочу вас поздравить. Мне всегда нравится смотреть, как человек профессионально делает свое дело. Я восхищаюсь мастерами любого искусства, и сегодня я имел удовольствие видеть одного из таких мастеров».

Ему было приятно это слышать. «Да, сэр, это действительно искусство. Я научился ему в Англии еще в старые времена».

Будем считать, что и вы хотите быть мастером своего дела. И вы можете им стать! Но как? От ответа на этот вопрос в значительной степени зависит ваш успех и ваше счастье. А ответ таков: стремитесь стать экспертом в области практического применения вашей религиозной веры. Было время, когда на этом месте читатель сказал бы: «Ну вот мы и перешли от здравого смысла к теории». Существует устаревшее и неверное представление, к счастью, все реже встречающееся в нашей стране, что все религиозное является чисто теоретическим, то есть не имеющим никакого отношения к практической жизни. Но сегодня мыслящие люди понимают, что христианство не сводится к рутинному посещению церкви по воскресеньям. Это научно обоснованный метод, применяемый на практике.

Один выдающийся деятель в области рекламы как-то сказал мне:

— Мы станем свидетелями всплеска интереса к религии в послевоенную эпоху.

— Почему? — спросил я.

— Потому, что после всякой большой войны, скорее всего в силу вызванных войной общественных сдвигов и необходимости приспособления к ним, широкое распространение получает стремление к самосовершенствованию. Лучший способ совершенствовать себя — это применять психологию или религию, а лучше и то, и другое. Но психология, по моему мнению, в своем действии проникает недостаточно глубоко. Поэтому послевоенное поколение поймет, что

успех, стремление обращаться с людьми и идти вперед по жизни, умение хорошо делать свое дело — все это продукты практической религии.

Этот эксперт по рекламе рассказал мне, что в течение нескольких лет он занимался крупным проектом. Это был курс по культуре красоты для женщин, который он разработал, привлекая для этого самых выдающихся деятелей из различных областей, которые составляли буклеты по соответствующим аспектам данной проблемы. Так, один буклет был посвящен уходу за телом, другой — правильному питанию, третий — использованию косметики и так далее. Курс был рассчитан на то, чтобы максимально раскрыть внутреннее очарование и красоту женщины. Курс этот вместе с прилагаемым набором косметики приобрели более четверти миллиона женщин. Теперь бизнесмен работал над новым рекламным проектом и хотел обсудить его со мной.

Новый проект был адресован мужчинам. Заказчиком был крупный дом мод, и уже готовилась серия буклетов, рассчитанных на то, чтобы помочь мужчине наиболее полно реализовать потенциал и проявить свою индивидуальность. Например, известный руководитель спортивного клуба составлял буклет по физическим упражнениям. Другой эксперт писал о том, как надо правильно одеваться, к примеру, какая рубашка к какому костюму подходит, как правильно подобрать галстук, и тому подобное. Другой буклет был посвящен тому, как найти подход к клиенту и как продать товар.

Но ключевой момент, по словам рекламщика, заключался в том, чтобы «научить наших клиентов, как надо думать; как дать проявиться своему глубинному духовному началу».

В заключение он сказал нечто исключительно важное: «Чтобы создать преуспевающего человека, нужно обладать хотя бы маломальским духовным опытом. Без подобного опыта в человеке отсутствует нечто такое, без чего в нем не чувствуется истинной силы».

Ныло время, когда большинство людей смотрели на христианство как на теоретическую религию, не имеющую никакого отношения к повседневной жизни. Специалист по рекламе, о котором я только что рассказал, является наглядным опровержением такого представления. Сегодня по-настоящему думающие люди знают, что христианские принципы необходимы для того, чтобы сделать мужчин и женщин преуспевающими и эффективными. Практика показывает, что никакая система так идеально не подходит для выработки у современных людей профессионализма, силы и эффективности, как простые принципы Библии.

Вот еще одно доказательство. Один известный журнал писал о блистательной карьере весьма

преуспевшей в бизнесе женщины. Что делало ее успех еще более поразительным, так это то, что у нее не было никакого опыта в бизнесе. Поэтому ее попросили написать о тех принципах, которыми она руководствуется в работе. Когда она принесла статью в редакцию, главный редактор воскликнул: «Поразительно! Это ведь уникальные идеи! Вы не расскажете мне, как вы до них додумались?»

Она улыбнулась и ответила: «По-видимому, вы не очень хорошо знакомы с Библией. Моя статья — не что иное, как двенадцатая глава из Евангелия от Матфея, стихи 20-26, только изложенные другими словами».

Самый старомодный человек в Америке — это тот редкий джентльмен, который все еще придерживается устаревшего заблуждения, что религия — это нечто такое, чем традиционно занимаются по воскресеньям. Подобное замечание ставит на нем печать человека из эпохи лош адей и двуколок.

Вероятно, причина того, что так называемые «практичные» люди считают христианство чем-то чисто теоретическим, в том, что они рассматривают его исключительно как теологию или философию. Оно действительно является и тем, и другим, но христианство еще и наука. По сути, это точная наука, поскольку, как и любая другая наука, она основана на законах. Это наука личной и социальной жизни. Выучите ее законы, и вы всегда и неизменно будете получать вытекающие из них результаты.

Было бы довольно глупо полагать, что единственный существующий в нашей Вселенной закон — это закон, управляющий материальными объектами. Мы постоянно открываем во Вселенной новые виды сил, и каждая новая сила, как и все ранее открытые, имеет свой закон. Самый последний пример — это, конечно же, атомная энергия. Средний обыватель еще совсем недавно вряд ли мог предположить, что этот вид энергии существует, а с его открытием были высвобождены такие колоссальные силы, что все были поражены. Интересный факт: еще много лет назад известный ученый Штейнмец сказал, что в будущем самыми великими учеными станут те, которые опишут и объяснят духовные законы.

Новый Завет является религиозной книгой. Но его можно также рассматривать как книгу формул духовной науки. В нем содержатся приемы, с помощью которых любой, кто разумно их применяет, может развить в себе силу ума.

Так что в нашем распоряжении имеется духовная наука такая же великая, как законы химии, физики, электроники или атомной энергии, может, даже еще более великая и полезная. Я как-то посещал электростанцию, где один видный инженер показывал мне мощный генератор. Он говорил о том, сколько энергии способен производить этот генератор, но когда мы уходили, он заметил: «Это может показаться странным, но и вы, и я можем генерировать больше реальной энергии посредством веры и молитвы, чем этот генератор. Я говорю это совершенно серьезно».

То, что христианство генерирует энергию, это факт. У святого апостола Марка сказано:

****«Ибо истинно говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море» и не усумнится в сердце своем, но поверит, что сбудется по словам его, — будет ему, что ни скажет.**

Потому говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам».
(Евангелие от Марка 11:23-24.)--

Что означают эти слова на современном языке? Лишь следующее: если у вас есть вера — не какая-то сверхъестественная вера, а хотя бы чуточку обычной, настоящей веры, не более горчичного зерна, тогда вы скажете «горе сей» — этому похожему па огромный камень препятствию, лежащему у вас на пути, не дающему вам идти вперед — «поднимись» — и оно не только поднимется, но и «ввергнется в море» (то есть исчезнет). И если вы не усомнитесь в этом в сердце своем, то есть не будете иметь отрицательную установку на этот счет в своем подсознании, а просто поверите, тогда о чем ни попросите, будет вам.

Один психиатр, несомненный авторитет в своей области, говорит, что самая мощная сила высвобождается благодаря формуле, содержащейся в Евангелии от Матфея, которая звучит так: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите — и будет вам». Он высказал мнение, основанное на многолетнем профессиональном опыте, что, когда сознание пациента настроено в соответствии с этим стихом из Писания, происходят самые удивительные перемены. «Вера, — говорит он, — обладает огромным лечебным воздействием и энерговыделяющей силой».

Что касается цитат из Библии — тех, которые я привел, и многих других, — то здесь существует

несколько позиций, которые вы можете занять. Так, вы можете сказать: «Я не верю в это». Конечно, вы имеете право не верить, но вряд ли у вас есть право утверждать, что это не так. Поступая Таким образом, вы высказываетесь против самого достоверного документа древности, известного человечеству. Это вынудит окружающих сделать выбор — либо верить вам, либо документу. Принимая во внимание религиозность многих выдающихся деятелей пауки, догматическое утверждение, что Библия не верпа, звучит неубедительно.

Другая позиция, которую может занять человек, это пассивная позиция. Вы можете сказать: «Я не понимаю этого. Не то что бы я не верил — просто это выше моего понимания, и поэтому я не стану это применять». Это, конечно же, просто означает, что вы не пользуетесь силой, которой могли бы воспользоваться.

Наверное, самая разумная позиция — предположить, что, возможно, это так; что, возможно, есть закон, который еще не до конца изучен, но действие которого можно наблюдать на примере многих людей. Наверно, разумно будет допустить, что закон «работает», и извлечь из него максимум того, что можно извлечь, в надежде в дальнейшем глубже проникнуть в его суть. К вопросам религии следует подходить с позиции ученого-экспериментатора.

Не так давно я провел день в доме и лаборатории покойного Томаса Эдисона. Миссис Эдисон показала мне реликвии, связанные с жизнью и работой великого изобретателя, — без сомнения, одного из величайших гениев всех времен.

Миссис Эдиссон рассказала мне, что после первой мировой войны муж говорил ей, что во время следующей войны огромным дефицитом будет резина. Он заявил, что есть вероятность того, что поставки в страну резины окажутся под угрозой, — что само по себе было поразительным предвидением. Понимая важность поисков внутренних источников резины, Эдисон начал свои эксперименты. В своей кропотливой и скрупулезной манере он исследовал бесчисленное количество растений в надежде обнаружить каучук. В конце концов он распорядился, чтобы его помощники взяли серпы и пошли по полям Нью-Джерси, срезая все растения, которые там растут. Образцы затем были разложены на столах и один за другим тщательно изучены. Наконец, Эдисон обнаружил в самом обыкновенном повсеместно распространенном золотарнике латекс, который он так упорно искал. В начале он получал 5 процентов каучука, затем 10 процентов, затем 15 процентов. Это был эксперимент, над которым он работал непосредственно перед кончиной.

Урок, который можно извлечь из этого примера с Эдисоном, заключается в следующем. Некоторые люди подходят к духовным законам с рациональных позиций ученого, и сначала находят в них небольшой процент истины, которая обеспечивает определенную степень силы. Те, кто продолжают применять на практике эти законы, исследуя их и работая с ними, постепенно увеличивают этот процент, а вместе с этим в их жизнь начинает поступать все больше силы и эффективности — в умственном, физическом и духовном плане, что обеспечивает им уверенность и владение ситуацией, намного превосходящие те, которыми обладают люди, безапелляционно утверждающие: «В этом ничего нет».

Много лет назад Эмерсон сказал, что в человеческом сознании есть неизученные уголки, которые однажды откроются, и наружу вырвется неведомая доселе духовная сила. Один французский психиатр говорит, что в уме помимо сознания и подсознания присутствует еще и третий элемент. Этот третий элемент он называет «надсознанием». Возможно, именно это «надсознание» имел в виду Христос, когда говорил: «Если вы будете иметь веру... ничего не будет невозможного для вас». Когда Его ученики восхищались величиим дел Его, Он сказал им: «Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит». Мы читаем: «И дивился неверию их». То есть его удивляло то, что люди, которые обладали таким потенциалом, не могли реализовать его. Вполне возможно, что внутри вас скрыты все необходимые вам силы и способности. Данные, накопленные путем рассмотрения тысяч примеров, указывают на то, что единственный способ высвободить их — это стать экспертом в механизме веры, описанном в Новом Завете.

Капитан Эдди Рикенбакер открыл для себя этот принцип много лет назад. Он сам мне рассказал об этом. Во время одной автогонки он вышел на финишную прямую с открытой до предела дроссельной заслонкой. В своем автомобиле он чувствовал каждый винтик и быстро понял, что что-то не так. На той скорости, с которой он ехал, это могло закончиться трагически. Он рассказывает: «На какое-то мгновение меня охватила волна ужаса, но... внезапно я воспрял духом». Он вспоминает, как вдруг ощутил какое-то ликование. Это была всепоглощающая и абсолютная убежденность в том, что он сможет довести машину до финиша не усилием рук, а усилием своего сознания.

Он говорил об этом без хвастовства. Наоборот, тогда он ни с кем об этом даже словом не обмолвился, опасаясь, что его не поймут. Но сегодня, как отмечает капитан Рикенбакер, мы лучше осведомлены о законе власти человеческого разума над обстоятельствами, ситуациями, всем материальным. Ум начинает демонстрировать удивительный контроль над превратностями судьбы и сопротивлением извне, когда высвобождается движущая энергия веры.

Я убежден в научной обоснованности использования веры для достижения силы и успеха по той же причине, по которой любой ученый уверен в том, что та или иная формула «работает» — а именно потому, что он видит, как она «работает» и дает результаты.

В моей научной лаборатории (в церкви «Марбл Колледжит» в Нью-Йорке) был один прихожанин, высокопоставленный служащий одной коммерческой фирмы, который стал рьяным приверженцем применения технологий веры. До этого он не был религиозным человеком, и заинтересовался церковью только потому, что, по его выражению, «купился» на идею о христианстве и его формулу веры. «Мне кажется, у вас там что-то есть», — заявил он. А поскольку, как он говорит, «в этом что-то есть», он вступил в нашу церковь и стал регулярно ее посещать, с энтузиазмом выполняя все духовные процедуры.

Однажды во второй половине дня он позвонил мне и скачал: «Я должен срочно с вами встретиться, чтобы обсудить важное дело». Кому-то может показаться странным, что бизнесмен хочет встретиться с пастором, чтобы обсуждать с ним проблемы бизнеса, но, если разобраться, большинство проблем бизнеса — это проблемы, в которые повлечены люди. Пастор работает с людьми, а значит, он может быть ценным научным консультантом по вопросам бизнеса.

Итак, мой друг, представлявший в Нью-Йорке одну из отраслей бизнеса, пришел ко мне и сказал:

— Моя проблема в следующем. На Среднем Западе у нас есть конкурент, и у этого конкурента в штате числился один человек. Это лучший управленец в нашей отрасли, своего рода звезда. Правда, он уже позабыл больше, чем все остальные знают. Они его только что уволили, уже в третий раз, и теперь окончательно. Так вот — я хочу его нанять.

— Так за чем же дело стало? — спросил я.

— А за тем, — ответил он, — что тут есть один маленький нюанс. Дело в том, что он алкоголик. Мой президент ни за что бы его не взял; он говорил, что алкоголик — безнадежный человек. Но я не перестаю убеждать руководство, потому что считаю, что мы могли бы его вылечить. Я слышал, как вы говорили со своей кафедры о вере, и я поверил в идею, что если в нас есть вера, то нет ничего невозможного, так что я все-таки убедил президента. Он сказал, что дает мне месяц на то, чтобы вылечить этого человека, и если у нас это получится, я могу взять сто к себе в отдел продаж.

— Вы понимаете, о чем просите? Я объяснил ему, что такое алкоголизм. Я сказал, что с научной точки зрения это болезнь, причем одна из тяжелейших, которые поражают человека. У нее обычно бывает два исхода — сумасшедший дом или смерть, или и то, и другое вместе.

— Я об этом ничего не знаю, — настаивал мой друг. — Я знаю одно — в Библии сказано: если у вас есть вера, то «ничего не будет невозможного для вас». Я считаю, что это касается и алкоголизма, — твердо заключил он.

— А этот человек ходит в церковь? — спросил я.

— Нет, не ходит. По крайней мере нечасто.

Через день или два у нас в церкви был назначен ужин, и я попросил моего друга, привести этого алкоголика.

Мы встретились. После ужина алкоголик зашел ко мне в кабинет. Он сказал: «Послушайте, доктор, мистер В. очень во мне заинтересован. Он, конечно, отличный парень. Но я вам говорю — не тратьте на меня снос время. Бесполезно пытаться со мной что-либо сделать. Эта дрянь меня окончательно одолела. Я спился, понимаете, окончательно спился».

Он сказал, что ему 45 лет, что у него два сына и очень милая жена. Он оказался человеком весьма обаятельным, обладающим блестящим интеллектом.

— Так вы говорите, вы спились? — спросил я.

— Да, именно — окончательно спился.

— Замечательно. И вы убеждены, что собственных сил у нас нет?

— Да, я совершенно пропащий человек. Иногда мне кажется, если бы я только мог освободиться, если бы я только... сколько я смог бы тогда сделать! Но стоит мне подумать, что я свободен, выпивка тут же опять сбивает меня с ног. Так что не тратьте на меня свое время.

— Друг мой, — сказал я, — когда вы говорите, что собственных сил у вас нет, это начало спасения, потому что это означает, что вы готовы сказать: «Газ собственных сил у меня нет, я вверяю свою жизнь в руки Господа с верой». Сделав это, вы получите необходимую вам силу.

— Так вы думаете, у меня еще есть шанс? — он поднял глаза и с надеждой посмотрел на меня.

— Да, я уверен.

— Хорошо, — сказал он. Я сделаю все, что вы мне скажете. Так что вы хотите, чтобы я сделал?

— Давайте начнем с того, — предложил я, — что вы будете ходить в церковь каждое воскресенье в течение следующего месяца.

— О, Боже! — простонал он, но согласился.

Я написал мистеру В.:

**«Вчера у меня состоялся очень хороший разговор с мистером С. Беседа была исключительно откровенной.

Он был абсолютно честен со мной, и мне особенно понравилось, что при том, что он признает свою слабость и никоим образом не пытается умалить ее или скрыть, в то же время он не относится к себе самоуничижительно. Иногда у человека наблюдается стремление окончательно уничтожить самого себя, означаящее, что этот человек полностью утратил уважение к себе. Он же открыто признался мне в своей слабости и заверил меня, что решительно хочет вылечиться.

Он рассказал мне, что недавно сделал одно открытие, то, с чем раньше ни за что не хотел соглашаться. Не так давно у него был период, довольно продолжительный, когда он совсем не пил, и тогда он решил, что может чуть-чуть выпить и при этом полностью сохранить контроль над собой. Теперь, по его словам, он понял, что не должен пить вообще, что даже одна рюмка неизбежно ведет к запою. Это осознание весьма обнадеживает, поскольку очень трудно убедить алкоголика, что он не должен пить вообще. Самое большое заблуждение пьющего человека — это когда он думает, что может пить умеренно. У людей с предрасположенностью к алкоголизму такого понятия, как умеренность, не существует. Поэтому я считаю, что у этого человека наблюдается большой прогресс. Он признал, что был довольно далек от религии, но теперь понял, что религия может быть практическим подспорьем в жизни, и согласился следовать определенным идеям, которые я ему изложил и которые он почерпнул из моих книг. Еще он сказал, что намерен вступить в Общество анонимных алкоголиков.

Я верю, что он твердо встал на путь, ведущий к полной трезвости. Я все тщательно взвесил и не стал бы давать такого заключения, если бы не чувствовал, что он действительно возьмется за ум. Я думаю, что возьмется, и хочу вас заверить, что сделаю все, что в моих силах, чтобы ему помочь.

Надо заметить, что вы со своей стороны продемонстрировали исключительную рассудительность и здравый смысл в том, как вы отнеслись к этому делу.

В воскресенье во время утренней службы я увидел своего друга мистера В. Рядом с ним сидел наш алкоголик, а за ним супруга мистера В. После первой службы мистер В. подошел ко мне и сказал: «Доктор, вы не могли бы на какое-то время забыть о других прихожанах и проповедовать исключительно для этого человека. Мы должны его вылечить. Он мне очень нужен».

Признаюсь, я почти так и сделал. Он приходил на каждую службу и очень внимательно слушал. Это было впечатляюще: два бизнесмена пытаются решить проблему бизнеса, как человеческую проблему.

Недели три спустя во время воскресной вечерней службы я проповедовал на тему «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам», подчеркивая силу позитивной веры. Я поймал себя на фразе: «Если среди присутствующих есть тот, кого что-то подавляет, безразлично что, и если этот человек сейчас поверит, что сила Божья входит в его жизнь, и если он сейчас, когда наши головы склонены, поднимет руку в знак того, что принимает эту силу, я провозглашаю, что он

тотчас же ее получит...» Сказать такое — дело неслыханное, и тем не менее я это сказал. Мы имели бы гораздо больше положительных результатов христианской веры, если бы не были такими нерешительными.

Вверх взметнулось примерно пятьдесят рук. К моему изумлению я увидел, что этот человек тоже поднял руку. После службы он подошел ко мне, пожал мою руку и ушел. От других людей я узнал, что дела его идут неплохо. Позже он сам сказал мне, что, когда он поднял руку, что-то произошло с ним. Он вдруг почувствовал то, что чувствует человек, когда после долгой болезни вдруг понимает, что выздоровел. Тяга к спиртному больше не возвращалась. Желание полностью исчезло.

