

ТАЙНА СЕРДЦА



ТАЙНА СЕРДЦА

КАК НАЙТИ СВОЕ ИСТИННОЕ
ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ

БАТИСТ ДЕ ПАП



Москва
2015

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Т 12

Baptist de Pape
THE POWER OF THE HEART
Copyright © 2014 by TWOTH B.V.

Все права защищены, никакая часть этой книги
не может быть воспроизведена, скопирована
или передана в любой форме и любыми средствами.

THE POWER OF THE HEART
является зарегистрированной торговой маркой компании
TWOTH B.V. Все права защищены.

Дизайн внутреннего и внешнего оформления *Саймона Грайнера*

Т 12 **Тайна сердца. Как найти свое истинное предназначение
в жизни : [перевод с англ.]. / — Москва : Эксмо, 2015. —
288 с. : ил.**

ISBN 978-5-699-79812-4

Восемнадцать величайших мыслителей, писателей и ученых раскрывают, как преодолеть ограничения и полностью реализовать свой потенциал.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-79812-4

© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2015

Содержание

Предисловие: Мой собственный путь 1

ЧАСТЬ I : ПУТИ СЕРДЦА

1. Ваши внутренние силы 9

2. Душа и сердце 17

Язык сердца 19

Размышление: Как услышать голос своего сердца 24

3. Как открыться мудрости сердца 27

Размышление: Хождение в тишине 36

4. Ум сердца 39

Размышление: Смотрите и слушайте 50

5. Связь всего и вся: как жить здесь и сейчас 53

*Расслабляющее упражнение,
или Вызывание любви* 56

Размышление: Осознание настоящего момента 67

ЧАСТЬ II: ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ

6. Сила благодарности	71
<i>Размышление: Три вещи, за которые я испытываю чувство благодарности</i>	78
7. Как стать человеком с большим сердцем	81
<i>Размышление: Ощущение души на Земле</i>	92
8. Как создать Жизненную Силу	95
<i>Размышление: Успокоение путем внутреннего созерцания</i>	109
9. Силы интуиции и намерения	111
<i>Язык интуиции</i>	118
<i>Размышление: Как прислушиваться к интуиции</i>	128
10. Синхронистичность: скрытый порядок	131
<i>Как использовать синхронистичность?</i>	139
<i>Размышление: Все, что происходит с нами, является уроком</i>	149

ЧАСТЬ III : СЕРДЦЕ В МИРЕ

11. Деньги и карьера	153
<i>Экономика сердца</i>	163
<i>Размышление: Ваше призвание</i>	170
12. Сердце здоровья	173
<i>Размышление: Сердце любви</i>	185

ОГЛАВЛЕНИЕ

13. Любовь и взаимоотношения	187
<i>Духовное партнерство</i>	203
<i>Создать любовь</i>	206
<i>Размышление: Любящая доброта, или Практика сострадания</i>	210
14. Выживание, страх и неудачи	213
<i>Сердце помогает справиться со страхом</i>	224
<i>Размышление: Жизнь без страха</i>	232
15. Прощение	235
<i>Размышление: Простить и забыть</i>	245
16. Цивилизация сердца	247
<i>Биографии соавторов</i>	263
<i>Благодарности</i>	277
<i>Авторы фотографий</i>	279



Предисловие: Мой собственный путь

*Единственное важнейшее обязательство человека
перед самим собой — осуществить
свое предназначение.*

— ПАУЛО КОЭЛЬО, *АЛХИМИК*

Сразу после окончания юридического образования я получил предложение от одной престижной и широко известной адвокатской фирмы. Я мог поставить свою подпись под контрактом о найме, и мне была бы гарантирована блестящая карьера и светлое будущее, но я решил отказаться от этого заманчивого предложения.

Я задумался о том, чего хочу добиться в своей жизни. В чем смысл моего существования и какова его цель? Я несколько

месяцев потратил на то, чтобы найти работу, которая мне нравится. Но перспектива путешествий по всему миру в качестве сотрудника известной адвокатской фирмы, консультирующего транснациональные корпорации, вдруг перестала меня привлекать, хотя я потратил немало сил на учебу и прохождение собеседования у работодателя.

Я почувствовал себя потерянным. Что ждет меня в будущем? Какую жизнь уготовила мне судьба? Я волновался все больше и больше. Мне казалось, что земля уходит из-под ног.

Однажды поздно ночью я лежал в кровати, всматриваясь в темноту своей спальни, не находя покоя. Тогда я решил открыть YouTube на своем ноутбуке и начал смотреть видеолекцию Опры Уинфри и Экхарта Толле под названием *«Новая земля: Проснись и узнай цель своей жизни»* (New Earth: Awakening to Your Life's Purpose). В этой лекции Опра сказала: «Мне кажется, нет ничего важнее, чем понять цель своей жизни».

Я задумался. *«Что со мной происходит? Может быть, я пытаюсь проснуться и понять, в чем состоит смысл и цель моей жизни?»* При этих мыслях мое сердце учащенно забилося. Это было совершенно новое ощущение. Казалось, что сердце хочет ответить на мои вопросы, казалось, оно просит, чтобы я прямо сейчас к нему прислушался.

