

Духовная алхимия: Как превратить негатив в любовь и доброту

Шинзен Янг

Введение

Все духовные традиции говорят о том, что важно встречать негативные обстоятельства с любовью. Часто можно услышать слова о том, что нужно любить своих врагов и тех, с кем нам сложно. Но несмотря на то, что во всех духовных традициях существует такой идеал, на деле этого крайне, крайне сложно достичь, пускай даже частично.

Люди разработали множество стратегий, которые помогают приветствовать негатив с любовью и добрым сердцем. Например, один из очевидных приёмов: позволить негативному возникать, но оставлять его в фоне, игнорируя его настолько, насколько получается, и фокусироваться вместо этого на позитивном. Другой подход — растворять негативное в потоке, и затем использовать этот поток, чтобы питать любящую доброту. Мы можем назвать этот второй подход «духовной алхимией».

В Средние века алхимики пробовали превращать обычные вещества, такие как свинец, в благородные, типа золота. Причина, по которой они потерпели неудачу, заключается в том, что для подобного превращения потребовалось бы положить свинец в атомный реактор и реконструировать его на атомарном уровне. Алхимики же считали, что если они смогут переокрасить поверхность свинца неким качественным образом, то постепенно он будет приобретать свойства золота. Но мы знаем теперь, что это так не работает. Нужно спуститься на самый глубокий уровень, атомарный уровень, чтобы превратить одно вещество — в другое. Подобным же образом, вы можете пройти на самый глубокий структурный уровень негатива (чувств вроде страха, гнева, стыда и т.п.), и увидеть его как поток энергии. На этом уровне чувство теряет свой негативный «окрас» и становится в определённом смысле прозрачным. Вы можете затем «переокрасить» его в любовь и

доброту, и распространить это новое чувство наружу.

Цель этой статьи — описать пошаговый алгоритм того, как это сделать. Честно говоря, для этого нужно будет немного поработать. Нужно быть готовым регулярно и много практиковать это, как вы практиковали бы в спорте или музыке. Но как и с любым другим навыком, с течением времени, вы становитесь в этом всё лучше и лучше, пока это не становится вашей второй натурой. Когда это произойдёт, вы обнаружите, что покрыты бронёй высшего свойства. Вы сможете уверенно справляться с любыми ситуациями межличностного взаимодействия. Так что, хотя эта техника может быть сложной и потребует систематической и продолжительной работы, вам за эту работу воздастся сполна!

Шаг 1

Первый шаг этой техники предполагает способность переживать дискомфорт как движение энергии. Предположим, кто-то говорит о вас плохое, или кто-то раздражает вас, или вы ощущаете физический дискомфорт из-за болезни или слабости. Такие негативные внешние обстоятельства всегда включают в себя и распространение неприятных внутренних ощущений. Эти ощущения не бывают постоянными. Они никогда не бывают совершенно неподвижными. Они всегда каким-то образом движутся и меняются. Они приходят и уходят, словно волны.

Настройтесь на эти волновые качества ощущений: как они возникают, становятся немного сильнее, и уходят. Как они перетекают из одной области тела в другую. Как их интенсивность меняется с ходом времени. Всё это — аспекты изменений и непостоянства.

Насколько бы интенсивным, цепляющим, охватывающим не был дискомфорт, в том или ином виде он всегда меняется и движется просто потому, что природа наших переживаний — изменение и поток.

Так что **первый шаг** в этой технике таков: игнорируя сам по себе дискомфорт, *сосредоточиться на том, как он меняется.*

Если кто-то задирает вас или говорит про вас что-то грубое, почувствуйте, как это воздействие движется через всё ваше существо — просто как вибрация. Игнорируйте эмоцию, сосредотачиваясь на ощущении её движения. Это понизит степень страдания и создаст мягкую энергетическую колыбель, в которой может развиваться безусловная любовь. Когда вы сможете это выполнять, то переходите ко второму шагу.

Шаг 2

Второй шаг включает в себя намеренное создание позитивных мыслей и обнаружение приятных ощущений в теле, которые связаны с этими мыслями. Подумайте о чём-то, что вызывает в вас чувство любви и доброжелательности. Можно подумать про друзей. Можно подумать о своих собственных позитивных качествах. Можно подумать о том, как вам в столь многих аспектах повезло. Можно вспомнить о своих высших ценностях, например, о счастье для всех людей. Со всеми этими позитивными мыслями будут связаны приятные ощущения в теле. Они могут быть в сердце, в груди, по всему телу... Не волнуйтесь, если эти ощущения очень тонкие и незаметные; скоро вы научитесь их увеличивать! Каждый человек обладает способностью почувствовать хотя бы каплю естественной любви и доброжелательности в теле.

На первом шаге, мы научились переживать дискомфорт негативных обстоятельств не как дискомфорт, но как движение, как энергию. На втором шаге, мы создали каплю приятного ощущения любви и доброжелательности. Теперь мы подходим к третьему — и последнему — шагу, на котором соединим их вместе.