В завершение рассказа я приведу переписку, являющуюся документальным свидетельством этого плодотворного партнерства бизнеса и религии в вопросе излечения от алкоголизма». --

Из письма мистера В. ко мне:

**«Я знаю, что вам интересно, как обстоят дела у мистера С. и как продвигается наша совместная работа.

Я был необычайно удовлетворен, получив письмо от миссис С, в котором говорится, в частности, о мистере С, и я уверен, что вы будете рады прочитать некоторые отрывки из этого письма, поэтому ниже я привожу их:

"Он теперь определенно другой человек, и я уверена, что это произошло во многом благодаря общению с вами и членами вашей семьи. Когда он дома, я со своей стороны стараюсь сделать все, что могу, чтобы закрепить успех. Он очень откровенен со мной и это совсем не сложно. Всю свою жизнь я ходила в церковь и в том же духе воспитываю своих мальчиков, но мистер С. без сомнения очень многому меня научил в том, что касается силы веры, и я ему очень за это благодарна". --

Можете себе представить, как приятно мне было читать эти слова жены излечившегося алкоголика. Но моя радость от осознания успешности наших совместных усилий стала еще сильнее, когда я получил от мистера С. следующее письмо:

**«Я знаю, что вам будет интересно узнать об успехе, который увенчал наши усилия в течение последних нескольких месяцев. В завершение ко всему я был назначен генеральным директором компании. На следующем совете директоров меня должны также избрать вице-президентом.

Ни о чем подобном я не мог и подумать. Цепь событий, приведших к этому, даже сейчас кажется мне неправдоподобной. Я просто потрясен. Все это, конечно, случилось не само по себе и далеко превзошло все мои ожидания. Я знаю, что Он услышал мои молитвы, и ваши, и мистера и миссис В., и миссис С. Даже мои младшие сыновья — восьми и десяти лет — включили в свои молитвы на ночь «Специальную молитву за папу».

Но важнее всего то, что сейчас я абсолютно владею собой. Я уверен, что обладаю простой верой, о которой вы пишете в книгах и говорите в своих проповедях. Мой ум теперь спокоен, я вновь познал радость. Представляете себе, как много это значит для моей жены и троих сыновей! Мне было совсем не трудно побороть свою слабость. Похоже, я нашел ей замену — веру.

Мне трудно подобрать слова, чтобы должным образом выразить мою благодарность вам. Перемены во мне начались с того самого дня, когда я впервые посетил вашу церковь и имел возможность побеседовать с вами лично. Кульминация произошла в то воскресенье во время вечерней службы, когда вы предложили поднять руку, и я поднял ее в знак открытого признания Бога и того, что я доверил себя Его заботе. На меня это оказало ошеломляющее воздействие.

Впереди меня ждет много проблем, возможно, больше, чем когда бы то ни было в моей карьере. Но я иду им навстречу с абсолютной уверенностью и знаю, что неограниченная сила и помощь всегда имеются в моем распоряжении». --

Когда я получил это письмо, я понял, что произошло полное исцеление. Подобно тому, как в медицине можно выработать у человека иммунитет против определенных заболеваний, точно так же, путем применения духовных методов, можно изменить эмоциональные и умственные реакции человека таким образом, что он становится, как образно сказано в Новом Завете, «новая тварь; древнее прошло, теперь все новое».

Поэтому я ответил мистеру С:

**«Вы открыли секрет; через веру вы приняли Божью силу, и Он дал ее вам.

Советую вам выработать у себя такую привычку молиться, при которой вы постоянно будете подтверждать Богу тот факт, что Он дал вам это силу, и благодарить Его за это. Молитесь не только по утрам и вечерам, но возьмите себе в привычку мысленно обращаться к Богу многократно на протяжении всего дня. Еще я предлагаю вам выработать привычку читать Псалмы из Ветхого Завета, а также Евангелия от Матвея, от Марка, от Луки и от Иоанна из Нового Завета. Читайте по одной главе в день, если у вас есть такая возможность. Эти советы направлены на то, чтобы сформировать в сознании человека ощущение присутствия Бога и Его силы. Это часть конкретной духовной программы, которая очень важна».--

Эта история с бывшим алкоголиком не перестает приносить все новые и новые приятные сюрпризы. Полтора года спустя в одном из моих писем я сообщил ему, что все время молюсь за него и что мне бы очень хотелось, чтобы он время от времени писал, как идут его дела. В ответ я получил от этого человека следующее поразительное письмо:

**«Хочу выразить вам мою скромную признательность за то, что вы до сих пор вспоминаете меня в своих молитвах. Я твердо убежден, что именно это помогало мне в трудные минуты. Я говорю о сегодняшних проблемах в бизнесе, а не о моей старой проблеме. Та страница моей жизни давно перевернута. Уже полтора года у меня во рту не было ни капли алкоголя. И это совсем не так трудно. Удивительно, ведь было немало случаев, когда я мог поддаться искушению. Но я уверен, что выдержу. Того, что произошло со мной, никогда бы не случилось, если бы я не посещал церковь «Марбл Колледжит», если бы не встретил вас и если бы не наша с вами первая беседа. Вы указали мне путь, который все изменил к лучшему. Вершиной моей духовной жизни была та вечерняя воскресная служба, когда прихожане сидели, склонив головы и закрыв глаза, и вместе с другими я поднял руку, безоговорочно доверив себя Господу. Все это я пишу совершенно искренне».--

Через полтора года он заявил, что ни разу не испытывал желания выпить спиртное и что лечение оказалось очень эффективным.

Когда прошло почти два года, он пришел ко мне в офис. Он сказал, что направляется на Средний Запад, так как его бывшая компания пригласила его на должность вице-президента. Мы сидели друг напротив друга за столом, и я спросил его: «Скажите, хоть раз после того вечера у вас было желание выпить?»

В ответ последовало: «Никогда».

Кто-то скажет, что это чудо. Любой, кто знает, что на самом деле представляет из собой заболевание под названием алкоголизм, может по-настоящему оценить масштаб произошедшего.

И все же, каким бы невероятным ни выглядело это исцеление, это не чудо. Этот человек вступил в контакт с духовным законом. Он изменился благодаря действию этого закона. Он открыл фундаментальную силу природы, и это также реально, как например, в случае открытия атомной энергии. Сила эта оказалась настолько велика, что она уничтожила болезнь, разрушавшую разум, не оставив от нее ни малейшего следа. Он открыл закон веры и воспользовался им на практике.

Но история эта имеет продолжение. Мистер С. написал мне:

**«У меня работает один агент по снабжению, у которого та же проблема, которая была у меня. Уже несколько месяцев я стараюсь ему помочь. Определенные успехи есть, хотя проблемы еще остаются. Я много раз беседовал с ним, уговорил его ходить в церковь, дал ему ваши книги и все время молюсь за него. Правда, я его до конца еще не убедил в том, что сам он не в состоянии справиться со своей проблемой, что он должен позволить Богу сделать это за него.

Вы по-прежнему можете гордиться тем, что сделали для меня. Уже почти три года, как я ни разу не притронулся к рюмке. В этом плане я даже более устойчив, чем тот, кто никогда в жизни не пил. Но что еще более важно — вы указали мне путь, как выработать в себе религиозную веру, которая значит для меня больше, чем что бы то ни было. Мне еще очень многому предстоит научиться, но я верю, что с каждым днем пусть понемногу, но приобретаю. Своими скромными усилиями я пытаюсь помочь другим сделать то, что сделал я. Знаете, для людей это выглядит очень убедительно, когда такой старый грешник, как я, пытается указать им путь».--

Я рассказываю эту историю, вовсе не думая, что вы, мой читатель, алкоголик. Я делаю это, чтобы показать, что если вера может вернуть к жизни и полностью переделать алкоголика, то вам она уж точно сможет дать силу и успех.

В эту самую минуту вас окружает божественная целительная энергия. Воздух буквально пропитан ею. Если вы будете на практике применять веру, то сможете излечиться от недоброжелательства, чувства неполноценности, страхов, вины или любого другого препятствия, мешающего потоку энергии, непрерывно воссоздающей человека. Если вы веруете, сила и успех доступны вам.

10

КАК ИЗБЕЖАТЬ РАССТРОЙСТВ

«От этого типа во мне все горит!» Лицо говорящего налилось кровью, кулак с грохотом опустился на стол. «Какую газету ни возьми — везде он! Меня от него трясет!»

Вот наглядная и точная характеристика внутреннего состояния этого человека. Кипящий котел, распираемый эмоциями, он действительно весь горит изнутри. Человек не может бесконечно выдерживать подобные вспышки возбуждения. Ежедневно мы слышим о том, как люди теряют былую работоспособность или у них происходит нервный срыв, и во многих случаях это происходит просто потому, что они позволяют каким-то людям или ситуациям «выводить их из себя».

Важное правило счастья и успеха — не позволяйте чему бы то ни было нарушать ваше спокойствие. Это жизненно важно.

Один врач рассказал мне, как к нему на прием пришел один бизнесмен и пожаловался, что его нервы «никуда не годятся». «Вы не должны выходить из себя или расстраиваться. Применяйте на практике свою религиозную веру», — посоветовал ему доктор.

«И много у вас таких случаев? Это ваш обычный рецепт?» — спросил я.

«Да, — ответил он. — В последнее время я замечаю существенный всплеск эмоциональных проблем. Многие пациенты заболевают попросту из-за неспособности преодолеть продолжительное состояние раздраженности. Я убежден, что за исключением случаев, когда имеется явная физическая причина, человек не будет раздражаться и нервничать, если будет принимать лекарства, которые прописываете вы, священнослужители».

Такие слова мне говорили много раз. Примерно 20 лет назад я водил свою мать на прием к известному в Бостоне кардиологу. Тщательно обследовав ее, он сел в кресло, откинулся на спинку и, испытующе посмотрев на мою мать, вдруг спросил:

— Миссис Пил, вы христианка?

Моя мать долгие годы была женой пастора и церковной активисткой. Этот вопрос прозвучал для нее очень странно.

— Я стараюсь ею быть, — ответила она.

— Боюсь, не очень-то сильно стараетесь, — сказал врач. — И я вам мало чем могу помочь. Я, конечно, могу прописать вам кое-какие лекарства, но лично я считаю, что помимо обезболивающего эффекта они ничего не дадут. Я предлагаю вам конкретно применять на практике приемы доверия, покоя и веры, которые можно найти в Новом Завете. Делайте это и, я думаю, все у вас будет хорошо, — сказал он.

Сегодня мы знаем, что важный шаг на пути к эмоциональному и физическому здоровью — это верить и применять на практике религиозные принципы. Религия благотворно воздействует на физическое и эмоциональное здоровье, потому что она имеет дело с умственным состоянием и психическими установками человека.

Многие болезни, как многократно отмечалось в этой книге, происходят от неправильного мышления.

Люди часто говорят, что у них «сдали нервы». Обычно это не так. Очень редко при этом бывают повреждены собственно нервы. Нерв — это просто «телефонный провод» от мозга к определенной части тела. На самом деле не в порядке мысли, которые посылают сигналы по этим самым нервам. Раздраженные мысли не позволяют мозгу посылать упорядоченные и управляемые импульсы, и вместо них по нервным «проводам» идут противоречивые и неопределенные сигналы. Мозг в замешательстве от того, что в замешательстве мысли. Следовательно, наблюдается расстройство

нервной системы. В итоге человек чувствует нервозность, напряженность, скованность и раздражение.

Нервозность в основном бывает вызвана нашими мыслями. Научитесь думать упорядоченными, управляемыми, дисциплинированными, уравновешенными мыслями, и вы больше не будете напрягаться и раздражаться. В виду этих фактов . становится все более и более очевидно, что основным лечением от напряженности и раздражительности, характерных для нашего времени, является обращение к религии.

Как-то я встретил друга, тоже пастора, которого не видел уже несколько лет. Я слышал, что он перенес нервный срыв. Но теперь он выглядел крепким — само здоровье. Был морозный зимний день, и мы с ним сидели в его библиотеке возле весело потрескивающего камина. Он вытянул свои длинные ноги, откинулся назад в кресле и спросил меня:

— Ты когда-нибудь задумывался о взаимоотношениях между религией и отдыхом? Наша религия настолько озабочена проблемами морали и этики, при всей их важности, и многие люди не придают должного значения тонизирующему эффекту веры. А знаешь, — воскликнул он, — поразительно, что может сделать религия для излечения от перенапряжения, исцеления от тревожащих и докучающих мыслей, для придания сил, необходимых, чтобы справиться со стрессами и нагрузками, столь распространенными в наше время.

— Чувствую, ты сделал какое-то открытие, — сказал я.

— Это точно. Пару лет назад у меня случился нервный срыв. Я лег в больницу, и там мне сделали полное обследование. У меня совсем не было сил. Мне все было безразлично. Наконец, мой лечащий врач сообщил мне диагноз. (Очень похожий на диагноз моей матери, о котором я рассказывал.)

— Мы изучили ваш случай, преподобный доктор, — сказал врач, — и пришли к выводу, что если вы будете практиковать Христианство, вы поправитесь.

Мой друг в недоумении спросил:

— Что вы имеете в виду?

— Мне кажется, вы никогда не читали Новый Завет, — ответил врач.

— То есть как это? Конечно же, читал! — возмутился пастор.

— Ну да, конечно, — продолжал врач. — Вы читали его, но вы в него не верите.

— Я в него верю! — закричал пастор.

— Хорошо, тогда я сформулирую свою мысль иначе — и не спорьте со мной: вы ведь по-настоящему не следуете на практике его учению о вере и доверии. Я знаю, что вы следуете тому, что касается морали и этики, но вы не руководствуетесь религиозными принципами в вашей мысленной жизни. Попробуйте внедрить в свое мышление следующие принципы: «Не заботьтесь о завтрашнем дне» или «Да не смущается сердце ваше» — «Не утруждай себя» — «Приидите ко Мне, все тружущиеся и обремененные, и Я успокою вас».

Мой друг начал понимать, о чем говорил этот мудрый добрый доктор. Он тихо сказал:

— Я вижу, что вы имеете в виду, и вы правы. Я буду на практике применять мою веру как в делах, так и в мыслях.

— Это действительно отличное лекарство, самое лучшее, — сказал врач.

И вот, два года спустя, мой друг сидел передо мной и светился силой и здоровьем. Кто жена, сидевшая рядом, сказала:

— Я говорила ему это много лет, но он меня не слушал и продолжал изматывать себя, пока не превратился в комок нервов.

— Но теперь я вылечился, — продолжал мой друг, — и сам призываю людей практиковать Евангелие, которое гарантирует избавление от напряжения и страха. Я призываю всех принимать самое великое лекарство из существующих на Земле.

Другой мой друг, менеджер одного из крупнейших отелей в Америке, как-то сказал, что то, в чем наша страна нуждается, это «в возврате к простым принципам религии».

— Понимаете, — сказал он, — если мы этого не сделаем, все вокруг сломаются. Мне часто приходится ходить по вестибюлю моего отеля. Много можно узнать, просто наблюдая за людьми. Для этого достаточно немножко постоять и посмотреть, как люди пользуются вращающимися дверями. Тогда вы сразу поймете, что я имею в виду. Представляете, для некоторых весь день идет насмарку, если они пропустят один сектор двери.

— Бы имеете в виду, они раздражаются, если пропустят полный оборот двери? — все еще не веря, переспросил я.

— Да нет же! — ответил он, — Так было раньше — теперь все до того нервные, что выходят из себя, пропустив только один-единственный сектор! Нет, с этим надо что-то делать, иначе все мы превратимся в развалины!

Результаты перенапряжения налицо. Возьмите любую газету и посмотрите в раздел некрологов. В наше время, если вы пережили пятидесятилетний рубеж, вы можете считать себя счастливым. Высокое кровяное давление, остановка сердца, осложнения гипертонии — вот каким набором оперирует сегодня костлявая старушка.

Неудивительно, почему люди не выдерживают такого напряжения. В автомобильной промышленности самое тяжелое испытание для машины — езда на большой скорости по ровной бетонной дороге. Казалось бы, самое сложное испытание — езда по плохим дорогам. Оказывается, как раз наоборот — при движении на большой скорости по ровной поверхности возникает высокочастотная вибрация, при которой быстрее всего выявляются скрытые дефекты. Высокое нервное напряжение и раздражение в человеке точно так же раскачивают скрытые слабости, в результате чего происходит срыв.

Карузо во время застолья любил показывать один фокус, который очень нравился всем. Он брал бокал на длинной ножке большим и указательным пальцами руки. Затем начинал петь гамму. На определенной высокой ноте бокал разлетался на сотни маленьких осколков.

Если высокочастотные колебания или напряжение подобным образом воздействуют на автомобиль и на бокал, представьте себе, что они могут (делать с таким высоко организованным объектом, каким является человек.

В своей книге «Избавление от нервного напряжения»^{*} доктор Дэвид Финк дает объяснение этому процессу. Ключевую роль в нем играет «промежуточный мозг». «Нервы, — пишет он, — управляют нашими органами. Почти все нервы сходятся в одном месте нервной системы. Это центр управления, отвечающий за согласованную работу сердца, желудка, легких. Этот нервный центр нашей эмоциональной жизни называется «промежуточным мозгом». Иногда его еще называют талаус или гипоталамус. «Промежуточный мозг» — вместилище эмоций: любви, ненависти, страха, злобы, зависти и т. д.».

Доктор Финк цитирует доктора Харви Кашинга: «Эмоциональные штормы, идущие из «промежуточного мозга», могут вызвать язву желудка, сердечную аритмию и другие недуги».

«Промежуточный мозг», — пишет доктор Финк, — сидит в водительском кресле». Его работу он описывает так: «Над «промежуточным мозгом» находятся полушария головного мозга. Полушария, занимающие основное пространство в вашем черепе, это часть вашей нервной системы, которая анализирует, думает, решает. Благодаря ей вы знаете, что происходит в мире. Именно при помощи полушарий вы читаете газеты. Полушария осмысливают ситуацию в целом и посылают свое заключение в «промежуточный мозг», чтобы узнать, что он чувствует по этому поводу, и чтобы он предпринял соответствующие действия. «Промежуточный мозг» даст ответ в форме радости или грусти. Когда вы чувствуете покой и счастье или, наоборот, печаль и удрученность, когда у вас дрожь по телу или несварение желудка, вы знаете об этом, потому что ваш «промежуточный мозг» «сказал» вашим полушариям головного мозга, как он себя чувствует по какому-то поводу».

^{*} David Fink, *Release from Nervous Tension* (New York. Simon and Schuster, Inc., 1943).

Доктор Финк подводит такой итог: «Чтобы иметь хорошее здоровье, надо первым делом наладить отношения со своим «промежуточным мозгом».

У одного человека, которого направил ко мне врач, эти отношения явно оставляли желать лучшего. По телефону врач сказал мне: «Я посылаю к вам моего пациента. Физически с ним все в порядке. Все что ему нужно — это обратить в веру нервишки». (Наверное, правильнее было бы сказать: «обратить в веру «промежуточный мозг».) «Объясните ему, как надо верить в Бога, и он перестанет, так трястись».

и терзаться», — закончил врач.

Общее и нецеленаправленное применение религии не всегда помогает преодолеть напряженность. Читателю не стоит делать скоропалительных выводов, что если он побежит в церковь в ближайшее воскресенье, то тут же поправится. Конечно, я всецело за то, чтобы вы пошли в церковь в ближайшее время, но важно сделать нечто большее, чем сломя голову нестись в церковь, сбивая все на своем пути. Я знаю многих людей, которые долгие годы регулярно посещают церковь, но при этом до сих пор остаются несчастными жертвами напряженности и раздражительности. Их беда заключается в том, что они так и не научились применять простые и практические приемы христианства в своей жизни.

Человек, который заболел, не бежит сломя голову в медицинскую библиотеку штудировать тома. Он идет к врачу. Врач обследует его и на основании своих знаний и многолетнего опыта работы выписывает пациенту рецепт и дает простой совет применительно к его конкретному заболеванию. Пациент берет этот рецепт и идет в аптеку. Он не думает, что вылечится благодаря тому, что в аптеке будет вдыхать запахи всех лекарств, находящихся там. Аптекарь берет рецепт и выдает больному конкретное лекарство. Он пишет конкретную инструкцию по применению на баночке или на коробке — «Принимать три раза в день». Религиозная практика должна следовать той же процедуре — диагноз, а затем конкретное применение соответствующей формулы.

Как-то в нашу церковную клинику пришел человек с жалобой на сильнейшее нервное расстройство. Он был промышленником и испытывал постоянные стрессы. Говоря со мной, он не переставая барабанил пальцами по столу.

— Почему вы стучите пальцами? — спросил я его.

— Ой, а я даже не заметил, — удивился он.

— Расслабьтесь, пусть ваша рука спокойно лежит на столе, — сказал я.

Я заметил, что он сидит, будто аршин проглотив, на самом краешке кресла, поэтому попросил его:

— Откиньтесь на спинку кресла, — а потом спросил: — А в чем еще проявляется ваша нервозность?

— Я все время переживаю по поводу своей работы. Каждый раз, когда я куда-то уезжаю; я боюсь, что мой дом сгорит, или еще что-то с ним случится. Я постоянно боюсь за жену и за детей.

Я выписал ему «рецепт» — маленькую формулу, которой он должен следовать:

— А вы скажите самому себе: «Пусть мой дом сгорит». Кстати, ваш дом застрахован?

— Да.

— Ну, так скажите себе: «Пусть он сгорит». И еще скажите: «Я вверяю мою жену и детей в руки Господа, Он позаботится о них». Вы должны выучить простейшие приемы и обладать гениальной наивностью, следуя завету величайшего из мыслителей, который сказал нам, что ответы на все жизненные вопросы заключены в детском, простом отношении к действительности.

— Хорошо, я попробую, — сказал он.

— Вот и замечательно, — продолжал я. — Представьте себе, что Иисус Христос реально присутствует рядом с вами. Когда вы вновь начнете тревожиться, остановитесь и скажите: «Господи, Ты со мной. Все хорошо». Когда вы придете в ресторан, даже если вы придете с кем-то, незаметно отодвиньте еще один пустой стул и представьте себе, что Иисус Христос сидит на этом стуле. Когда идете по улице, представьте себе, что слышите Его шаги, что чувствуете рядом Его плечо, видите Его лицо. Когда ложитесь спать, ставьте рядом с кроватью пустой стул и представляйте себе, что на этом стуле сидит Иисус. Потом, перед тем, как погасить свет, поговорите с Ним, скажите Ему: «Господи, я не стану волноваться, потому что знаю, что Ты наблюдаешь за мной, что Ты даешь мне покой».

— Ну-у, — начал было возражать бизнесмен, — это звучит как-то глупо.

— Ничего, это просто психологический прием, который поможет вам почувствовать присутствие Христа. Я многим советовал использовать его, и они добились отличных результатов, — пояснил я.

Не так давно э от бизнесмен вновь приходил ко мне. Он уже не барабанил пальцами по столу. Он ровно сидел в кресле, никакой нервозности в нем не чувствовалось. У него было совсем другое выражение лица.

— Ну как, вы лучше себя чувствуете? — спросил я.

— Да, да, конечно, — он немного поколебался, а потом сказал мне: — Знаете, я правда верю, что в этом что-то есть — я действительно верю, что Он рядом со мной.

И он прав. В этом действительно что-то есть.

С этим согласен и другой человек, приходившей ко мне на консультацию. Он сказал, что не может спать. Он был совершенно изможден и, очевидно, находился у опасной черты.

— Вся проблема в том, что мой ум слишком быстрый, — пожаловался он. Это был человек науки, имевший научные степени в области техники. Он обладал блестящим умом, но ум его работал слишком быстро для эмоционального склада этого человека и не согласовывался с его ритмом жизни.

Такое несоответствие напомнило мне историю про горожанина, который поехал в деревню и увидел, как фермер пилит бревно. Движения пилы были медленные, ровные, размеренные. У горожанина не выдержали нервы: «А ну-ка дайте мне, я быстрее отпилю». И он бросился пилить в бешеном темпе, будто с цепи сорвался. В итоге пилу заклинило, она перегнулась, и ничего не вышло.

— Похоже, у меня не получилось, — бросив пилу, сказал горожанин.

— А все потому, что умом вы пилите быстрее, чем руками, — заметил фермер.

От нервозности ум человека вырывается вперед, а эмоции не поспевают за ним. В результате происходит перекося в идеально синхронизированной и скоррелированной личности. Это как раз наблюдалось у человека, пришедшего ко мне на беседу.

Я посоветовал ему попробовать простой духовный прием.

— Когда вы придете домой и будете ложиться вечером гнать, поставьте у кровати стул. Представьте себе, что Христос сидит на этом стуле, а когда же будете засыпать, посмотрите на этот стул и скажите: «Возлюбленному Своему Он дает сон». А затем лично о себе: «Мне (возлюбленному Своему) Он дает сон». Верьте в то, что Христос рядом с вами и смотрит на вас. Затем погасите свет и усните.

— Я попробую, — сказал он. — Но ведь это только в воображении — Христос не может там быть.

— Все равно попытайтесь поверить, — сказал я.

Позже он рассказал мне, что первые четыре ночи ничего не произошло, и он было подумал, что все это, как он выразился «очередная чепуха». Но он все же решил продолжать, и в «пятую ночь ему приснился прекрасный сон». И вы знаете, — немного помолчав, добавил он, — я верю, что присутствие Христа — нечто большее, чем воображение. Это факт».

Когда я в последний раз с ним встречался, он сказал, что по-прежнему продолжает ставить стул возле кровати. Такая привязанность к символу вовсе не обязательна, но раз это помогает получить хороший результат, то почему бы и нет? Ведь за этим стоит одна из самых мощных, самых эффективных, самых великих идей, а именно: идея о том, что Бог с вами и что благодаря этому не может случиться ничего плохого, и поэтому вам нечего бояться.

Приемы преодоления раздражения необязательно должны быть сложными. Следует отрешиться оттого, что является источником раздражения. Старайтесь умственно подниматься выше неразберихи, окружающей вас.

Один из способов достичь этого — нарисовать в воображении картины огромных холмов или безграничных просторов океана, или какой-нибудь широкой долины, раскинувшейся перед вами. Нарисуйте в уме картину звездного неба или луны, плывущей высоко в небе ясной, спокойной ночью. Это можно сделать, даже находясь на работе. «Повесьте» эти картины на стены своего ума и думайте о них регулярно.

Методика отрешения помогает оставаться спокойным, умиротворенным, сохранять контроль над собой в разгар суеты. Позвольте мне рассказать вам о нескольких людях и о приемах и методах, которые они успешно применяют для преодоления раздражительности.

Однажды перед самым Рождеством жена потащила меня с собой по магазинам. Я всегда пытался избегать этого, но пока что ни одно Рождество не прошло без моего хождения по магазинам. В этот раз она повела меня в переполненный народом супермаркет. У прилавка, где мы оказались, очередь

была самая длинная, к тому же состояла она из женщин. К моему великому смущению, я был единственным мужчиной во всей этой толпе.

Я увидел продавца. Это был высокий, приятный молодой человек. На нем был значок уволенного в запас из вооруженных сил. Он был совершенно невозмутим, хотя со всех сторон его донимали покупательницы. Он обращал внимание лишь на ту женщину, которую обслуживал в данный момент. Она, кажется, купила три вещи, я стоял недалеко сзади и наблюдал, как он пытается сложить цифры. Она буквально впилась глазами в копчик его карандаша, и можно было заметить, насколько она обозлена и готова придраться ко всему. Возможно, это мешало продавцу, потому что сложил он неправильно, но я был поражен его трезвому отношению, когда он совсем по-мальчишески рассмеялся: «Ну надо же — неправильно посчитал!»

«Да неправильно», — буркнула женщина. Он послушно начал пересчитывать, попросив меня помочь ему. Вместе нам все же удалось посчитать верно.

После этого он улыбнулся покупательнице с такой теплотой, что лед в ее лице вдруг растаял. Он протянул ей пакет со словами: «Я плохой математик, но поверьте — тут у вас отличные покупки к Рождеству. Надеюсь, те, для кого вы их купили, будут очень рады. С Рождеством вас!» После чего он повернулся к следующему покупателю, которым оказался я.

Я узнал от молодого человека, что недавно его взяли па работу в одну крупную рекламную фирму. Но прежде, чем позволить ему приступить к работе, его отправили, как он выразился, «изучать великого американского покупателя». Это было место, как нельзя лучше для этого подходящее, и я спросил его: «Ну и как вам здесь нравится?»

«Вполне неплохо, — ответил он. — Вот только не могу понять, почему все такие злые? Осаждают мой прилавок со всех сторон. Ума не приложу, на что они так злятся. Наверное, сами не знают. Вроде бы покупают подарки к Рождеству, чтобы доставить людям радость, а сами при этом злятся. Но, — добавил он, — у меня есть один секрет. Я просто не позволяю этому волновать меня. Широко улыбаюсь, отношусь к покупателям по-хорошему, и они от этого оттаивают».

Этот молодой человек нашел прием, помогающий ему не раздражаться. Если он будет придерживаться этого всю свою жизнь, то станет преуспевающим человеком. Он расслаблялся, уделял внимание только одному покупателю, и широко улыбался. Иными словами, он овладел искусством отрешенности, поэтому раздражение было не властно над ним.

Роберт Льюис Стивенсон очень мудро сказал: «Тихим умам неведомы смятение и испуг. В радости, в горе ли, они идут себе вперед, сами отмеряя свой шаг, подобно тиканью часов во время грозы». Это очень точные слова.

У меня есть небольшой домик на природе — ему уже более полутора веков. В доме сохранилось немало старых вещей, в том числе несколько часов. Есть что-то таинственное в том, как тикают часы, особенно в ночной тишине. Одни такие часы стоят в столовой. Однажды у нас случился сильнейший ураган. Огромные многовековые клены, казалось, сгибались пополам под натиском ветра. Дождь бил в окна. Каждая балка старого дома была готова рухнуть.

Только старинные часы шли себе, будто урагана и вовсе не было. «Тик-так, тик-так». Если бы эти часы были современным человеком, они заколотились бы как сумасшедшие, будто крича: «Смотрите, какой ураган! Что нам делать? Что нам делать?». Но часы отсчитывали время — время, которое берет свое начало в недрах далеких звезд. Они отсчитывали десятилетия, поколения, вечность, а не просто маленькие мечущиеся минутки. Поэтому они «шли себе вперед, сами отмеряя свой шаг».

Человека, познавшего «мир Божий, который превыше всякого ума», не волнуют ничтожные житейские штормы. Его жизнь берет начало в недрах вечности, поэтому он «идет себе вперед, сам отмеряя свой шаг, подобно тиканью часов во время грозы».

Покойный Уильям Дженнингс Брайан, один из величайших ораторов нашего времени, достиг в этом искусстве совершенства. Много лет назад один мой друг провел с Брайаном целое лето. Он ночевал с ним в маленьких сельских гостиницах. Иногда они даже проводили ночи на скамейках на перронах далеких полустанков. Как-то ночью они отдыхали, лежа на багажных тележках в ожидании поезда где-то в горах Теннесси. В то время одна газета подвергала Брайана безжалостным нападкам. Моего друга это выводило из себя. Тогда ночью, лежа на тележке, он спросил Брайана:

— Почему вы не выходите из себя, не злитесь, не волнуетесь по поводу этих нападков на вас в

газете?

— В какой газете? — спросил мистер Брайан.

— Как «в какой»? — удивился мой друг. — Будто вы познаете?!

И он назвал газету.

— Ах, в этой! Видите ли, мой юный друг, я никогда не читаю газет, в которых меня ругают. Я читаю все остальные. В тех, что меня ругают, я не вижу логики, — заключил Брайан и рассмеялся.

Вы скажете, что Брайан как страус прятал голову в песок? Вовсе нет. Брайан совершенно сознательно занимал такую позицию и считал ее правильной. Он делал все от него зависящее, а потом жил спокойно, в удачах или неудачах... как тиканье часов во время грозы. Если бы он стал читать все те газеты, которые нападали на него, и позволял себе раздражаться, дальше последовало бы то, чего они от него так ждали. Они думали, что он станет злобно отвечать на нападки, хорошо зная, что «когда боги хотят кого-то уничтожить, они первым делом заставляют его злиться». Брайан был религиозным человеком. Внутренний покой был дарован ему Господом. Враги были не в состоянии вывести его из равновесия.

Ганди также следовал этой формуле. В возрасте семидесяти пяти лет индийский лидер говорил, что планирует прожить еще пятьдесят лет. Он говорил, что его план включает в себя юмор в избытке, сбалансированную диету, отказ от употребления любых стимуляторов, достаточное количество сна, твердое намерение не позволять себе раздражаться, волноваться, сердиться и огорчаться, а также покорность Божьей воле и молитву два раза в день.

У меня есть друг, политик, который часто подвергается очень жестким атакам оппонентов. Но он не выказывает ни малейшего раздражения.

— Я тебя не понимаю, — однажды сказал я ему. — Тебя что, ни разу не задело то, что они о тебе говорят?

— Я не обращаю на это внимания, — ответил он.

— Как тебе это удается? — спросил я.

— У меня есть два неиссякаемых источника спокойствия — ответил он. — Один — короткие рассказы Толстого, другой — книга под названием Новый Завет. А знаешь, — он хитро посмотрел на меня, — я сейчас покажу тебе, что бывает, когда злишься, когда плохо говоришь о другом человеке. Покажи на меня пальцем.

Я сделал, как он просил — показал пальцем на него.

— А теперь посмотри, что делают остальные три пальца, — сказал он. — Показывают на тебя, не так ли? Вот видишь, я победил — три-один!

Это неплохой трюк, который вы можете использовать, когда в следующий раз кто-то станет плохо говорить о вас. Одним пальцем он показывает на вас, а тремя остальными — на самого себя.

Человек, который хорошо организован и контролирует свой разум, постоянно применяя на практике формулу веры, может жить без напряжения. Секрет заключается в овладении искусством отрешения, в способности быть выше раздражения.

Один из верных способов преодолеть раздражительность — это установить контакт с возрождающими нас заново процессами природы. Природа постоянно обновляется. Мы можем наблюдать это каждой весной. Деревья, цветы и трава настраиваются на этот поток энергии, постоянно присутствующей вокруг. Когда человек рождается, его не заводят и оставляют на произвол судьбы, как механические часы. Он скорее похож на электронные часы, которые под заводятся постоянно.

Этот процесс описан в содержательной и меткой библейской формулировке: «Мы Им (то есть Богом) живем и движемся и существуем». («Деяния святых Апостолов» 17:28.) То есть, если вы будете постоянно и целенаправленно поддерживать контакт с Богом в своих мыслях и делах, у вас будет энергия и полнота существования.

Этого можно достичь, ежедневно напоминая себе: «В Нем я живу, от Него я получаю новую энергию, через Него я полностью реализую себя».

Каждый день уделите немного времени, утверждаясь в мысли, что внутри вас происходит процесс непрерывного возрождения — в вас, в вашем теле, вашем уме, в вашей душе. В результате следования этой простой процедуре вы почувствуете новый прилив жизненных сил, живость восприятия, желание горы свернуть.

Один знакомый врач как-то позвонил мне по телефону: «У меня тут есть пациент. Все, что от меня требовалось, я сделал, но дело в том, что у него «гнилые мысли». А это уже по вашей части. Если вы не возражаете, я его к вам пришлю».

Я спросил врача, что, по его мнению, я мог бы сделать для этого пациента. Он ответил: «Научите его мыслить по-другому. Думаю, вы могли бы убедить его заучивать наизусть выдержки из Писания, пока его мозги не наполнятся этими целебными идеями настолько, что другим деструктивным мыслям там не останется места. Вы, конечно же, знаете, что невозможно устранить идею из сознания простым усилием воли. Для этого необходимо внедрить в сознание другую, более сильную идею, которая вытеснит мысль, вызывающую болезнь».

Я был приятно удивлен, что такой современный врач, как он, дает этот простой и мудрый совет и полон решимости попробовать его в случае с этим человеком.

Пациент жил в графстве Вестчестер, а работал в центре Нью-Йорка. Он страдал «ньюйоркизмом» — это такая болезнь, являющаяся сочетанием тревоги, суеты, напряженности и паники — все в одном. «Ньюйоркизм» буквально подкашивает людей. Это продукт бешеного ритма жизни крупного мегаполиса, поэтому он встречается не только в Нью-Йорке.

У этого человека была привычка каждое утро ехать в город на пригородном поезде, отправляющемся в 8:29, на который он едва успевал, выбегая из дома в 8:28. В поезде он читал газеты, и от этого в нем все больше и больше закипала злоба на то, о чем он читал. Когда он приезжал на работу, то был очень возбужден. Вечером он ехал обратно на поезде, уходившем в 5:19, в который он вскакивал в 5:18. И опять он читал газеты, и опять кипел от ярости. В результате он практически дошел «до ручки».

Этот человек возмутился, когда я сказал ему, что и я, и его врач оба считаем, что лечение должно заключаться в запоминании отрывков из Писания.

— Вы что, хотите отправить меня в начальную школу? — с насмешкой спросил он.

— Именно, — ответил я. — Возможно, в формальной и этической религии вы и преуспели, но что касается простейших навыков применения христианства, этого вы делать не умеете, так что придется начинать с самых азов.

Я объяснил ему, что согласно нашему плану новые идеи должны будут постепенно вытеснить мысли-раздражители и распространить свой целебный бальзам мира и покоя на весь его мозг.

Это был умный мужчина, и он понял нашу мысль. Ему импонировала ее простота и логика. Он согласился последовать нашему совету. Как уже отмечалось, великий ум всегда способен быть простым; ум, который не способен быть простым — это не первоклассный ум. Именно поэтому Учитель сказал, что, если мы хотим стать экспертами в чем-то, мы должны «быть как дети», то есть непосредственными, наивными, бесхитростными.

Этот человек сделал, как ему сказали, и примерно шесть месяцев спустя врач позвонил мне и сообщил: «Наш пациент выздоровел. Он контролирует себя. У него теперь другой взгляд на жизнь, и он чувствует себя лучше во всех отношениях. Я еще раз убеждаюсь, насколько велика возрождающая сила простых религиозных приемов».

Через какое-то время я выступал в Буффало перед большой аудиторией. Ночь была жаркой, а я говорил очень увлеченно. После выступления я пожимал руки нескольким сотням людей. Один человек хлопнул меня по плечу и сказал, что надо торопиться, иначе я опоздаю на поезд. Он вез меня по городу так, что визжали тормоза, и наконец-то мы выскочили к зданию вокзала, едва не снеся ограждения.

С двумя чемоданами в руках я пробежал через ворота, которые с лязгом захлопнулись прямо за мной с криком кондуктора: «Все в вагон!» Я забросил в тамбур чемоданы, а сам лез в вагон по перилам, когда поезд уже набирал ход. Я задыхался, пот катил с меня градом, руки тряслись. Вагон был забит битком. Присесть было негде. Оставалось только лечь на свою нижнюю полку. Все еще под впечатлением последних двух часов я лежал, стараясь перевести дух.

Вдруг я почувствовал острую боль в руке и в плече.

Это меня испугало. Затем мне показалось, что сердце у меня колотится как-то слишком быстро. Я начал мерять пульс. Вроде бы он оказался ударов на двадцать больше допустимого. Мне пришла в голову мысль о том, что случается и такое, что люди умирают прямо в вагонах. Я подумал: «Какой кошмар — так вот умереть здесь на нижней полке!» Я тут же представил себе заголовок завтрашней газеты: «Пастор умер на нижней полке в вагоне».

Я вспомнил чьи-то слова, что чтение успокаивает. К несчастью, со мной была единственная книга — о внешней политике Соединенных Штатов, — что явно не подходило для создания настроения мира и покоя. Потом мне вдруг пришла в голову мысль, что если рецепт, который я дал тому мужчине из Вестчестера, помог ему, то почему он не может помочь мне? «Делай то, о чем проповедуешь. Делай то, о чем проповедуешь», — твердил я себе.

И я стал про себя читать отрывки из Писания. Потом я вспомнил, как какой-то психолог говорил, что, если нужно, чтобы фраза воздействовала на мозг, больший эффект достигается, когда произносишь ее вслух. Поэтому я начал декламировать все эти отрывки из Писания вслух. Что подумал обо мне мой сосед на верхней полке, я не знаю. Но я лежал и читал все стихи из Писания, которые только мог вспомнить.

В итоге я действительно почувствовал, что успокаиваюсь. На меня нашла дремота, и ощущение расслабленности охватило все мое тело. Когда я проснулся, было уже утро, и мы прибыли в Хобокен. Поезд проходил через горы Пенсильвании и его бросило из стороны в сторону, но я спал так глубоко, что проводнику пришлось меня будить.

Утро было дождливое, промозглое и сырое, совсем не способствующее поднятию духа. Несмотря на это, стоя на самом носу парома, переправлявшего нас через реку, я смотрел, как парят над водой чайки, время от времени ныряя в воду, и вдруг осознал, что никогда раньше не замечал такой красоты. Я никогда не обращал внимания на то, насколько красивы чайки. Теперь же я думал, что никогда не видел ничего столь же изысканного, как птичий полет. Я понял, что так хорошо мне еще никогда не было. Я ощущал прилив здоровья, энергии, жизненных сил, свежести мироощущения — это было прекрасно. Волна счастья захлестнула меня. Я невольно произнес: «А все-таки как хорошо жить!» и стал с нетерпением ждать начала рабочего дня. И, надо признаться, это был лучший день за всю мою жизнь.