Шаг 3

Позвольте движению энергии подхватить эту маленькую каплю любви и доброжелательности, и распространить её по всему вашему существу. Позвольте распространить её словно облаку в пространство вокруг вас. Подобно тому, как крохотная капля пищевого красителя, опущенная в стакан с чистой водой, распространяется на весь объем движением молекул воды, точно так же и крохотную каплю

позитивного чувства могут разнести те энергии, которые текут сквозь нас; те энергии, которые были созданы переживанием изначального «негатива» как движущихся волн.

Вполне возможно, что на этом этапе будет много дискомфорта, если вы вовлечены в сильно негативное общение. Но, вероятно, вы сможете при этом воспринять хотя бы малый процент этого дискомфорта просто как чистое движение, и сможете создать капельку позитивного ощущения. Тогда у вас появляется возможность использовать энергию этого движения для того, чтобы распространять и увеличивать эту капельку до тех пор, пока она не окружит вас, подобно облаку. В это мгновение вы будете переживать невероятное ощущение безопасности и силы. И это побудит вас всё больше практиковать этот метод.

Приведу понятный пример. Предположим, что какой-то человек плохо к вам относится, и сейчас он находится перед вами, высказывая свои претензии. С каждой недоброй фразой, которую он произносит, в вашем теле возникает некоторый дискомфорт. Разумеется, причина, по которой этот человек говорит вам недобрые слова, заключается в том, что сам он чувствует дискомфорт, с которым не может совладать, так что просто передаёт его дальше. Вы ощущаете по меньшей мере часть этого дискомфорта, который он вам передает, как нечто, движущееся по вашему телу. Каждый раз, когда этот человек говорит что-то негативное, по вашему телу проходит волна дискомфорта, ощущаемая просто как волна энергии. Если в этот момент вы создадите приятное переживание любви и доброжелательности, то эта волна энергии сможет разносить это переживание всё шире и шире. Тонкие вибрации доброжелательности начинают простекать из каждой поры вашего существа. Вы становитесь своего рода трансформатором. Кто-то вываливает на вас свою боль, и она трансформируется в вас (хотя бы в некоторой мере) в чувство любви и доброжелательности, которое расходится за пределы вашего тела. Чем больше в вас пробуждают негативной энергии, тем больше позитивной энергии начинает из вас исходить.

Распространённые недопонимания

Сейчас я хочу обсудить один аспект этой практики, по поводу которого чаще всего возникает недопонимание. В ответ на эти инструкции многие люди возражают: «Если я буду встречать каждый негатив с любовью, не сделает ли это меня пассивным и неэффективным? Не сделает ли это меня тряпкой, о которую вытирают ноги? Разве нет ситуаций, в которых нам нужно взять инициативу в свои руки, совершать целенаправленные действия и быть в этом активными?».

В ответ на это возражение, предлагаю поразмыслить вот над чем: в приведённом выше тексте говорилось лишь о том, чтобы трансформировать неприятные *ощущения* в ощущения любви. Ни слова не было сказано про то, какие действия имеет смысл предпринять по поводу той ситуации, которая произвела дискомфорт. С ситуациями нужно разбираться по очереди, с каждой — по отдельности.

Иногда имеет смысл ничего не предпринимать, или действовать мягко. В других случаях нужно быть сильными, и даже жесткими. В общем, смысл в том, что действия должны спонтанно происходить из реалий каждой отдельной ситуации. Однако, наши действия часто оказываются искажены из-за того, что мы захвачены болью. Способность создавать любящие чувства посреди негативных переживаний просто означает, что вы *снижаете искажающее воздействие* вашей собственной внутренней боли. Может ли человек быть целеустремленным и жёстким, и в то же время излучать любовь и доброжелательность? Конечно! Вот самое простое доказательство того, что это так: понаблюдайте за тем, как духовно более зрелые люди реагируют на различные ситуации. Внутренне они тотально позволяют всему происходить и сдаются обстоятельствам, но внешне при этом продолжают эффективно действовать. Жизнь Христа предоставляет этому много хороших примеров.

Подведём итог

В духовной жизни есть две главных цели. Одна из них: жить из ощущения полной свободы и удовлетворённости происходящим. Вторая: быть источником любви и доброжелательности по отношению к другим людям. Когда вы сможете распознавать негативные эмоции как энергию, «перекрашивать» её затем в любовь и доброту, и распространять вокруг себя, вы будете одновременно воплощать обе эти цели. Любой человек может научиться делать это, упражняясь. Это значит, что любой может найти необыкновенный источник силы, устойчивости и энергии в обычной жизни.

Поначалу, вероятно, у вас будет получаться проделывать такое только с мелкими ощущениями негатива и раздражения. Вспомните про те шаги, которые требуется сделать. Негативные обстоятельства порождают сильные чувства. Эти чувства приходят волнами. Сосредоточьтесь на этих волнах. Затем, создайте позитивное чувство, и позвольте тем волнам, которые были прежде негативными эмоциями — «окраситься» новым позитивным чувством так, что их энергия распространяет это чувство во все стороны, усиливая его.

Позвольте себе превратиться в облако позитивного чувства, облако любящей энергии. И несите эту вибрацию с собой через всю продолжительность неприятного взаимодействия, и сквозь весь ваш день.