Я понял, что, сам того не осознавая, я открыл для себя закон — один из величайших законов, а именно, формулу воссоздания человека при помощи веры. Это закон, который может осуществить революцию в вашей жизни. Он способен изменить весь мир, потому что он способен изменить вас.

11

КАК ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ В СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

Счастливая супружеская жизнь возможна для тех, кто следует нескольким простым принципам, основанным на здравом смысле. Сложности, которые часто считаются причиной развода, не являются неизбежными. По правде говоря, семейные проблемы нередко неоправданно раздувают так называемые «эксперты». Я консультировал супружеские пары на протяжении многих лет в самом центре величайшего города Америки и убедился, что многие семьи, казалось бы находящиеся на грани развода, можно прочно и навсегда укрепить, если применять принципы, предложенные в данной главе. Эти принципы — не теоретические положения. Они приводятся здесь как лабораторные результаты моей практической работы в качестве духовного консультанта с сотнями пар.

Роль консультанта заключается не в том, чтобы рассматривать пункты разногласия между мужем и женой и пытаться беспристрастно разрешить их на основе некой высшей мудрости. Даже если бы он мог быть идеальным арбитром и давать самые разумные советы, все равно в большинстве случаев разногласия, приведшие к размолвке, остались бы. Когда раздор достигает критической отметки, ситуацию скорее всего будет невозможно изменить на основе логики или судебного разбирательства. Необходимо решительным образом исправить базовые причины, разделившие мужа и жену на враждебные лагеря.

Меня ничуть не волнуют разногласия или даже ссоры в разумных пределах, поскольку вполне

нормально, если определенные конфликты возникают между людьми, живущими вместе. Меня никогда не впечатляло расхожее заявление, что муж и жена прожили друг с другом ну, скажем, сорок лет, и ни разу даже не поспорили. Если оставить в стороне вопрос об истинности подобного утверждения, вырисовывается довольно скучная картина, когда два человека живут рядом в такой приторной обстановке, и между ними никогда не случается никаких разногласий. Разумное здоровое расхождение во мнениях, выраженное в энергичной форме, бывает полезно при условии, что люди никогда не позволяют своему гневу продолжаться после заката солнца. Если они станут изо дня в день вынашивать раздражение, в конце концов может развиться серьезный конфликт. Поругайтесь, если вам это необходимо, но обязательно все разрешите и простите друг другу все грубости прежде, чем отправитесь спать. Пусть конец каждого дня будет свидетелем единства духа независимо от того, какие разногласия во мнениях имели место в течение дня.

При том, что сегодня очень любят объяснять несостоявшиеся браки тем, что партнеры не подходят друг другу, в реальности большинство из них вполне могли бы друг другу подойти, если бы взяли ситуацию под контроль и исправили несколько простых ошибок. Например, одной из основных движущих сил человеческой природы является желание, чтобы тебя ценили. И это заявил не кто-нибудь, а сам Уильям Джемс.

Уильям Джемс был одним из самых выдающихся ученых в истории Америки. Принимая во внимание значение его работ и многообразие областей, в которых он сказал свое слово, его по праву можно считать одним из величайших умов, выросших на нашем континенте. Он был блестящим философом, одним из создателей психологии как науки. В определенный период жизни Джемс долго и тяжело болел. В то время один его друг прислал ему азалию в горшочке, а к ней приложил записку со словами высокой оценки его как мыслителя. В ответ на этот знак внимания выдающийся философ-психолог написал, что это указало ему на огромное упущение в его трудах по психологии. К своему великому огорчению он обнаружил, что в своих книгах он ничего не сказал о глубочайшей потребности человека в том, чтобы его ценили.

Пусть мужья и жены зарубят себе это на носу и никогда об этом не забывают. Им надо беспрестанно напоминать себе — каждый человек хочет, чтобы его ценили. Ведите себя соответствующим образом, и вы предупредите возникновение большинства семенных проблем.

А теперь обратимся к примерам.

Молодая женщина явно в большом душевном смятении пришла ко мне на консультацию. Она сказала, что собирается развестись с мужем.

В ходе беседы с ней мне стало ясно, что все, что ей нужно, это чтобы ее ценили.

Ее муж сказал мне:

— Что вы, она никогда от меня не уйдет.

— Я бы на вашем месте не был так уверен и этом, — ответил я.

Он удивленно посмотрел на меня:

— Да нет же, она этого не сделает. Что я буду делать без нее?

— А вы ей говорили, что не знаете, что будете без нее делать? — спросил я.

— Конечно, нет! — воскликнул он. — Такие разговоры не в моем стиле. Да и она сама это знает.

— Может, и знает, но все равно ей хочется, чтобы ей это сказали.

— Почему?

— Не спрашивайте меня почему, — сказал я. — Таковы женщины. (И не только женщины. Все мы очень нуждаемся в том, чтобы нас ценили, о чем говорил Уильям Джемс.)

— А как давно вы в последний раз приносили ей цветы и конфеты? — спросил я.

Это был огромный, неуклюжий парень.

— Нет, вы представьте себе меня несущим домой цветы! Я буду выглядеть, как идиот — я, да еще с букетом! — фыркнул он.

— Все равно принесите, — сказал я. — Мой совет как профессионала в этой ситуации таков: купить

жене цветы и сказать ей, что не можете жить без нее.

С большой неохотой он согласился, и в дальнейшем подтвердилось, что это было все, в чем нуждалась его жена. Это растопило лед, который начал было образовываться между ними, устранило недопонимание и вернуло сильные чувства, которые изначально существовали между ними.

Я понимаю, что это может показаться упрощенным пониманием ситуации, и знаю, что в случае серьезного раздора в семье такой способ может оказаться неэффективным, но на ранней стадии разногласий просто говорить человеку, как вы его цените, является одним из важнейших принципов, определяющих семейное счастье.

Великое начинается с малого. Неумение ценить человека, проявляющееся в мелочах, может разрастись до размеров разрыва. Оно даже может превратиться в практически непреодолимое препятствие.

В другом случае женщина приходила за несколько сотен миль, чтобы обсудить со мной свой брак, который был на грани распада. Она и ее муж уже жили раздельно, но у обоих все еще оставалось желание спасти семью. Для этого они даже договорились встретиться в Нью-Йорке, чтобы посетить клинику при нашей церкви и обсудить свою проблему со специалистами.

Обоим было тридцать с небольшим. Они выросли в хороших семьях, закончили колледж и были людьми весьма интеллигентными. Выяснилось, что муж несколько раз изменял жене, о чем он хвастливо и довольно жестоко говорил в ее присутствии. Он хотел произвести на меня впечатление тем, что женщина, с которой у него был, как он выразился, «красивый роман», была «образцом всяческих достоинств». Потом он все же признал, что она была не такой уж безупречной в плане нравственности.

Беседуя с мужем наедине, я попросил его быть полностью объективным, попытаться отбросить в сторону все эмоциональные реакции и сказать мне, что, по его мнению, послужило причиной разлада в семье. К моему изумлению, он разразился настоящей тирадой против своей жены за ее неумение вести домашнее хозяйство и за ее нежелание следить за собой. Он жаловался на то, что она недостаточно думала о нем (то есть недостаточно высоко его ценила), чтобы как следует заниматься домом. Она любила встречаться с подругами по колледжу. В течение недели они встречались несколько раз.

После таких встреч она поздно вечером влетала в дом, бросала на стол кое-какие продукты, которые успевала купить по пути, и на скорую руку готовила обед. Часто кровати оставались незастеленными вплоть до вечера. В доме обычно царил беспорядок. Это, сказал он, невозможно больше терпеть. «Может быть, я покажусь вам слишком мелочным, но мне кажется, я имею право хотя бы на то, чтобы, когда я прихожу домой с работы, в доме было прибрано, на столе стоял нормальный ужин, и уж, как минимум, постели были застелены».

Я счел необходимым напомнить ему, что, когда он женился на этой женщине, он не нанимал ее как домработницу. Я подчеркнул, что он дал клятву жить с ней, как муж с женой, что они должны быть единой плотью и партнерами по жизни. Еще я заметил, что их сыновья не выбирали себе родителей, что он попросту нарушил свои обещания, не думая о них и о своей священной клятве, а заботясь лишь о собственном комфорте и о безмятежности своей жизни.

В ходе беседы я выяснил, что мужчина он все еще был сильно привязан к своей жене, хотя в их отношениях было много отрицательного.

Позже, когда я говорил с его женой, я заметил, что у нее видна нижняя юбка, а волосы ее взлохмачены. Одета она была небрежно. Я спросил ее, любит ли она работать по дому. Ответ не оставил места для сомнений: «Терпеть этого не могу!» — заявила она. По ее мнению, главная проблема в их семье заключалась в том, что муж недостаточно ее ценил, чтобы нанять домработницу.

Я напомнил ей, что, когда они поженились, в свадебном контракте ничего не было сказано про домработницу. Далее я сказал, что она достаточно молода и сама может выполнять всю работу по дому, что физический труд пойдет ей только на пользу. Я спросил ее, встречается ли она с подругами, и она ответила: «Ну естественно!» Я поднял вопрос о том, почему недостаточно одного вечера в неделю для игры в бридж с подругами. Еще я деликатно намекнул, что неплохо было бы ей первым делом после завтрака застилать постель, а затем немного прибраться по дому. Я сказал ей, что, если она тщательно спланирует свое время, домашняя работа не займет много времени.

Она спросила, почему пастор, от которого она ждет духовных наставлений, говорит о том, что у нее, видите ли, не причесаны волосы, не подтянута нижняя юбка и что она неважно ведет домашнее хозяйство. Я ответил, что, по-видимому, именно это и есть основной камень преткновения в их семье.

У мужа тоже обнаружились кое-какие недостатки, которые он признал и которые мы вместе исправили. Наши беседы завершились обещаниями обоих супругов, что они будут следовать простым принципам взаимного уважения.

Поскольку эту главу могут читать и те, чей брак уже закончился разводом, мне хотелось бы сказать кое-что, что могло бы помочь им приспособиться к их ситуации. Нередко такой жизненный опыт может повергнуть человека в тяжелое шоковое состояние. Это может сломать ему жизнь и полностью лишить счастья. Но даже в подобной ситуации существует выход, например, тот, который нашла для себя молодая женщина, написавшая мне следующее трогательное письмо:

**«Я хочу сообщить вам, что ваша книга «Искусство жить» спасла меня, впустив Иисуса Христа в мой измученный ум, изголодавшуюся душу и разбитое сердце. Я действительно нуждалась в Нем, как ни в ком другом. Вы спасли меня от нервного срыва.

Я росла и религиозной семье, но когда поступила в колледж, то потеряла интерес ко всему, кроме удовольствий материального мира, и, думаю, с тех пор была практически атеисткой, веря исключительно в Золотое Правило. Теперь я вижу, что если бы во мне была религиозная вера и я жила в соответствии с ней, моя жизнь не превратилась бы в тот кошмар, которым она стала.

Когда мне было 25 лет, я вышла замуж. Пять лет мы жили счастливо, у нас родился мальчик. Но когда мне было 30, муж оставил меня, предпочтя мне девятнадцатилетнюю девочку. Десять лет я пыталась сохранить семью, не зная, что мне еще делать и к кому обратиться, — пять лет он путался с ней, и все это время я так боялась его, что не могла с ним об этом поговорить. Ах, если бы тогда мне обратиться к пастору, который мог бы мне помочь! После этого мы были как чужие, практически не разговаривали друг с другом, а в 1946 году я подала на развод, чтобы окончательно не потерять себя.

Позже я узнала, что он обвенчался с той самой девушкой, и ко мне тут же в мгновение ока вернулась вся моя бывшая любовь к нему. Десяти лет невыносимых мучений будто бы вовсе не существовало, а вместе с любовью пришли ненависть, жажда мести и ревность. Страх до того сильный, что вызывал во мне тошноту, сделал меня физически больной, я не могла ни есть, ни спать, я совершенно обессилела, голова шла кругом — на четырнадцатый день я поняла, что должна вызвать врача, хотя понимала, что он будет не в силах что-либо сделать с моими страхами и рвущимся на части сердцем. Тогда я сказала сестре: «Мне необходима какая-то помощь со стороны». Желая чем-то отвлечь свой мозг от доконавшего меня ужаса, я схватила попавшуюся мне под руку одну из ваших книг. Когда я начала читать, я вдруг ощутила некоторое облегчение. Особенно мне помогла глава о страхе — вдруг я почувствовала себя в безопасности, я поняла, что не одинока. А потом словно какая-то волна нахлынула на меня. Вот он, ответ — благословенный Иисус Христос! Где же я была все эти долгие годы кошмара, страхи, мучений? Потом я прочитала ваши великолепные слова: «Христианство — это не credo, которому нужно следовать, а сила, которую нужно использовать». И я вспомнила стих из Библии: «Не бойся, ибо Я — с тобою». Эти две мысли вошли в мое сознание — сила и уверенность. Я рассказала об этом своей сестре, и когда я смотрела в ее красивые голубые глаза, полные любви, сострадания и слез, я знала, что нашла ЕГО.

После этого я стала понемногу приходить в себя, а когда меня вновь посещали эти отвратительные мысли — желание убить, горечь, печаль и боль в сердце, — я мысленно обращалась к небесам и старалась думать о Христе, его любви и его жертве. В итоге в течение последних месяцев негативные мысли постепенно оставили меня. Я постоянно молилась о милости и добре, много читала Библию, и ум мой исцелился. А помимо этого я чувствую, что открыла для себя что-то прекрасное — то, что будет служить мне опорой, что бы ни принесло мне будущее. Я смотрю на своего мужа ие как на бессердечного злодея, а как на несчастного и потерявшего человека, все эти годы так же, как и я, искавшего утешения и помощи и теперь пытающегося найти это в объятиях другой женщины, вместо того чтобы обратиться в то единственное место, где это можно обрести. Горечь ушла, а на ее месте остались сострадание и искреннее желание ему счастья. Я знаю, что если мой муж когда-нибудь найдет Бога, он вернется ко мне, потому что у нас была прекрасная любовь, и мы оба очень любим нашего сынишку. Я никак не могу ему помочь, кроме того, чтобы молиться за него, поскольку он очень сердится на меня из-за развода и не хочет меня видеть, но, возможно, Господь укажет ему путь, если такова будет Его воля. Если же нет, я знаю, что могу жить дальше и быть полезной моему мальчику и другим людям». --

Другой принцип, имеющий фундаментальное значение для сохранения семейного счастья, — решить, насколько сильно вы любите ваших детей. Муж одной знаменитой голливудской кинозвезды в то время, когда многие журналисты судачили, что его жена вот-вот должна с ним развестись (скажу больше — они, пусть и не намеренно, но провоцировали ее на это), сказал мне, что ни о каком разводе не может быть и речи: «У нас ведь есть ребеночек — не резать же его пополам!»

Это очень удачное выражение, потому что именно так часто поступают с детьми супруги после развода. Дети действительно оказываются разрезанными пополам — не физически, а эмоционально. По своему многолетнему опыту работы в религиозно-психиатрической клинике я могу утверждать, что многие взрослые, с которыми мне приходилось работать по причине раздвоения личности или других внутри-личностных конфликтов, постоянно преследующих их страхов или комплексов неполноценности, стали таковыми, потому что были детьми разрушившихся браков. Вместо того чтобы эгоистично думать о себе, лучше бы родители думали о будущем своих детей - Человек должен испытывать чувство ответственности. Возможно, если бы родители знали, что в действительности происходит в голове их ребенка, они постарались бы избежать многих ошибок, приводящих к разрушению семьи и причиняющих страдания. При принятии окончательного решения дети должны быть важнейшим и решающим фактором для мужа и жены, если, конечно, они нормальные люди. Когда у супругов появляется ребенок, он важнее, чем их собственное «счастье» (здесь это слово использовано в голливудском смысле).

Однажды много лет назад ко мне пришел мальчик-подросток. Ему было лет четырнадцать или пятнадцать, он ужасно волновался. Он вот-вот готов был расплакаться. Когда он сжимал и разжимал ладони, косточки пальцев то краснели, наполняясь кровью, то бледнели.

— Я должен поговорить с вами, — нервно выпалил он. — С мамой и с сестрой я поговорить не могу. Я должен все рассказать вам.

— Говори, сынок, в чем дело, — сказал я. — Мне ты можешь рассказать все, что тебя беспокоит.

— Я... — ему было очень трудно говорить, — я хочу вас спросить, мой папа, он... он... с ним все нормально?

— Что ты имеешь в виду?

— Я хочу спросить, он, вообще, правильный? То, что они о нем говорят, это ведь неправда? Пожалуйста, скажите мне все! — требовал он.

— Я очень уважаю твоего отца. Я не знаю о нем ничего плохого. А что у тебя на уме?

— Ну, — сказал он, — понимаете, ребята в школе смеются, все время шепчутся — говорят, он спутался с какой-то женщиной. Но это ведь неправда, да? Неправда?

Мальчик переживал, ему было очень больно. Поэтому я сказал ему:

— Не думаю, что это правда. Но даже если так, ты должен вести себя как мужчина.

— Мне надо рассказать об этом маме? — спросил он. — Или мне следует поговорить с отцом?

— Не надо, — ответил я. — Маме ничего не говори, а с отцом такие вещи не обсуждают. Просто молись и продолжай верить в него. Люби его и доверяй ему.

Несколько дней я ничего не предпринимал, но мысль об этом все время меня тревожила. Поскольку у меня появились сомнения, я решил поговорить с отцом этого мальчика. Естественно, он разозлился и сказал мне, что это не мое дело.

Я ответил ему: «Я пришел к вам только ради вашего сына. Я просто хочу вам сказать, что он чувствует». Я рассказал ему о моей беседе с мальчиком. «Вы потеряете его, если не будете вести себя осторожно. Ваше имя склоняют на всех углах, и это унижает ребенка. Вы можете злиться на меня сколько угодно, но я вас предупреждаю — подумайте об этом как следует. Что для вас важнее — сын или эта женщина».

Он ничего не говорил — просто сидел за столом, угрюмый и злой, пытаюсь взять себя в руки.

Несколько дней спустя он пришел ко мне и сказал:

— Думаю, лучше сиять с души камень. Да, вес это правда. Я не хотел делать этого, но я это сделал. Теперь, вы все, вы знаете. Я просто грязная свинья, я презираю себя. Моя жена — лучшая женщина

на свете.

Потом он посмотрел на меня со страхом в глазах и почти что в отчаянии спросил:

— Сын ведь не верит в это, правда?

— Думаю, пока нет, — ответил я, — потому что я сказал ему, что это не так. В тот момент я действительно не думал, что это правда.

— Ну так скажите мне, что делать? Я ведь должен что-то предпринять.

— Вы можете сделать только одно, — ответил я, — бросить любовницу. Порвите с ней немедленно, а потом начните новую жизнь. Только так.

Однажды в воскресенье шесть месяцев спустя они всей семьей пришли к нам в церковь. Они стояли перед алтарем — отец, мать, дочь и сын. Я до сих пор не знаю, кто из них был в курсе всей этой истории, а кто нет. Они мне об этом не говорили. Но я никогда не видел человека счастливее, чем этот мальчик. Я и сейчас ясно вижу его лицо, когда он стоял; стараясь сдерживать слезы. Но его улыбка! Она была как луч солнца, пробивающийся сквозь стену дождь.

Это было много лет назад. Сегодня мальчик вырос и стал самостоятельным человеком. Его сестра вышла замуж и у нее теперь своя семья, а отец с матерью остались в своем доме одни, но живут они очень счастливо. Их волосы поседели, но вот что странно: счастье, радость и успех — все пришло к ним. Теперь это религиозная семья, и они очень гордятся своим сыном. А видели бы вы, как он гордится ими! Особенно отцом, который для него всегда был, есть и навсегда останется идеалом. Мальчик делает верные шаги в жизни, он хороший человек. Но если бы тогда семьи развалилась, я убежден, что это сломило бы его. Когда ломаю гея браки, очень часто ломаются и дети — это факт, от которого не уйдешь. Человек никогда не сможет пережить это чувство вины. Оно будет подсознательно преследовать его. Оно вытравит «счастье». Вот о чем стоит задуматься чем, кто стремится создать счастливую семью. Подумайте об этом как следует, и тогда, скорее всего, вам удастся разрешить ваши разногласия.

Автор этих строк, как нетрудно догадаться, верит в то, что обращение к религии каждого отдельного человека и обращение к религии семьи является лучшим ответом на вопрос, как достичь семейного счастья. Это убеждение автора разделяют психиатры, социальные работники, судьи и многие другие, кто по роду своей деятельности сталкивается с вопросами брака.

А беспокоиться есть о чем. В 1945 году в Соединенных Штатах один развод приходился на каждые три свадьбы. До второй мировой войны это соотношение составляло примерно один к шести, а непосредственно перед первой мировой войной — один к девяти. Кое-где сегодня количество разводов сравнялось с количеством свадеб.

Недавно одна газета в Филадельфии провела симпозиум, посвященный тревожной ситуации с разводами. Было подсчитано, что за одну неделю брачное бюро выдало 533 свидетельства о браке, и за тот же самый период суды вынесли решения в 236 делах о разводе. Газета пишет: «Подобная статистика вызывает озабоченность даже у самого безразличного человека. Что-то происходит со священным институтом брака, и не только в Филадельфии, но и по всей Америке, поскольку количество разводов катастрофически растет повсеместно. Можно объяснять это как угодно — как социальные последствия войны, если хотите, или можно все свалить на Голливуд. Но как бы там ни было, факт остается фактом — многие молодые пары сегодня не смотрят на брак, как на что-то постоянное».

Газета попросила двух видных судей города, через которых прошли тысячи дел о разводе, высказать свое мнение по этому вопросу. Проанализировав различные причины развода, один судья сказал: «Я объясняю это в первую очередь отсутствием религии. Где нет религии, там нет гражданской и социальной ответственности. Где нет социальной ответственности, там нет семейной ответственности, а когда нет ее, все летит в пропасть».

Другой судья утверждает: «В делах о разводе, прошедших через мои руки, в очень большом количестве случаев причиной разногласий является злоупотребление спиртными напитками».

Немало деловых людей придерживаются того же мнения относительно значения религии, во-первых, в предотвращении семейных проблем, а во-вторых, в их урегулировании. Глава отдела кадров одной из крупнейших компаний Америки однажды позвонил мне и сказал: «У меня тут в офисе сидит один молодой человек с женой, и я хотел бы вас попросить, чтобы вы поговорили с ними. Дело в том, —

пояснил он, — что этот молодой человек работает главой представительства нашей компании в другом городе. Недавно он попал в одну весьма неприятную историю. Мы тут в головном офисе, учитывая эти обстоятельства, должны перевести его из того города. Вообще-то, мы думаем его уволить, но, возможно, дадим ему еще один шанс только из уважения к его жене. Мы неуверенны, правильно ли поступаем, предоставляя ему такую возможность. Поэтому прежде, чем принять окончательное решение, мои коллеги и я просим вас побеседовать с этой молодой парой, а потом сообщить нам свое мнение».

И вот этот менеджер по кадрам привез ко мне эту молодую пару на собеседование.

— Итак, в чем же проблема? — спросил я. — Я хочу вам помочь, так что рассказывайте все.

Молодой человек ответил:

— Начальство вызвало меня в Нью-Йорк.

— По какому поводу?

— Так, — ответил он, — дела пошли неважно.

— Почему? — спросил я.

— Я влип в одну историю, — сказал он.

— Что за история?

Тут в разговор вступила его жена:

— Ну что же ты? Давай, выкладывай.

— Видите ли, тут такое дело, — сказал он, — В нашем офисе работает много молоденьких девушек. Ну, я и не сдержался.

— Что, с одной из этих девушек? — спросил я.

Он подтвердил мою догадку и продолжал:

— Потом мне позвонили из головного офиса, сказали, что разразился скандал и что они будут вынуждены меня выгнать. Теперь вот они решают, уволить меня или дать мне еще один шанс в представительстве в каком-нибудь другом городе. Я все рассказал своей жене. Это было ужасно, но я ей все выложил.

— И как давно вы ей все рассказали? — спросил я.

— Полчаса назад, — ответил он.

— И что же решили ваши начальники?

— Они послали меня к вам.

Тогда я повернулся к его жене:

— Есть ли еще что-то, что вы хотели бы знать?

— Да, — ответила она. — Я хочу знать, это было только один раз, или это было много раз.

— Один раз, — ответил он.

Но я ему не поверил и сказал:

— Сейчас вам лучше честно во всем признаться. Надо расставить все точки над «і», чтобы потом больше к этому не возвращаться. Расскажите про каждый случай. Это необходимо сделать.

Тут он горячо воскликнул:

— Да нет же! Клянусь Богом, это было один-единственный раз!

Затем я обратился к его жене:

— Есть что-нибудь еще, что вы хотели бы спросить? Спрашивайте сейчас, потому что прежде, чем вы покинете эту комнату, я хочу, чтобы вы пообещали мне, что больше никогда не будете спрашивать мужа об этом. Ваш мозг не должен заикливаться на этом случае для вашего же собственного счастья

и для ваших будущих взаимоотношений друг с другом.

Она задала несколько вопросов, и он исчерпывающе на них ответил.

Потом я спросил его:

— Вы хотите впредь быть хорошим мужем?

— Да, очень, — ответил он.

— Вы любите эту девушку?

Он твердо ответил:

— Да.

Тогда я спросил ее:

— Вы любите его?

Она ответила не сразу:

— Мне очень трудно сказать «да». Но в глубине души — да, я его люблю.

Тогда я предложил всем вместе помолиться. Без каких-либо указаний с моей стороны они тут же опустились на колени. Я сказал мужу: «Вы молитесь». Он посмотрел на меня с отчаянием, но я повторил вновь: «Давайте, вы должны молиться». Была долгая-долгая тишина, а потом он стал молиться — медленно, неуверенно, очень сильно смущаясь. И вдруг, будто что-то в нем сорвалось, из него неудержимым потоком вместе со слезами полилось все, что он так долго держал в себе. Это было полное очищение души. Я был очень глубоко тронут, но это было ничто по сравнению с тем, когда начала молиться жена. У меня на глазах она боролась со своей мечущейся душой; я никогда еще не слышал такой борьбы веры. Это меня еще больше растрогало.

Когда наступила тишина, они встали и замерли друг на-; против друга в самом примитивном и великом из человеческих чувств, со слезами глядя друг другу в глаза. Мне показалось, что они стояли так не одну минуту, совершенно позабыв о моем присутствии. Потом она тихо сказала ему: «Если мы будем верить в Бога и друг другу, мы построим все заново».

Прежде чем они покинули мой офис, я успел сказать этой молодой девушке: «В своей жизни я повидал немало великих людей, но хочу вам сказать, что вы одна из величайших личностей, которых я когда-либо встречал». А юноше я сказал: «Вы должны благодарить Бога за то, что Он дал вам такую женщину». С тех пор ее слова всегда со мной — потому что это и есть великий ответ на все подобные проблемы: «Если мы будем верить в Бога и друг другу, мы построим все заново».

В данной ситуации вера придала жене контроль над собой, благодаря которому она смогла выстоять в том ужасном кризисе, в который была ввергнута их семья. А мужу она позволила быть до конца откровенным с самим собой. Это безжалостная откровенность, исключая любые попытки оправдаться. Он поступил плохо, он знал это, и он рассказал об этом совершенно искренне. Его вера обеспечила ему представление о том, где проходит четкая граница между добром и злом. Он не стал спорить с собой, с женой и со мной о том, правильно он поступил или нет. Он сам все знал. Многие люди, которые оказываются в подобной ситуации, попадают в нее либо потому, что не могут отличить добро от зла, либо потому, что стараются оспорить эти понятия не только перед другими людьми, но, что еще хуже, перед самими собой. Религиозная вера дает вам четкое знание и понимание в этом вопросе. Вы просто знаете, что хорошо, а что плохо. Иначе говоря, вы не обманываете себя.

Так что, будучи честным с самим собой, вы тут же проникаете в самый корень проблемы. Христианская вера этих двух молодых людей также помогла им поверить в то, что чтобы ни произошло в прошлом, это можно оставить позади; что полностью разобравшись с ситуацией, они смогут построить все заново. Люди с глубокой верой понимают, что безвыходных ситуаций не бывает. Мудрый человек тот, кто воспитывает в себе настоящую веру; она поможет ему в кризисных ситуациях, которые могут произойти.

Не буду много говорить о том, что браки должны быть построены на духовном фундаменте. Одно из мудрейших высказываний на эту тему содержится в Библии: «...если Господь не созиждет дома, напрасно трудятся строящие его». (Псалтырь 126:1.) В нем просто констатируется священный и необратимый факт, что невозможно построить успешный брак на любой другой основе, кроме

принципов любви, красоты, терпимости, взаимного уважения и веры, которым учит христианство.

Если задуматься, исключительно важное значение имеет тот факт, что в древние времена в американских семьях было заведено чтение семейной молитвы. Когда-то семейная молитва была одной из отличительных черт счастливого американского дома. Количество разводов стало расти как раз тогда, когда люди в основном отказались от этой традиции. В этом видится нечто большее, чем просто совпадение. Молитва делала семью священной. Муж и жена молились вместе. Когда появлялись дети, отводилось время для общей семейной молитвы. Это по-особому действовало на людей, учило их, как жить вместе, удерживало их от совершения тех ошибок, которые разрушают семью. В течение многих лет на подсознательном уровне это формировало в людях сильный характер.

За многие годы я пришел к выводу, что если сделать так, чтобы супруги молились вместе с самого дня своей свадьбы, это послужит надежной гарантией от любых семейных трудностей. Более того, я не знаю ни одной семейной пары, где супруги практиковали бы это и не были счастливы в браке. Это также позволяет вернуть счастье тем людям, чья супружеская жизнь столкнулась со сложностями.

Вот убедительный пример. Молодая женщина пришла ко мне на беседу. Она выглядела измученной и сказала, что ее семейная жизнь висит на волоске. Из ее рассказа следовало, что вина почти целиком лежит на ее муже. Консультант, однако, всегда должен сохранять нейтралитет, помня, что в подобных ситуациях присутствует вторая сторона. Мы попытались подвести ее к мысли, что, возможно, в сложившемся положении есть и ее доля ответственности. У ее мужа, судя по всему, часто случались приступы ярости и богохульства. Она описывала его как человека крайне раздражительного, с которым очень тяжело жить. Я спросил ее, характерна для их дома хоть какая-то религиозная атмосфера, и она призналась, что нет.

— Муж очень часто вспоминает Бога, — сказала она, — но совсем в другом смысле, ну вы понимаете...

Я изложил ей свою теорию, что, если муж и жена молятся вместе, они поднимают свои проблемы выше мелочных дразг, в ту область, где ссоры уходят на задний план, а на первый план выходят мир и взаимопонимание.

— А в вашем доме хоть иногда произносится благодарственная молитва за столом? — спросил я.

— Никогда, — ответила она. — Когда я была ребенком и жила с родителями, у нас дома перед обедом всегда произносилась молитва. Я до сих пор помню одну коротенькую молитву, из тех, которые мой отец часто читал за столом, но с тех пор, как я вышла замуж, мы с мужем никогда не молились вместе и никогда не было такого, чтобы за столом читалась молитва, хотя мы посещаем церковь. (В церкви, замечу, они бывали только на Пасху.)

— А почему бы вам не возродить традицию? — спросил я. — Прямо сегодня, когда вы сядете за стол обедать, просто скажите мужу: «Джим, мне хочется произнести молитву. Ты не возражаешь?» При этом не напрягайтесь, не стесняйтесь, и не делайте из этого что-то особенное — просто произнесите молитву, а затем сразу же переведите разговор на другую тему.

Женщина сомневалась, что у нее это получится, но потом все-таки согласилась попробовать этот рецепт для излечения от семейного недуга. Позже она рассказала мне, что произошло. Муж как всегда молча сел за стол и с угрюмым лицом принялся за еду. Она тихонько сказала: «Джим, мне хочется помолиться, ты не против?»

Муж опешил, но ничего не ответил. Так продолжалось два или три вечера. Он слушал голос своей жены, произносивший молитву. Возможно, он уловил в нем какие-то интонации, которых не слышал уже много лет. Однажды вечером он вдруг сказал: «Кто, в конце концов, глава этого дома? Я сам буду читать молитву!»

Постепенно произнесение молитвы стало входить у них в привычку, а потом и при обсуждении различных проблем стало вполне естественным молиться об этом. Кроме того, изменилась атмосфера в доме. Придирки и ссоры сошли на нет. Муж и жена оба признались мне, что произошло настоящее чудо — такой простой способ обеспечил основу для счастливой супружеской жизни.

Один человек сказал, что в некотором американском городке, название которого я сообщать не буду, самые лучшие в стране пригороды. Он настоял, чтобы мы специально съездили и посмотрели на них. Он оказался совершенно прав — два или три акра* изумительного по своей красоте ландшафта были

усеяны очаровательными домиками, каждый из которых в архитектурном отношении был верхом совершенства. В этих домах жили состоятельные молодые пары города. Мой гид расхваливал эти дома, а особенно то, что внутри них были лучшие домашние бары, какие он когда-либо видел. Похоже, каждый хозяин дома состязался со своим соседом в роскоши.

Я спросил, посещают ли эти люди церковь, па что мой провожатый удивленно ответил:

— Да нет, что вы! Здесь мало кто ходит в церковь — разве что на Пасху.

Я спросил, ходили ли в церковь их родители.

— О да! Практически все без исключения. Пршное поколение было религиозным.

— А скажите мне, — поинтересовался я, — у их отцов и матерей были такие же хорошие бары?

— Что вы, нет, конечно! — рассмеялся он. — У них вообще не было баров.

— Это очень странно, — заметил я. — Трудно представить себе порядочный дом бел бара!

* 1 акр = 4840 ярдов² = 4046,86 м². — Прим. ред.

Потом я поинтересовался, часто ли среди этих пар встречаются разводы.

— Еще бы! — сказал мой спутник. — Да тут большинство разводились, многие не один раз. Только трое или четверо человек еще живут с первой женой или мужем.

Потом он наклонился ко мне и многозначительно прошептал:

— Сказать по правде, здесь такое творится — если об этом напечатать, бумага покраснеет! Нравы, скажу я вам, еще те, — признался он.

Не хочу сгущать краски, но неужто настали времена, когда на смену семейному алтарю пришел семейный бар? Есть ли взаимосвязь между разрушением семьи и повсеместным распространением в домах подобного культа выпивки? Читатель сам должен решить для себя этот вопрос, основываясь на фактах. Что сохранит семью и выработает настоящий характер в детях — семейный алтарь или семейный бар?

Сегодня предлагается масса так называемых «профессиональных» решений проблемы семьи и брака. Печатается бесчисленное количество статей на тему «Что случилось с браком?» Похоже, уже не встретишь человека, которого не волновал бы кризис семьи. Америка строилась на определенных институтах — это в первую очередь дом, церковь и школа. Если рухнет дом, что станет с американской цивилизацией? Как сказал Цицерон, «империя у домашнего очага».

В сущности, существует всего один принцип, лежащий в основе семейного счастья и прочного дома, — это религиозная атмосфера в семье. И не важно, кто вы по вероисповеданию — протестант, католик или иудей, — применяйте свою веру у себя дома. Вы поразитесь, как быстро исчезнут проблемы, мешающие семейному счастью.

Один военно-морской инженер, плававший по морям 12 лет, женился на молодой вдове, у которой был сын. Ему еще никогда не приходилось приспосабливаться ни к семейной жизни, ни к ведению бизнеса. Жена, овдовевшая в 20 лет, наоборот, на протяжении десяти лет вела бизнес, доставшийся ей от мужа. Она обеспечивала себя, сына и мать за счет этого бизнеса. Мать жила вместе с ними в малюсенькой квартирке и работала в офисе у дочери.

Молодая вдова познакомилась с инженером в клубе поддержки армии во время войны. Они быстро поженились, но в течение первых шести месяцев были вместе и общей сложности не более двух дней, когда его корабль заходил в порт. Война закончилась, и они наконец стали жить вместе. Он начал управлять бизнесом, которым она руководила все это время. Он переехал в ее и без того переполненную квартиру. По сути, оказался в мире, новом и непривычном для него во всех отношениях. Муж и жена оба были людьми весьма незаурядных качеств, но они были настолько разными, что все вокруг говорили: «У них ничего не получится». Да и сами они вскоре убедились, что совершили ошибку. Они оба были сыты по горло, горько сожалели о женитьбе, и были на грани развода.

Случилось так, что в это самое время они стали регулярно посещать церковь. Там их заинтересовал кружок молодых семей. Однажды они откровенно рассказали о своих проблемах и неудачах другой молодой паре, которая на собственном опыте убедилась, что духовная вера способна восстановить

семью и обогатить супружеские отношения.

Нашу молодую пару убедили честно взглянуть на самих себя, обратить внимание на то, в чем их собственная позиция была неверной, конструктивно бороться с обидами и страхами. Они начали избавляться от этих недостатков, заменяя их пониманием, терпимостью и верой. Их призвали стремиться к духовным переменам и через изменения в самих себе изменить к лучшему ситуацию. .

Они признались, что перепробовали все, кроме веры в Бога. Они даже обращались за помощью к психиатру. Идея о Боге как о личном друге и позитивном факторе в их ситуации» идея, что Он заботится о них, была для них совершенно новой.

Вместе с той другой парой они стали молиться вслух и просить о том, чтобы их жизнь изменилась к лучшему. Они полностью отдались на милость Божьей воле. Через неделю на собрании кружка они рассказали, что с ними произошло чудо, и то, как они выглядели, полностью подтверждало это. Они почувствовали себя совершенно свободно и, очевидно, были влюблены друг в друга еще сильнее. К мужу пришла уверенность в себе, которой раньше не было, и это тут же помогло ему наладить деловые связи и великолепно организовать дело. Жена светилась от счастья.

У себя дома они отвели время для утренней и вечерней молитвы, во время которой они просили ответов на повседневные проблемы, возникающие перед ними. Оба молились вслух. Еще они стали практиковать периоды тишины, во время которой, по их словам, они прислушиваются к Божьим наставлениям. Когда перед ними встает проблема из области бизнеса, вместо того чтобы на повышенных тонах говорить друг с другом, они вместе молятся, чтобы найти верный путь решения этой проблемы.

Когда возникают какие-то проблемы с мальчиком-подростком, сыном жены, они садятся вместе с ним и все втроем читают Библию, молятся вместе и просят ответа, как лучше решить данную проблему. У них больше нет разногласий в том, что касается воспитания сына. Вместо этого доминирует «дух команды». Супруги верят в то, что таким образом можно решить любую проблему. Они с огромным энтузиазмом стараются помочь другим семейным парам. Они убеждены, что знают формулу, гарантирующую любому человеку счастье в семейной жизни.

Обобщая приведенные выше примеры, в заключение я хочу привести несколько простых способов для создания атмосферы духовности в доме:

1. Приучите себя проснувшись утром первым делом говорить друг другу что-то приятное. Скажите что-нибудь веселое. Это даст соответствующую умственную и эмоциональную установку на предстоящий день.
2. Все в доме должны вставать на пять минут раньше и использовать это дополнительное время на молитву в тишине за столом — при этом за столом должны присутствовать все члены семьи. Пусть кто-нибудь произнесет пару слов молитвы. Это поможет обуздать обычное суматошное начало рабочего дня.
3. Выберите одну из утренних религиозных радиопередач — это, похоже, оказывает неплохое воздействие. Сидите и спокойно слушайте ее.
4. Произносите молитву перед ленчем. Женщина пусть посидит минуту в тишине, благодаря Бога за заботу о семье и прося его о наставлении.
5. Произносите молитву перед обедом. Возьмите себе за правило не обсуждать за столом никаких проблем, тревог или обид. Тот, кто нарушит это правило, должен опустить монетку в 5 центов в общую копилку.
6. После завершения трапезы пусть кто-то из членов семьи прочтет несколько отрывков из Писания. Время от времени чередуйте это чтением воодушевляющей поэмы или вдохновляющего абзаца из какой-нибудь духовной книги. Пусть произносящий молитву поблагодарит Бога за остальных членов семьи поименно.
7. В такие минуты не надо сидеть с угрюмым лицом. Серьезное лицо — не признак религиозности. Веселье — вот признак религиозности.
8. В воскресенье идите в церковь всей семьей и садитесь рядом на свою «семейную скамью».
9. Имейте дома хорошую религиозную литературу.

10. Держите Библию на своем ночном столике. Перед тем, как уснуть, вспомните несколько великих отрывков из нее. Психологи утверждают, что то, о чем вы думаете в течение пяти минут непосредственно перед сном, оказывает колоссальное воздействие на сознание. Поблагодарите Бога за прошедший день. Потом, погасив свет, повторяйте про себя: «Возлюбленному Своему Он дает сон». Поверьте, что Бог даст вам глубокий, освежающий сон, и так оно и будет.

Напишите это над камином в каждом доме, отпечатайте это в памяти каждого мужа и каждой жены — «ЕСЛИ ГОСПОДЬ НЕ СОЗИЖДЕТ ДОМА, НАПРАСНО ТРУДЯТСЯ СТРОЯЩИЕ ЕГО».

12

КАК ВСТРЕЧАТЬ ГОРЕ

Почему в книгу об успехе и счастье включена глава, посвященная умению встречать горе? Очевидный ответ заключается в том, что горя невозможно избежать. Это большой удар, и его воздействие па человека, в той или иной форме, огромно. Оно может сделать человека сильнее и лучше, но оно может и затуманить рассудок, подорвать дух. Оно может потушить в человеке энтузиазм, убить инициативу. Иначе говоря, человек должен знать, как встречать горе, как мобилизовывать все свое мужество и жить дальше. На что же может опереться человек в несчастье, чтобы сохранить свои жизненные ценности?

Покойный Эрнест Хемингуэй, знаменитый военный репортер, написал трогательную историю о том, как он шел по пляжу Нормандии вечером в день высадки союзных войск в Европе. Пляж был сплошь усеян телами и личными вещами американских мальчиков, которые ранним утром того дня совершили спой исторический десант. Кругом были разбросаны всевозможные небольшие предметы — сувениры, фотокарточки, книжки, письма. Рядом с телом одного солдата лежала гитара, возле тела другого — теннисная ракетка. Поразительно — даже идя в бой молодые люди оставались неисправимыми романтиками, — как и в мирные дни брали с собой теннисные ракетки и гитары.

Рядом с телом одного парня он увидел наполовину сгоревшую карманную Библию. Эрнест Хемингуэй поднял Библию, прошел с ней полмили, но потом вернулся назад и положил ее там, где взял. «Не знаю, почему я ее поднял, — пишет он, — и не знаю, почему положил обратно».

Может быть, у него была смутная мысль послать ее родителям мальчика, чтобы как-то их утешить. Может быть, он вернул ее на место, потому что где-то в душе чувствовал, что раз мальчик погиб с этой верой, Книга должна остаться с ним навсегда.

Какова бы ни была причина, этот случай свидетельствует о том, что в вечном вопросе жизни и смерти есть только одна Книга, в которой содержатся ответы, способные удовлетворить наш разум, дающие понимание и утешение. Люди одерживают верх над горем благодаря своей вере.

Однажды я был у одного выдающегося бизнесмена в его великолепном доме. У него только что умерла жена, и он был в глубоком трауре. В доме было все, что только может дать богатство. На полулежали дорогие ковры, на стенах висели картины великих мастеров. Но какое все это имело значение? Не стало любимой жены, и человек, которого я знал как жесткого лидера в мире бизнеса, был убит горем.

То, о чем он рассказал мне во время откровенного разговора наедине, потрясло меня. Он был человеком внешне весьма суровым, никаких проявлений чувств — типичный пример агрессивного и энергичного человека из мира бизнеса, который заставляет уважать себя и всегда является лидером. Дома, однако, это был зависимый человек, полностью полагающийся на свою жену, которая была для него почти как мать. Он стеснялся и не любил бывать в обществе, всегда предпочитая проводить вечера дома в тишине, читая что-нибудь, в то время как жена сидела за столом напротив, вязала или тоже читала. Как многие люди такого типа, это был по сути мальчик, который так никогда и не вырос, но окружающим он всегда казался непробиваемой стеной.

«Я нашел кое что в религии, чего раньше не понимал, — тихо сказал он. — Этой ночью я как обычно встал на колени, у кровати, чтобы помолиться. Я делаю это каждую ночь еще с тех пор, как был ребенком. Когда я женился сорок лет назад, мы с женой решили, что будем молиться вместе каждый вечер. Мы опускались на колени возле кровати, и она молилась вслух. Сам я не мог, — объяснил он, — да и у нее это получалось намного лучше, и мне всегда казалось, что ее Бог услышит».

Смущаясь он сказал, что брал ее за руку во время молитвы. Они были как два наивных ребенка. Бог, наверное, смотрел на них с умилением, судя по тому, как щедро он наградил их в жизни.

«Так вот, — продолжал он, — так было каждый вечер в течение всех этих дней — потом Бог забрал ее, и вчера вечером я впервые стал молиться один. По привычке я потянулся, чтобы взять ее за руку, но руки не было. Тогда ко мне со всей четкостью пришло осознание, что ее нет, что я так ее люблю, что я так хочу, чтобы она вернулась — я едва мог это выдержать. Я чувствовал то же, что и в далеком детстве, когда мне было страшно и я звал маму. Я упал на кровать и, мне кажется, впервые в жизни по-настоящему стал молиться. Я сказал: «Господи, я слышал, что люди тебя находят, я верю, что ты помогаешь им. Ты знаешь, как ты мне сейчас нужен. Моя жизнь в твоих руках. Господи, помоги мне».

Затем он понизил голос и стал говорить очень медленно: «Вдруг я почувствовал, как меня кто-то взял за руку, за ту, которую всегда брала жена. Это было сильное, доброе прикосновение. В изумлении я поднял глаза, но, конечно, никого не увидел. Но моя боль исчезла, а вместо нее сердце наполнилось покоем. Я понял, что Бог со мной, и что он меня никогда не бросит, и что моя жена со мной», — завершил он с уверенностью в голосе.

Этот человек открыл для себя основополагающее положение Христианства — то, что нам кажется смертью, на самом деле смертью вовсе не является. Очевидно, Иисус Христос не воспринимал смерть так, как воспринимаем ее мы. Стоя над телом маленькой девочки, Он сказал: «Не плачьте; она не умерла, но спит». Когда Он пришел в осиротевший дом Лазаря, Он сказал людям: «Лазарь, друг наш, уснул, но Я иду разбудить его». Похоже, смерть для Него была чем-то вроде сна. Согласно Его учению, настоящая смерть — это нечто гораздо более зловещее, чем смерть физическая. Господь учит, что тело — это лишь временное прибежище для бессмертной души. Очевидно, под смертью Иисус Христос понимал смерть души. Он говорил: «Душа согрешающая, она умрет», «Возмездие за грех — смерть» (то есть смерть души). Исторически, но мере того как цивилизация становится атеистической, придается все большее значение телу как единственной ценности, в то время как христианство гласит: «Не бойтесь убивающих тело».

В представлении Христа то, что мы называем смертью, ни в коей мере не является завершением жизни личности. В Новом Завете есть замечательный отрывок, описывающий состояние ушедших от нас любимых людей: «Они не будут уже ни алкать, ни жаждать, и не будет палить их солнце и никакой зной: ибо Агнец, Который среди престола, будет пасти их и водить их на живые источники вод, и ответ Бог всякую слезу с очей их» («Откровение Святого Иоанна Богослова» 7: 16-17).

Это одни из самых утешительных слов из когда-либо написанных. Люди не будут испытывать голод. Какой голод? Телесный? Интеллектуальный или духовный голод? Как бы там ни было, они больше не будут голодать, а будут насыщены. И они не будут испытывать жажду, а ведь жажда сильнее голода. Смысл этого отрывка в том, что наши любимые получают то, чего больше всего хотели и к чему стремились.

Еще эти слова свидетельствуют о том, что их жизнь будет настолько наполненной и прекрасной, что ее можно сравнить лишь с великолепием «живых источников вод». «И отрет Бог всякую слезу с очей их».

Когда умерла моя мама, я вспомнил один милый воскресный день, когда мы вместе ходили смотреть знаменитые фонтаны в Версале. Струи воды искрились на солнце подобно мириадам бриллиантов.

Моя мама была заядлой путешественницей и посетила множество стран. Она была великой поклонницей всего прекрасного. Однажды дождливой ночью она впала в восторг, представив себе паром, курсирующий в данную минуту между Манхэттеном и Хобокеном. С восхищением она говорила о том, как это должно быть романтично и красиво — огромная река, ночь, дождь, и паром со светящимися в тумане огнями.

Когда ее не стало, я утешался, представляя себе, как Бог берет ее за руку и ведет, говоря: «Пойдем, я покажу тебе источники вод еще более прекрасные, чем те, которые ты тогда видела в Версале». И я знаю, что она с готовностью последовала за Ним. Я почти что вижу эти искрящиеся источники, отражающиеся в ее глазах. Совсем нетрудно представить себе Господа, отирающего слезу с ее очей. Она очень любила путешествовать и часто писала восторженные письма о том, как великолепно она проводит время и как она хотела бы, чтобы мы поделили с ней эту радость, и я верю, что, хотя сейчас я не могу ее видеть, там, где она находится, она очень счастлива. Было бы несправедливо по отношению к ней хотеть вернуть ее обратно из неопишуемо красивой страны. Я живо представляю ее мысленно отмечающей для себя особенно красивые места, говорящей себе: «Когда муж и дети

придут сюда, как здорово будет показать им это великолепие, которое я нашла и которое мне так понравилось!»

Одна медсестра, ветеран войны, сказала: «Я всегда считала великой трагедией человечества, что многие люди всю свою жизнь боятся смерти, а когда она приходит, понимают, что она так же естественна, как сама жизнь. Практически никто не боится умирать, когда доходит до самого конца. За всю мою практику только один человек, похоже, испытывал при этом страх — женщина, которая плохо поступила со своей сестрой, а исправить это было уже поздно.

Нечто странное и прекрасное происходит с мужчинами и женщинами, когда они подходят к концу пути. Весь страх, весь ужас исчезает. Я читала в их глазах счастливое недоумение, когда они понимали, что это правда. Все это — проявление милости природы, и я искренне верю в безграничную доброту Бога».

Не удерживайте своих любимых в ваших мыслях. Отпустите их, дайте им уйти. Сделав это, вы не потеряете их. Своими мрачными и тяжелыми мыслями вы огорчаете их. Они заслужили радость и легкость, которую в настоящий момент испытывают.

Однажды вместе с другом я посетил маленькое старое кладбище в сельской местности. Мой друг достиг огромного успеха в жизни, но он рассказал мне, что, когда умерла его мать, жизнь потеряла для него смысл. Женился он очень поздно и всю юность жил вместе с матерью, к которой был очень привязан. Счастье для него состояло не в достижении целей, к которым многие так стремятся, а в том, чтобы приходить домой после работы и рассказывать о своих успехах матери. Когда ее не стало, жизнь утратила для него всякий смысл. Ему было больше не за чем было работать. Он стал обзленным, постоянно мысленно обращался к матери, отказывался принять тот факт, что ее больше нет.

Когда мы стояли на этом крохотном сельском кладбище, он сказал: «Да, именно так я думал, пока однажды не пришел сюда». Он показал мне на расположенный неподалеку магазинчик на перекрестке двух дорог, которым в свое время распоряжался его отец, а после смерти отца мать. «Она была маленькой, хрупкой женщиной, — сказал он, — но в ее сверкающих карих глазах никогда не было уныния. У нее не было образования и было очень мало возможностей. Ей приходилось много работать, чтобы содержать нашу маленькую семью. Помню, когда я был совсем ребенком, она тягала по полу через весь магазин тяжелые мешки с сахаром. Она тянула, а я упирался сзади и толкал.

Помню вечер накануне того дня, когда я должен был ехать учиться в колледж. Она позвала меня к себе в комнату и, пошарив под матрасами, вытащила четыре помятые десятидолларовые купюры. «Я отложила их для тебя, — сказала она. — Возьми их, отправляйся в колледж, упорно грудись, чтобы стать хорошим человеком».

Никогда не забуду эти смятые купюры в ее маленьких руках. Я тогда заметил, какими натруженными были ее руки, и это глубоко тронуло мое сердце.

Так вот, когда она умерла, — продолжал он, — я не хотел больше жить. Но однажды я стоял на этом самом кладбище, смотрел на знакомые с детства холмы, покрытые снегом. Вокруг все было так спокойно, и застывшая красота мира в скупых лучах холодного зимнего солнца навеяла на меня ощущение вечности. Я стал молиться, произнося те же слова, которые когда-то говорила мама. Почти тут же меня охватило странное чувство умиротворенности и внутреннего спокойствия. Ко мне пришла мысль, которой раньше никогда не было. Это была мысль о том, что я поступаю несправедливо по отношению к ней. Всю свою жизнь она трудилась не покладая рук, и вот теперь впервые ей больше не нужно тянуть эту лямку.

Всю жизнь она читала про рай. Я до сих пор слышу, как она поет: «Есть страна безмятежного счастья». Она была одной из тех простых христианок, для которых земная жизнь — это подготовка к жизни небесной, а я не давал ей наслаждаться этим покоем, ради которого она трудилась и о котором так мечтала. И вот я, стоя на этом кладбище, начал говорить вслух: «Мама, я отпускаю тебя, пусть тебе будет хорошо, ты заслужила это счастье». Как только я это сказал, на сердце у меня стало спокойно. Будто она действительно пришла, стала рядом со мной и сказала: «Спасибо, сынок, ты все понял. Я буду ждать тебя и встречу на той стороне реки. А пока что душа моя часто будет с тобой».

Мы совершенно естественно тоскуем по любимым, ушедшим от нас, беспокоимся о том, в каком состоянии пребывают они, уйдя из этой жизни. Мы не обладаем точной информацией, но есть достаточно оснований, чтобы верить, что дорогие нам люди, умершие с верой, в добрых руках

Господа.

Должно быть, там, где они сейчас, очень красиво. Об этом мы, конечно, ничего не знаем, но у нас есть некоторые свидетельства. Когда величайший волшебник естествознания Томас Эдисон умирал, близкие заметили, что он хочет что-то сказать. Врач нагнулся к нему и услышал, как мистер Эдисон слабо, но отчетливо произнес: «А здесь очень красиво».

Семья, собравшаяся возле постели умирающего, решила включить все лампы в доме, чтобы умирающему было не так страшно в темноте. Вдруг посреди ночи он очнулся, поднял голову и сказал: «Выключите свет. Вы что, не видите — солнце встало».

Я знал главного метеоролога одного города. Он занимал этот пост в течение сорока лет. Четыре десятилетия он составлял карты погоды и изучал законы природы. По своему складу ума, образованию и опыту это был исключительно рациональный человек. Еще он обладал глубокой религиозной верой. Его сын не был верующим человеком в формальном смысле этого слова. Когда отец умирал, он вдруг повернулся к сыну, который сидел у его кровати, и сказал: «Билл, я вижу очень красивое место. Оно не поддается описанию... а в окне сияет свет». Лицо его приняло выражение великого покоя и счастья, и это были его последние слова.

Когда молодой человек рассказал мне эту историю, я спросил его:

— Как вы думаете, что на самом деле видел ваш отец?

Его ответ был полностью в духе естественно-научного мировоззрения:

— Что я думаю? А тут нечего думать. Отец никогда не сообщал о чем-либо, чего он не видел или не знал. Он видел то, что он сказал».

— А могло ли это быть галлюцинацией? — спросил я.

— Исключено, — ответил он. — Отец был не из тех людей, у которых случаются галлюцинации. Он что-то увидел и сообщил об этом точно так, как привык сообщать о данных любого рода. Я абсолютно уверен в этом.

Информацию о жизни после жизни следует искать в единственном источнике, который является вполне достоверным и который выдержал испытание временем. На вопрос «Каково состояние наших любимых после этой жизни?» Библия дает ответ: «Блаженны мертвые, умирающие в Господе», что означает: «Счастливы мертвые, умирающие в Господе».

Трудно ассоциировать счастье со смертью. Для нас смерть — величайшая трагедия. Но разве может что-нибудь в замысле Божьем быть трагедией? Теннисон сказал: «Смерть — это светлая сторона жизни». Роберт Льюис Стивенсон, когда смерть пришла к нему, произнес: «Если это смерть, она легче, чем жизнь». В свете подобных заявлений и реальных случаев начинаешь сомневаться, такая ли уж трагедия смерть. Не верится, чтобы Бог, переводя человека из одной формы существования в другую, стал делать из этого трагедию.

Одному репортеру предстояла тяжелая операция. Поскольку она выполнялась под местной анестезией, он должен был при этом все время находиться в сознании, и поэтому мог фиксировать и записывать свои ощущения. Если ему удастся побывать на грани жизни и смерти и вернуться живым, у него будет превосходный материал для публикации. Он вдруг почувствовал, будто проваливается куда-то. Он дошел до той точки, когда ему не хотелось возвращаться обратно. Его тянуло вперед. Это была такое завораживающее ощущение покоя и красоты, что каждая частичка его естества рвалась вперед. Позже врач сказал, что в какой-то момент он был на грани жизни и смерти. Но потом пациент, собрав все свои силы, сказал: «Я должен возвращаться, я должен побороть этот соблазн». С великой неохотой он вновь вернулся к жизни, но решил, что больше никогда не будет бояться смерти.

Процесс рождения содержит в себе некоторые намеки на защиту, которую мы можем ожидать в конце земной жизни. Младенец, свернувшийся калачиком под сердцем матери, окружен теплом и заботой. Если бы он мог говорить, он, наверное, сказал бы: «Я не хочу рождаться. Я не хочу уходить из этого мира в тот, другой мир. Я счастлив здесь. Я боюсь рождения».

Во внутриутробной жизни он мог бы воспринимать рождение точно так же, как мы воспринимаем смерть — как окончание какой-то одной формы существования и начало другой, неизвестной. Потом ребенок рождается. На него сверху смотрит самое доброе и прекрасное лицо в мире. Он оказывается в объятиях любящих рук мамы. Они его защищают, кормят и любят. Так решил Господь.

Так что же, через много лет, когда человеку приходит время умирать, он должен испытывать ужас по поводу перспективы смерти — или, если хотите, еще одного рождения? Должен ли он бояться перехода из этого мира в следующий? Коль скоро он получил любовь и защиту в тот раз, когда он пришел в эту земную жизнь, разве не может он рассчитывать получить то же самое, когда будет входить в следующую жизнь? Разве мы не вправе доверять Богу заботиться о нас во время смерти, как Он это делал во время нашего рождения? Разве Его любовь к нам может быстро исчезнуть? Это не так.

Мы должны научиться думать о смерти, как о естественном этапе нашего существования. Позвольте мне рассказать вам один случай с женщиной, которая хорошо понимала эту истину.

— У меня для вас трудная задача, — сказала она. — Три лучших врача Нью-Йорка сообщили, что мне необходимо сделать серьезную операцию не позднее, чем в понедельник утром, и что эта операция может закончиться моей смертью. Врачи были со мной откровенны, я настояла, чтобы они сказали мне правду.

Она была из тех людей, которые имеют мужество смотреть правде в глаза, какой бы мрачной она ни была.

— Примерно год назад, — продолжала она, — я потеряла на войне сына.

Она показала мне его фотографию, после чего продолжала:

— Я хочу спросить вас, сэр, если в понедельник во время операции я умру, встречу ли я с ним опять?

Она посмотрела мне прямо в глаза, ища в них хотя бы малейшие признаки неопределенности. Я тоже посмотрел ей прямо в глаза и ответил:

— Я твердо верю, основываясь на всем том, что я знаю об Иисусе Христе, что вы обязательно встретитесь с ним.

— Как скоро это произойдет после того, как я уйду? — спросила она.

— Этого я вам сказать не могу, — ответил я, — но если бы ваш сын находился в другой стране, а вы поехали бы к нему по прибытии туда, вы ведь первым делом отправились бы к нему, разве не так? Вы найдете его. Это не может быть долго, потому что любовь всегда берет свое.

— У меня есть муж и дочь. Если я останусь жить, я буду с ними. Если я умру, я встречу с сыном.

— Да, — сказал я, — вы находитесь в очень выгодном положении. Независимо от того, что произойдет, у вас в любом случае будет ваша семья.

— Бог очень милостив, — медленно выговорила она. Когда мы встали, чтобы попрощаться, я взял ее за руку и не смог не сказать ей:

— Вы одна из величайших личностей, которых мне довелось встретить.

Тихо и просто она готовилась в дорогу. От меня она сразу пошла к фотографу. Позже я видел эти фотографии — на них в ее лице виден свет. Затем она пошла к своему юристу и даже организовала все для своих похорон. Затем, быстро и совершенно спокойно, она пошла в клинику и легла на операционный стол. Несмотря на все лучшие достижения современной науки, она ушла из жизни. Сегодня она вместе со своим сыном и с теми, кого она любит, — я верю в это.

Я не могу это доказать. Я уже давно перерос ту мысль, что все надо доказывать. Тот, кто не согласен, не может привести аргументы в свою пользу. Может, на сегодняшний день верховенство веры невозможно доказать научно, но мы можем предположить, что наша вера — это логика, которая лежит за пределами так называемых научных знаний. Это глубинная логика человеческой интуиции, которая, в конечном счете, является единственным источником истины. То, что мы чувствуем внутренним чутьем, основываясь на логике жизненного опыта, является истиной, особенно если миллионы людей в разные времена думали и так «чувствовали».

Мы люди того поколения, в дома которого смерть приходила чаще, чем когда бы то ни было. Еще совсем недавно ее зловещая тень витала над полями сражений по всему миру. Она ныряла в глубины океана, пряталась за каждым облаком. Ее послания ежедневно летели по почте в тысячи домов. Ее стальной голос звучал в телеграммах, в маленьких желтых конвертах со скупым текстом внутри: «Правительство Соединенных Штатов с прискорбием извещает, что ваш сын...» Затем захлопнутая

дверь, глухие рыдания, и вот еще одна американская семья прошла через то, из чего соткана вся история пашей страны. Смерть правит миром. Даже в мирные дни смерть всегда присутствует.

Но помните следующее — смерть никогда не побеждает. Пусть напишут на небе, пусть огласят по всему миру, чтобы каждый человек услышал великие и вечные слова, которые громче грохота сражений, выше поднимающегося дыма, суматохи, боли и страданий, выше самой смерти, ликующие слова, пережившие века: «Я есмь воскресение и жизнь; верующий в Меня, если и умрет, оживет».

Вот факт, который нам необходимо знать: жизнь всегда одерживает великую победу над смертью.

Во время последней войны капелланы шли в бой вместе с войсками. Католики, протестанты, иудеи, они рисковали жизнью вместе с солдатами.

Когда солдат лежал раненый на поле боя, часто первым, кто склонялся над ним, был капеллан. У христианских капелланов на каске был маленький белый крестик — Крест Христа. Первое, что могли различить глаза раненого, был этот маленький белый крестик. Представьте себе молоденького мальчика, чувствующего приближение смерти. Наверное, его охватывал ужас и чувство одиночества, тоска по далекой Родине. Он отдал бы все, только бы еще раз увидеть лицо матери, или жены, или любимой девушки, еще раз ощутить прикосновение ручонки своих маленьких детишек. Он хотел бы еще раз увидеть, как солнечные лучи падают на древние холмы его родной земли, увидеть, как плещутся волны Гудзона или Миссисипи. Но все это очень, очень далеко, если не считать того, что отпечаталось в его сердце. Он умирает вдали от родного дома, вдали от своих любимых.

Доброе лицо склоняется над ним. Он видит на шлеме крестик, и что-то отзывается в его сердце. Церковь здесь! Вера следует за ним! Нет, не нарушена связь, и крепкие, вечные руки держат его. Потом капеллан заботливо приподнимает своей рукой голову умирающего солдата, возможно, убирает ему волосы со лба, как это сделала бы его мать, и говорит: «Послушай, сынок, ты помнишь эти слова? Верь в них всем сердцем: «Я есмь воскресение и жизнь; верующий в Меня, если и умрет, оживет».

Мальчик слушает и сердце его наполняется покоем. Перед его глазами о появляется туман, крестик на каске медленно растворяется в темноте, голос становится все тише. За какое-то мгновение он пересекает долину. А затем очень быстро — быстрее, чем он успеваает это осознать, все вокруг вдруг озаряется ярким светом — великие, ясные лучи, более-прекрасные, чем все, что он когда-либо видел.

Счастливый и изумленный, он смотрит вверх. Он видит лицо, но это уже другое лицо, сильное и доброе. И вновь он видит крест, но на этот раз крест сияет в лучах света, и он слышит слова, льющиеся, будто музыка, слова триумфа и веры, и голос, который произносит их, это тот самый голос, который сформулировал их много лет назад. «Я есмь воскресение и жизнь, — говорит этот голос, — ты нашел это, мой мальчик. Я с тобой, как и обещал. Тот человек на земной стороне реки был моим представителем и он указал тебе путь через нее. Теперь ты со мной, и все хорошо».

Есть все основания верить, что в нашей Вселенной, которая одновременно и материальная, и духовная, ушедшие от нас любимые люди не так далеко.

Многие говорят, что порой, когда они меньше всего этого ожидают, они явно чувствуют присутствие своих умерших любимых.

Один человек с весьма рациональным умом рассказывал мне, что после того, как умер его отец, в течение трех недель он чувствовал себя совершенно подавленным горем. «Но однажды, — сказал он, — это ощущение беспросветной тоски внезапно прошло. Я должен был решить одну очень важную задачу, и вдруг почувствовал, что мой отец со мной и помогает мне. Я мог следить за ходом его мыслей. Я чувствовал его присутствие. Как я могу теперь печалиться, — ведь я знаю наверняка, что он рядом со мной».

Он спросил меня, можно ли верить, что это произошло на самом деле. Я ответил утвердительно.

Я считаю очень полезным одно наглядное сравнение, которое использует Стюарт Эдвард Уайт в своей книге «Беспрепятственная Вселенная». При быстром вращении вентилятора толстые лопасти нам не видны, и мы можем видеть сквозь них. Мистер Уайт утверждает, что мы живем в «беспрепятственной Вселенной», в том смысле, что духовный мир, куда уходят люди, просто обладает более высокой частотой — или какой-то другой частотой — чем мир, в котором живем мы. Они находятся с нами, но мы не можем их видеть. Человеческая психика подчиняется также и законам духовной Вселенной. Поэтому интуиция, озарения, предчувствия — это не что-то странное и

неестественное, а вполне нормальные явления. Это стоп-кадры духовного мира, который скоррелирован с нашим миром. Почему мы их получаем, неизвестно, но очень опасно догматически заявлять, что они нереальны. Более правдоподобно, что они представляют собой особого рода фундаментальную реальность нашей Вселенной, а именно неразрушимость духа и бессмертие человеческой души.

Я хотел бы завершить эту главу историей одной матери погибшего героя. Вскоре после окончания войны журнал The American Magazine напечатал душераздирающее письмо, написанное миссис Фрэнк С. Дуглас из городка в штате Арканзас, в котором она пишет о том, как гибель в бою ее сына поколебала ее веру в Бога. Я был настолько взволнован ее письмом, что тут же написал ответ — не только ей, но и всем матерям, прошедшим через такое.

С разрешения журнала The American Magazine ниже я привожу мой ответ миссис Дуглас, напечатанный в апрельском номере журнала за 1946 год, с предисловием редакции.

«В предыдущем номере журнала миссис Фрэнк С. Дуглас, написала о том, как гибель ее сына разрушила ее веру в силу молитвы. После опубликования ее письма к нам в редакцию поступило более 3 тысяч писем от читателей со всех концов страны, в которых они предлагают ей свои советы и слова утешения. Из всех этих писем миссис Дуглас отобрала те, которые ей особенно помогли. Среди них приводимое ниже письмо доктора Нормана Винсента Пила, пастора церкви «Марбл Колледжит» в Нью-Йорке, известного писателя и проповедника. Мы приводим здесь письмо доктора Пила в надежде, что оно также поможет другим людям.

****Дорогая миссис Дуглас!**

Если бы мы могли силой нашей веры не дать тем, кого любим, уйти из жизни, на земле не было бы смерти. Возможно, уже не раз Бог отодвигал им время ухода, но настает час, когда Он больше уже не может давать отсрочку. Все люди умирают. Одни умирают в молодости, другие в преклонном возрасте. Одни умирают в мирное время в результате аварии или от болезни, другие погибают на войне. Я думаю, нужно смотреть на это так — когда бы ни

умер человек, это значит, что его жизненная миссия на этой земле выполнена. То, что мы воспринимаем как годы, для Бога — молниеносные мгновения. И нет разницы, сколько человек прожил — двадцать лет или восемьдесят, — когда он завершил свою миссию здесь, он призывается на более высокую роль в духовные сферы, которые мы называем раем.

Подумайте, ведь это важно, когда кто-то в состоянии завершить свое дело жизни в раннем возрасте, в то время как другие, по мнению Господа, справляются не так хорошо и поэтому должны задержаться здесь еще на какое-то время.

Дело в том, что мы, слабые люди, привыкли все мерять земными мерками. Бог не придает такого значения земному существованию, какое придаем мы. Он сказал: «Не бойтесь убивающих тело, души же не могущих убить; а бойтесь более того, кто может и душу и тело погубить в геенне».

Конечно, этим не утешить тех, кто хочет увидеть любимое лицо, любимые черты. Но когда мы мыслим по-духовному, а не по-земному, мы не придаем такого большого значения жизни тела.

Вы всегда были верующей женщиной. Ваш сын, как вы говорите, тоже был верующим. Это значит, что вы оба отдавали себя во власть Господа. Вы существовали в гармонии с Его волей и замыслом. Я полагаю, это значит, что вы должны принять — и я уверен, что вы, скорее всего, так и поступите, — тот факт, что Бог призвал вашего сына к себе, и это была Его воля.

В ответ на наши молитвы Бог часто отвечает «Да», иногда Он говорит «Подожди», иногда — «Нет». В любом случае все идет согласно Его воле, и истинная вера заключается в том, чтобы верить, что все, что случается, случается к лучшему. Если кто-то отказывается так смотреть на вещи, он противопоставляет свои собственные желания Божьей мудрости. Часто мы принимаем за веру то, что в действительности попросту является нашими желаниями.

Я хочу спросить вас: вы действительно думаете, что потеряли своего сына? Позвольте, я расскажу вам одну маленькую историю.

Не так давно я был в гостях у двух моих хороших друзей, у которых сын погиб во Франции. На стене в библиотеке висели две фотографии: на одной отец в военной форме времен первой мировой войны, на другой — их двадцатилетний сын в форме этой войны.

В дружеской беседе они с большой нежностью говорили о своем сыне. «Он всегда посвистывал, — рассказывала мать. — Когда мальчиком он возвращался домой из школы, я уже за несколько домов слышала, как он свистит — значит, сейчас придет. И когда вырос, тоже все свистел. Вбежит в дом, издали бросит пиджак и кепку на вешалку в холле — они обязательно зацепятся за крючки. А потом бежит вверх по лестнице и все насвистывает. Такой он был веселый».

Они вспоминали много забавных историй, и мы все втроем смеялись — иногда сквозь слезы. Вдруг мать замолчала и грустно произнесла: «Мы больше никогда не услышим его свиста».

Это может показаться странным, но в тот самый момент у меня появилось неясное, но вполне реальное чувство, что во время нашего разговора я слышал свист. Может быть, это было от того настроения, в котором мы находились — я предпочитаю верить в другое, — но когда она произнесла: «Мы больше никогда не услышим его свист», я вдруг ответил: «Вот тут вы неправы, — я сомневался, могу ли продолжать. — Мне показалось, что только что ваш сын здесь был».

Отец — крепкий, немногословный человек — вдруг сказал: «У меня только что было такое же чувство». Потрясенные, мы сидели и напряженно прислушивались. Мне тогда на ум пришли великие слова: «В ночь смерти надежда видит звезду, а прислушивающаяся любовь слышит шелест птичьего крыла».

С верой в то, что Господь даст вам мир и пониманию

Искренне ваш Норман Винсент Пил»--

13

ИЗМЕНИТЕ СВОИ МЫСЛИ И ВЫ ИЗМЕНИТЕ ВСЕ

Измените свои мысли — и все вокруг изменится. Ваша жизнь определяется тем, каковы ваши привычные мысли.

Если же ваши мысли не изменятся, вы будете следовать своему старому жизненному укладу, что наглядно демонстрирует следующая история.

Менеджер одного крупного отеля рассказал мне, как однажды у него в отеле проводилась конференция Ассоциации парикмахеров. В этой организации работал очень изобретательный рекламный агент. Он пошел в самый плохой квартал, отыскал в нем самую бедную улицу, нашел там неухоженного, небритого, спившегося, опустившегося типа. Этого бомжа он привел в отель, где его постригли, одели в роскошный костюм, выдали дорогое белье. Его облачили в щегольской плащ и дали в руки трость. Когда, преобразенный, он предстал перед людьми, это был яркий пример того, какие чудеса способен творить парикмахерское искусство. По ходу дела они фотографировали каждый этап этого преображения, и все фотографии вскоре появились в газетах. Это был первоклассный рекламный прием. Все были поражены тем, как парикмахеры и стилисты могут полностью изменить человека. Поражен был и менеджер отеля. После завершения конференции его интерес к этому человеку не угас.

Он сказал ему: «Благодаря необычайному стечению обстоятельств из вас сделали джентльмена, вытащили, можно сказать, с самого дна. Теперь вам предоставлена уникальная возможность. Я дам вам работу в другом отеле, которым я управляю и буду вас поддерживать. Мы сделаем из вас преуспевающего человека. Когда вы можете приступить к работе?»

Мужчина ответил: «Можно завтра утром, в восемь часов?»

У менеджера промелькнула тень сомнения, но он согласился. Сомнения вернулись с новой силой, когда на следующее утро в восемь часов мужчина не пришел. Его ждали весь день, но он так и не объявился. Тогда менеджер пошел на ту же самую улицу, где он нашел этого человека, и вскоре обнаружил его там, в стельку пьяного. Мужчина спал в подворотне на газетах, его роскошная одежда была смята и испачкана.

По словам менеджера, это было отвратительно. «Парикмахеры могут вычистить его снаружи, но невозможно что-либо сделать из человека, если не изменить его изнутри». Затем с сожалением добавил: «Наверное, надо было поработать с ним еще какое-то время, потому что проблема этого

человека заключалась в его образе мышления. Может, если бы я еще немножко с ним позанимался, я смог бы изменить его мысли и тем самым изменить его самого».

Чтобы развеять неприятный осадок от этой грустной истории, менеджер рассказал мне другой случай.

«А теперь послушайте про человека, который являет собой пример, абсолютно противоположный этому бедолаге, жертве своего привычного мышления, — сказал он. — Это Джимми, наш мальчик-лифтер и посыльный. Его направили к нам из церковной школы для трудных подростков. Он был очень смысленный парнишка, вежливо всех встречал, всегда был обходительным. Трудился он с усердием, отличался хорошими моральными качествами. Однажды он подошел ко мне и сказал: «Я собираюсь жениться. Вы согласны быть шафером у меня на свадьбе?» Вот так менеджер крупной сети отелей был шафером на свадьбе посыльного мальчика.

Он стал интересоваться тем, как идут дела у этого парнишки, и однажды спросил его:

— Джимми, ты необычный парень. Что делает тебя таким? В тебе есть что-то, чего нет у других ребят. Что это?

— Не знаю. Может быть, то, чему я научился в церковной школе, — ответил Джимми.

— Чему же ты научился?

— Ну, не знаю, — мальчик задумался, — нас научили думать, ну, как-то по-религиозному, что ли.

Неудивительно, что Джимми пошел вперед. Он понял, что жизнь — это то, о чем человек думает. Он научился думать «как-то по-религиозному».

Мир человека в основном состоит не из обстоятельств, окружающих его. То, какие мысли у него в голове, в точности определяет мир, в котором он живет. Вы — не то, что вы думаете, вы — то, что вы думаете.

Это сказал мудрейший человек всех времен. Девятнадцать веков назад жил один римский император по имени Марк Аврелий. Его называли мудрейшим человеком Римской империи. Во время длительных маршей и военных походов он садился у костра и записывал свои мысли. Эти мысли были собраны вместе в книге под названием «Размышления». Эта книга — одно из величайших наследий античности. А одна из величайших мыслей, высказанных этим мудрым человеком, следующая: «Ваша жизнь — это то, что из нее делают ваши мысли».

Один из мудрейших американцев Ралф Уолдо Эмерсон сказал: «Человек — это то, о чем он думает в течение дня».

А в величайшей из Книг сказано: «Каковы мысли в душе его (т.е. как человек мыслит в своем подсознании), таков и он».

То, как вы думаете, то, как вы думали на протяжении длительного периода времени, то, как вы будете думать в будущем, в точности определит то, в каком мире вы будете жить. От того, о чем вы думаете, будет зависеть, кем вы станете.

Измените свои мысли, и вы измените свой мир. Измените собственвершые мысли в правильную сторону, и все изменится в сторону внутреннего покоя, счастья и силы.

«Преобразуйтесь обновлением ума вашего...» («Послание к Римлянам» 12:2). Ничего более мудрого еще никогда не было сказано. Вы можете изменить себя, мир, в котором вы живете, личную жизнь, карьеру, духовно обновив свои мысли.

В данной книге пропагандируется жизненная формула, придающая огромное значение способности наших мыслей изменить условия нашей жизни. Секрет заключается в том, чтобы, как сказал Джимми-посыльный, думать «как-то по-религиозному». Нормальное духовное мышление может настолько изменить жизнь человека, что все станет другим.

Стиль мышления, формировавшийся на протяжении длительного времени, изменить очень непросто. Неправильное мышление становится привычкой, а привычки сопротивляются переменам. К счастью, для Христианства характерен так называемый «духовный опыт». Это процесс, посредством которого Божья сила осуществляет в наших умах, порой молниеносно, то, что иначе потребовало бы многих месяцев долгой и упорной корректировки. Не нужно думать, что во всех случаях духовный опыт действует мгновенно. Часто это процесс роста и поступательного развития. Но как бы ни происходил духовный опыт, этот метод стоит выше психологической практики, является более эффективным и

гарантирует постоянный результат. Это сравнение не следует понимать как принижение роли психологии, которую я ставлю очень высоко.

Подготовьте свой ум к духовным переменам, практикуя духовное мышление. Регулярно читайте Библию. Запоминайте наизусть отрывки из нее, таким образом постоянно наполняя сознание материалом, который изменит его установки. Познакомьтесь с людьми духовной направленности и вы увидите, как в результате разговоров на духовные темы ваше сознание будет постепенно изменяться. Погружайте свой ум в атмосферу, где обычно имеет место духовный опыт, регулярно ходите в церковь. Приучите свой мозг к молитве. Думайте о Боге при любой возможности. Упорно следуйте всем этим светом, пока не почувствуете, что получаете удовольствие от такого дисциплинирования своего мышления. В ходе этого процесса вы меняете свой способ мышления, подготавливая его к тому, чтобы духовный опыт мог изменить вашу жизнь.

Великая перемена может произойти, когда ее меньше всего ждешь. Как-то раз я был в одном городе и между деловыми встречами зашел в большой книжный магазин в центре города. Старшим продавцом в нем была очень милая пожилая женщина. Мы разговорились, и она рассказала мне, что работает в этом магазине очень много лет.

— Я хочу задать вам один вопрос, — сказал я. — Какую литературу сегодня больше всего покупают?

— О, — ответила она, — это несложный вопрос. Это книги о самосовершенствовании и о религии.

Она высказала мнение, что самый лучший вид литературы по самосовершенствованию — это книги на религиозную тему.

Естественно, мне было очень интересно узнать, что многие люди покупают такую литературу. Женщина сказала:

— Религиозные книги покупают люди, которых они, на первый взгляд, вряд ли могли бы заинтересовать. Это обычные люди, причем самые разные, часто молодые, бизнесмены, и в особенности мужчины. А хотите, я расскажу вам один интересный случай, который произошел недавно? — спросила она.

Я ответил утвердительно, и она продолжала:

— Однажды не так давно в магазин зашел высокий, худощавый солдат. Он был более шести футов ростом и тонкий, как щепка. Он посвистывал вовсю, не обращая внимания на других покупателей.

— Так, так, — говорю я, — кто-то здесь явно в хорошем настроении.

Он широко улыбнулся и сказал:

— Так точно, мэм, у меня отличное настроение! Я только что вернулся из-за океана. Я долго был в немецком плену и потерял там сорок фунтов веса*.

— Ну, в этом я вижу мало причин для радости, — ответила я.

— Ничего вы не понимаете! — воскликнул он. — Давайте, я вам расскажу. Там в плену у нас практически нечего было читать. Все, что попадалось под руку, ребята зачитывали до дыр. Однажды я нашел старый, потрепанный, с загнутыми страницами томик с одним религиозным романом, который был в моде несколько лет назад.

* 1 фунт = 0,45359237 кг. — Прим. ред.

Дома в Америке я бы даже не посмотрел на эту книжку. Я . никогда не ходил в церковь, потому что мне всегда казалось, что там скучно и душно.

Это была история о том, как со всеми, кто попадал под влияние Иисуса Христа, случались поразительные вещи.

— Так вот, мэм, — продолжал он, — Я стал читать эту книгу, и вдруг что-то поразительное случилось со мной. Я верю, что сейчас Иисус Христос жив, как тогда, в библейские времена, потому что когда я читал эту книгу, Он прикоснулся к мне — я в этом уверен. Внезапно, быстрее, чем я сейчас вам это говорю, я ощутил в сердце счастье, и все вдруг изменилось. Весь мир мгновенно стал другим. Знаете, — сказал он, — меня освободили еще до того, как пришла американская армия. Я освободился от себя самого, а это было самым тяжелым пленом, в котором мне довелось побывать.

Итак, — сказал он, — я наконец вернулся домой, к жене — она у меня замечательная, самая красивая

и милая девушка на свете, но, — он поколебался, — чего-то в ней не хватает. Она хмурая, у нее все время какая-то тяжесть на душе. Она пессимистка и живет, будто отбывает повинность. Поэтому, мэм, я пришел в ваш магазин, чтобы купить экземпляр той самой книги. Я буду читать ее жене и надеюсь, что она получит то, что получил когда-то я. Я хочу, чтобы с ней произошло то же самое, что произошло со мной.

Так что же все-таки произошло с ним? То, что он изменился, это очевидно. В самый необходимый момент, когда его эмоциональное и умственное состояние благоприятствовали этому, ему в руки попала книга, которая смогла радикальным образом повлиять на его мысли. Это и был духовный опыт, который изменил жизнь этого человека.

Другие люди приходят к такому же результату более медленным путем. Они сознательно вырабатывают у себя новые привычки и взгляд на жизнь. Они систематически ищут ответы в религии, и в конечном итоге они тоже начинают замечать перемены в мировоззрении, в отношениях с людьми, прилив сил и энергии. Это проявляется в их повседневной жизни. К ним приходит счастье, а также власть над обстоятельствами.

О человеке, который знает, куда идет и как туда идти, говорят, что он «идет по лучу». Это означает, что он минимизировал элемент ошибки и следует верным курсом истины и эффективности.

Другое распространенное выражение — «он знает свое дело», то есть он владеет навыками, он хозяин положения и знает, как правильно поступить.

Или еще — «он вошел в колею», что означает, что он идет по центру дороги прямо к цели. Он «в своей тарелке». Все эти выражения могут показаться весьма далеким от религии, но это не так. Библия очень мудра. Она гласит: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам». Что это означает? Просто ищите Божьи способы. Ищите Божью правду (слово «правда» означает справедливость, мастерство, гений, тонкий штрих, от которого все начинает выглядеть иначе). Стремитесь к правде, которой учит Господь, и у вас будет «легкая рука». И там, где раньше вы терпели неудачу, вы станете мастером своего дела.

Жаль, что так много людей идут по жизни вслепую, совершая ошибку за ошибкой, выбиваясь из сил, никогда не достигая цели, в то время как все могло бы быть совершенно иначе, если бы они постигли простые принципы христианства и следовали им на практике. Тогда они шли бы по жизни не теряя, а приобретая. Ничто не могло бы их сломить, ничто не могло бы их потрясти, ничто не могло бы лишить их покоя, счастья, помешать им реализовать себя.

Еще один способ, изменяя мысли, изменить все — это следовать философии радости. Если человек стремится жить счастливо, он должен первым делом научиться думать счастливо. Если, как говорят мудрые люди, наша жизнь — это то, что делают из нее наши мысли, то из этого естественным образом вытекает, что радостное существование определяется радостным мышлением.

Маловероятно, что бесцельное блуждание в мыслях или случайная праздная веселая мысль вызовет такой эффект. Для этого необходимо целенаправленно вырабатывать в себе позитивное мышление, превращая его в стойкий обычный склад ума. Дисциплинируйте себя, ежедневно приучая себя к положительным мыслям, вместо того, чтобы поддаваться мрачным и тягостным.

Люди куют свое собственное несчастье тем типом мыслей, который у них в голове. При этом они могут быть наделены всем, что требуется для счастья, но они упускают возможность жить приятной и полезной жизнью, потому что их мысли устремляются в привычное русло мрака и негативизма. Люди легко вырабатывают привычку мыслить негативно. Они формируют у себя образ мыслей депрессивного человека и неудачника. В результате они чувствуют умственную, эмоциональную и физическую депрессию.

Вместо того чтобы следовать психологии радости, неудачники следуют психологии пессимизма. Помните следующую важную истину: у человеческой природы наблюдается четко выраженная тенденция становиться такой, каковы ее привычные мысли и действия. Очевидно, это потребует тренировки. Поначалу достичь этого очень трудно — так всегда бывает, когда вы пытаетесь преодолеть давно сложившиеся умственные привычки. Но если вы будете настойчивы, возьмете свой разум под контроль, стремясь во что бы то ни стало управлять им, вы в конце концов добьетесь своей цели и ваш разум уступит вашей напористости.

Когда Иисус Христос сказал: «Сие сказал Я вам, да радость Моя в вас пребудет и радость ваша будет совершенна», он сформулировал истину столь емкую, столь наэлектризованную, столь всесильную,

что человек, игнорирующий ее, пренебрегает величайшим подспорьем для достижения успеха и счастья. Эта истина способна полностью освободить человеческую личность. Из психологии мы знаем, что радость — это освобождающий и высвобождающий элемент в сознании. Радость может даже улучшить ваше физическое самочувствие. Она способствует расслаблению мышц и высвобождению энергии. Иными словами, она способна повысить вашу работоспособность, улучшить координацию усилий тела, ума и духа. Если бы психологический эффект радости был лучше изучен, его целенаправленно и с энтузиазмом использовал бы каждый разумный человек.

Уильям Миллер («Маленький Билл»)*, один из наших великих спортивных тренеров, говорит, что наилучший способ стать хорошим спортсменом — это выработать в себе психологию радости. По мнению Миллера, самым важным и в гольфе является полная расслабленность и свобода мышечной координации, отсутствие напряжения. А один из способов этого достичь, утверждает он, это выработать в себе внутренний дух радости.

Однажды Миллер обучал одного мужчину игре в гольф. Этот ученик был очень зажат и скован. Чтобы снять напряжение, тренер сказал: «Джо, прежде чем ударить, представь себе, что кто-то только что рассказал тебе смешной анекдот. Смейся от души, а потом бей по мячу. Повернись, забудь про технику — просто замахнись клюшкой и бей. Наплюй на то, куда полетит мяч, просто смейся и бей». Мужчина так и сделал. Мяч полетел, как стрела, точь-в-точь по нужной траектории. Тренер объяснил: «Бьющая клюшкой радость освободила разум Джо». Как только напряжение ушло из его разума, оно ушло и из его мышц. Все его тело стало скоординированным благодаря терапии радости. Удар получился естественным и в результате оказался удачным.

В другом случае Миллер учил девушку играть в теннис. У нее была неплохая техника, но играть удачно ей почему-то не удавалось. Тренер сказал: «Давайте будем играть и петь». Поначалу смущаясь, она начала петь. Но потом, когда она попала в ритм песни, к своему удивлению заметила, что это был ритм игры. Она совершенно забыла о себе. Ее удары стали естественными, она пела и била по мячу так, как надо. Она освободилась и, наполненная радостью, играла великолепно. Учитесь искусству жить. Следуйте на практике вашей религии. Ваши мысли должны быть радостными, а не мрачными. Поразительно, насколько пронизательным и мудрым был Иисус. Сегодня величайшие ученые современности только начинают понимать принципы, которым Он учил две тысячи лет назад. Вдумайтесь — две тысячи лет назад Он сказал нам, что психология радости освобождает людей. Современные психиатры, тренеры, ученые, занимающиеся человеческим сознанием, только начинают понимать значение этого учения. Иисус был первым, кто показал нам, что, когда человек заполняет свое сознание духовной радостью, она высвобождает его созидательные возможности и способствует достижению счастья и успеха.

* Автор книги «Как расслабляться: Наука управлять телом». — Прим. авт.

То, что мы называем духовным опытом, плюс следование на практике простым приемам христианской веры, вызывают изменения в мышлении, которые в свою очередь определяют счастье и успех в жизни.

Позвольте мне привести в пример людей совершенно разных типов, каждый из которых испытал на себе изменения в мыслях и в жизни.

На одном приеме я сидел за столом рядом со знаменитой актрисой. Возле нас сидели еще два пастора. Один из них был пожилой человек — один очень известный священнослужитель в Соединенных Штатах. Другой пастор был известен во всем мире как величайший оратор. Пожилой пастор был великолепным рассказчиком, равного которому я не встречал. Если бы он предпочел кафедре сцену, он, несомненно, стал бы величайшим комиком.

Второй пастор был тоже рассказчик хоть куда. Я тоже время от времени пытался рассказывать свои скромные истории. Вот так — история за историей — пасторский вариант конкурса на лучший анекдот. Все, кто сидел за столом, умирали от хохота.

Актриса изумленно канала головой: «Нет, такого я еще не слыхала. На каких только вечеринках я ни бывала, какие только ночные заведения ни посещала, но таких заводных парней, как вы, я не встречала».

Потом она пристально посмотрела на нас: «Постойте, а вы, случайно, не приняли чего-нибудь, а? Признавайтесь! Лично я не могу так веселиться, пока не выпью».

Я начал было возражать: «Что вы, как можно», но пожилой пастор быстро перебил меня: «Ну

естественно, как же без этого. Конечно, мы под кайфом!»

Его лицо так светилось, глаза так сверкали, что она все поняла и тихо сказала: «А, я знаю, что вы имеете в виду». Она поняла, что Христос настолько действенно освобождает людей от связывающих, сковывающих мыслей и эмоций, что жизнь больше никогда не будет скучной.

Пару лет назад я выступал на одной молодежной конференции, в которой участвовали несколько сотен молодых людей. Это были очень веселые и живые ребята — и выглядели они довольно экстравагантно. Глядя на них, я думал: «Наверное, продвинутая молодежь». Потом я убедился, что оказался прав — они действительно были продвинутыми в смысле житейской мудрости. Житейская мудрость предполагает знание и умение получать удовольствие от жизни. Такой человек знает, как жить. Напротив, скучающие, циничные атеисты, расхаживающие с пренебрежительным видом, не являясь по-настоящему продвинутыми. Они не обладают житейской мудростью, потому что упускают радость жизни. По-настоящему продвинутый человек — тот, который достаточно умен, чтобы понять, как быть счастливым. Поэтому, хотя для многих подобное заявление может прозвучать странно, продвинутый человек — это духовный человек.

Я никогда не встречал такую заинтересованную аудиторию, как те молодые люди. Они схватывали мысль с полуслова; когда я шутил, взрыв хохота раздавался прежде, чем я успевал рассказать анекдот. Они реагировали мгновенно. Более раскрепощенных людей я еще не встречал.

Один их молодых ребят потом сказал мне на своем специфическом жаргоне: «Раньше я клубился с довольно клевыми ребятами, но не понимал, что значит действительно получать кайф от жизни, пока я не влился в эту тусовку», — он показал рукой на присутствующих, а потом добавил: «Ребята, с которыми я раньше тусовался, просто не катят, правда. Если бы я мог им объяснить, как по-настоящему надо оттягиваться!»

«А как надо по-настоящему оттягиваться?» — спросил я.

Он посмотрел на меня и естественно, без какого-либо смущения, ответил: «Надо просто впустить Христа к себе в сердце».

Обычно когда люди начинают говорить о религии, у них бывает какое-то смешное выражение лица, они смущаются, но этот мальчик произнес фразу быстро и естественно, как что-то само собой разумеющееся.

Нечто подобное случилось не так давно в нашей церкви. Она расположена в самом сердце Нью-Йорка на Пятой авеню, и молодежь приезжает к нам со всех концов Америки. Молодой брокер из Канзас-Сити приехал в Нью-Йорк, чтобы, как он выразился, «сделать город». Он остановился в отеле, расположенном неподалеку от церкви. Вечером он вышел из отеля и отправился дальше по улице, туда, где расположены ночные клубы, но, проходя мимо нашей церкви, увидел объявление. Что-то заставило его остановиться. В объявлении было сказано, что в этот день в церкви состоится молодежный вечер. У себя в Канзас-Сити он участвовал в церковных мероприятиях и подумал: «Дай-ка зайду, посмотрю, что за церковные вечера для молодежи проводятся в Нью-Йорке».

Он думал пробыть в церкви всего пару минут, ни больше, но вдруг почувствовал атмосферу всеобщего веселья, и она мгновенно захватила его. В итоге молодой человек провел в нашей церкви весь вечер.

Перед отъездом он сказал мне: «Что вы себе думаете? Я приехал в Нью-Йорк по делам, а в этой церкви нашел больше веселья, чем мог бы найти в любом ночном клубе. Кстати, я так и не дошел до кварталов неоновых огней. Все нужные мне «огни» я нашел здесь, у вас в церкви».

Изменив свои мысли, вы можете изменить ситуацию для достижения успеха и счастья. Вы можете развить в себе поразительную силу, которая поможет вам в тех кризисных ситуациях, в которых иначе вы неминуемо претерпели бы неудачу. Стремясь обрести силу и энергию, мы слишком большое значение придаем методам недуховной природы. Мы еще не научились верить в огромные возможности духовных сил. Солнце спокойно и без единого звука совершает то, что не под силу всему бедламу грохочущих машин мира. Тихое духовное мышление устанавливает контакт с духовной энергией, тем самым наделяя человека, практикующего такое мышление, сверхчеловеческой силой.

Однажды в раннем утреннем поезде, следовавшем из Сидар-Рапидс в Чикаго, я встретился со знаменитым чернокожим певцом Роландом Хейсом. У нас состоялась беседа, которая оказалась одной из самых воодушевляющих бесед и моей жизни. Разговор коснулся религии — излюбленной

темы мистера Хейса. Без всяких сомнений, это не только один из величайших певцов нашего времени, но и один из благороднейших гениев духовности. Он пел для президентов и королей, выступал перед самыми взыскательными аудиториями в разных странах, но при этом он всегда оставался простым, последовательным учеником Господа.

Мистер Хейс рассказал мне, что у него есть такая привычка — в самом начале концерта он тихо стоит перед роялем, в то время как огромная аудитория, замерев, ждет. Он закрывает глаза и молится, говоря про себя: «Господи, когда я буду петь, пожалуйста, сотри Роланда Хейса. Пусть люди видят только Тебя».

«Я верю, — пояснил он, — что когда я делаю это искренне, то становлюсь каналом, через который Божий дух проникает в слушателей, возвышая их». Критики все время поражались глубокой духовности артистического дара мистера Хейса. Без сомнения, это объясняется, по крайней мере частично, его религиозным отношением. Для него пение — это в первую очередь способ, с помощью которого можно возвысить людей духовно.

В то утро в поезде Роланд Хейс рассказал историю, которая навсегда останется в моей памяти примером того, как сила духа способна победить любую отрицательную силу в этом мире.

В некотором городе поздно вечером на него налетели четверо полицейских, которые начали избивать его безо всякой причины. Они дали полную волю своей ненависти не к нему лично, а к его расе. Одинокий и беззащитный негр во власти четырех белых людей, позорящих белую расу.

— И вы не разозлились, не стали сопротивляться? — спросил я.

— А что я мог сделать? — ответил он. — Физически я был слабее любого из них. Но я был сильнее их всех кое в чем другом, благодаря чему я смог победить их. Я противопоставил им силу, которую не может преодолеть любое зло.

— Что же вы сделали? — спросил я.

— Я просто молился, — ответил он. — чтобы дух Христа прошел через меня в сердца этих заблудших людей. Когда я таким образом вызвал поток духовной силы через меня, я вдруг почувствовал, что поднялся над своей ненавистью и посмотрел на обидчиков с сочувствием и состраданием. Один полицейский уже поднял свой пистолет, чтобы ударить меня им. Но когда он занес руку для удара, на лице у него вдруг появилось выражение растерянности и замешательства. Его рука медленно опустилась. Его остановила великая сила духа, осознание Бога.

Впоследствии мистера Хейса многократно приглашали в этот город в качестве почетного гостя.

Поезд мчался сквозь снежную пургу, а я сидел, замороженный духовной силой этого человека. Он говорил словно не от своего имени. Временами его голос становился настолько тихим, что я едва различал слова. Я, человек, на протяжении многих лет проповедующий христианство, сидел как нерадивый ученик перед этим гигантом духовной жизни.

Роланд Хейс открыл для себя духовный метод, который оказался исключительно эффективным на практике. В результате долгих тренировок он стал мастером своего дела, и поэтому смог мобилизовать всю энергию ума в кризисной ситуации. Если постоянно не тренироваться, в первый раз у вас, возможно, ничего не получится. Но если вы будете дисциплинировать и тренировать свой ум, постоянно пытаться установить гармонию между ним и Христом, вы тоже в трудную минуту сможете призвать на помощь силу, перед которой ничто не устоит.

Поэтому счастье и успех странным образом зависят от нашей способности освободить собственный ум, дав ему возможность работать на нас. Все, что мешает потоку духовной энергии, подавляет нашу личность. Люди сковывают свой ум разными путями — жалостью к себе, страхом, эгоизмом, похотью, жадностью. Чарлз Диккенс мудро сказал: «Мы носим на себе цепи, которые куем на протяжении всей жизни». Мы не даем себе достичь того, к чему стремятся наши сердца, жестокостью, с которой ограничиваем возможности своего ума.

В этой книге мы попытались описать ряд способов, при помощи которых можно освободить свой ум. В этом огромную помощь оказывает психология. В нашей клинике при церквочки «Марбл Колледжит» известный психолог доктор Смайли Блэнтон и я упорно трудимся над проблемой распутывания этих клубков в человеческих умах. Порой это долгий и трудный процесс. К счастью, в большинстве случаев он оказывается успешным. Сочетание христианства и психологии чрезвычайно эффективно. Вместе с тем, мы научились использовать еще один фактор, который излечивает человеческое сознание

подобно тому, как нередко благодаря хирургическому вмешательству удается излечить органические отклонения, которые на протяжении длительного времени не поддавались лечению. Наверное, мне легче всего будет объяснить этот процесс, используя старый и часто неверно используемый термин. Как бы там ни было, это единственное возможное объяснение. Термин этот — «обращение», который я понимаю как поток духовной энергии, поступающий в сознание, поток такой силы и терапевтического воздействия, что сознание при этом полностью преобразовывается. В «Новом Завете» есть одна фраза, которая очень наглядно описывает то, что происходит в результате этого процесса: «Кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое». («Второе послание к Коринфянам» 5:17.)

То есть измените свои мысли — и все изменится. Один редактор газеты рассказал мне, как испытал на себе этот процесс в борьбе со своим страхом. Этот человек родился в Канаде в семье канадцев французского происхождения. От рождения у него атрофирована нога. С самого младенчества он носил на ноге фиксирующее устройство. Когда он подросток, то понял, что не может сравниться с другими мальчиками в ловкости. «А раз я не могу играть, лазать по деревьям, — думал он, — то как же я смогу потом идти вверх по лестнице жизни?»

Так яд страха стал просачиваться в его мысли, и в конце концов его сознание оказалось в таком же «фиксирующем устройстве», как и его нога.

Но отец сказал ему: «Сынок, не переживай по поводу своей ноги. Однажды я поведу тебя в собор, и там, перед огромным алтарем, Бог вылечит тебя».

И вот великий день настал. Отец и сын, одетые во все самое лучшее, благоговейно вошли в храм. Они шли по проходу, держась за руки, мальчик заморожено оглядывался по сторонам, волоча за собой свою маленькую высохшую ногу.

Они встали на колени перед алтарем. Отец сказал: «Сынок, молись и проси Господа вылечить тебя». И они оба стали молиться. Наконец мальчик взглянул на отца. Отец все еще молился. Затем поднял голову и он. Потом, через много лет, когда мальчик уже вырос, он вспоминал: «Я видел лицо отца во многих обстоятельствах, но такой неземной красоты, какая была в тот момент на его лице, я не видел еще никогда. В его лице был свет веры, а в глазах стояли слезы. Это был восторг истинного верующего. Его лицо было прекрасно!»

Потом отец положил руку на плечо сына и с глубоким чувством сказал: «Теперь, сынок, давай поблагодарим Бога. Ты выздоровел».

Мальчик был поражен. Он встал и посмотрел вниз, но нога его осталась такой же, как прежде. Они пошли к выходу, мальчик как всегда тяжело переставлял свою больную ногу. Он был расстроен до слез. Они почти дошли до огромных дверей собора, как вдруг, вспоминает этот человек, «я встал, как вкопанный, потому что вдруг ощутил что-то необычайно теплое у себя в сердце. Потом я почувствовал, будто Великая рука прикоснулась к моей голове. Она была легкая, как пух, но я чувствую ее прикосновение по сей день, нежное и в то же время очень сильное. Внезапно невыразимое счастье охватило меня, и я закричал: «Папа, ты прав! Я выздоровел! Я выздоровел!»

Маленький мальчик оказался достаточно умным, чтобы понять, что произошло. Он сказал: «Бог не снял обруч с моей ноги, но Он снял обруч с моего ума». Бог достаточно велик, чтобы исцелить атрофированную ногу, если на то будет Его воля, но еще большее чудо — исцелить атрофированный разум, скованный обручем страха. Сбросить этот обруч, освободить разум, чтобы он больше никогда не был подавлен ненормальными страхами или любыми другими препятствиями на пути к успеху и счастью, — вот, несомненно, величайшее чудо, возможное в этом мире. Когда ум свободен, преображаются мысли — а с ними и все остальное.