Когда я вернулся к просмотру лекции, то услышал слова Толле: «Совершенно обоснованно задавать себе вопрос о том, что вы хотите от этой жизни, но гораздо важнее понять, чего жизнь хочет от вас? Какая судьба вам предназначена?» Толле объяснил, что для этого нужно позволить себе минуты тишины

и безмолвия, которые помогают уйти от чехарды мыслей и умишленности, называемых мыслительным процессом. Жизнь посылает нам сигналы, которые помогают понять, для чего мы родились на свет, но они тонут в какофонии будничных мыслей, волнений и забот. Он словно описывал то, что я тогда переживал, мои волнение и растерянность.

Сейчас, вспоминая и анализируя события той ночи, я думаю, что судьба не случайно натолкнула меня на ту видеолекцию. Наблюдения Опры и Толле изменили мое сознание и всю жизнь.

На следующее утро я решил последовать совету Толле и побыть в тишине и молчании. Под проливным дождем я отправился гулять по лесу. Я прислушивался к тишине, и меня охватило чувство удивительного и потрясающего спокойствия. Оно было вокруг и внутри меня. Впервые в жизни я освободился от мыслей и забот, которые сделали меня своим заложником. Я почувствовал, что могу не только спокойно думать о том, что мне делать со своей жизнью, но и принять любой ответ, пусть даже он и не соответствует моим старым представлениям о карьере и будущем. Я понял, что, прилагая упорные усилия для того, чтобы стать адвокатом, я боялся признаться себе в том, что не хочу им становиться. Я также опасался расстроить своих родителей, которые гордились моими успехами в учебе и выборе карьерного пути.

Я стоял не шевелясь и наслаждался обретенным внутренним покоем и свободой от ожиданий. Я задал себе вопрос: «Чего

жизнь от меня хочет?» И тут же почувствовал новый порыв сердца, еще сильнее, чем прошлой ночью. Мне стало почти больно. Вероятно, ощущение было таким острым, чтобы я обратил на него внимание и «понял» ответ, который дало мне сердце. Мне казалось, что оно разрывается. Всплеск эмоций был таким мощным, что я расплакался.

Я вдруг увидел и понял цель моей жизни. Все стало совершенно ясно. Я должен исследовать силу сердца и его энергию, которая переполняла меня. Я должен встретиться с известными духовными учителями, мыслителями и писателями нашего времени и расспросить их, что они думают о сердце. Я должен увековечить их мудрость для потомков, а также снять фильм о сердце.

Как вы понимаете, мой логический ум не мог дать мне таких указаний и советов, потому что у меня не было никакого опыта в кинематографии. Тем не менее я несколько не усомнился в том, что именно это моя задача. Я проснулся и понял цель своей жизни. Охватывавшие меня чувства были настолько сильными, что у меня не оставалось выбора: я осознаю жизнь с точки зрения силы сердца и сниму об этом фильм.

Я вернулся домой, собрал чемодан и нашел съемочную группу. Ничто не могло помешать мне выполнить задачу, которую ставила передо мной жизнь.

Смысл жизни — в жизни, наполненной смыслом.

— ДЖОРДЖ БЕРНАРД ШОУ

На протяжении двух последующих лет я путешествовал по миру, встречался и общался с восемнадцатью влиятельными

духовными учителями, учеными и мыслителями из самых разных уголков мира. Мне посчастливилось повстречаться с Пауло Коэльо, Джо Диспенза, Дипаком Чопрой, Экхартом Толле, Исабель Альенде, Майей Энджелоу, Майклом Беквитом, Линдой Фрэнсис, Джейн Гудолл, Джоном Грэйем, Ролином МакКрати, Говардом Мартином, Рюдигером Шахе, Марси Шимофф, Динем Шроком, Нилом Доналдом Уолшем, Марианн Уильямсон и Гэри Зукавом. Они поделились со мной замечательными и удивительными историями о том, как зов сердца изменил их судьбы. Рассказы этих учителей повлияли не только на создание картины, но и на мой собственный жизненный путь. Поэтому я считаю их соавторами и кинокартины, и этой книги. (Биографии этих людей вы найдете в конце книги.)

Мои соавторы разрешили снять интервью с ними на кинокамеру, а их рассказы помогли создать удивительную историю о сердце. Эти рассказы являются убедительным и зачастую трогательным подтверждением моего личного убеждения: сердце не просто орган, который качает кровь. Сердце — неиссякаемый источник любви, понимания и даже интеллекта, который во много раз превосходит возможности нашего разума.

Соавторы поделились со мной своими мыслями о силе сердца. Их уроки я передаю в этой книге и в своем фильме. Оказывается, сердце обладает великой силой — интуицией, пониманием цели, чувством благодарности, умением прощать, твердостью и, конечно же, любовью. Осознание силы сердца может изменить ваше отношение к деньгам, кардинально переосмыслить вопросы здоровья, секреты человеческих отношений.

Оно позволит раскрыть ваши неизвестные таланты и сильные стороны, а это, в свою очередь, изменит вашу жизнь к лучшему. В книге легче передавать советы и мысли моих соавторов, чем в кинокартине, поэтому читатели получают больше информации, помогающей развивать силу сердца. В каждой главе есть раздел под названием «Размышления». В нем описаны практические упражнения, которые помогут вам услышать голос сердца и понять его мудрость.

Вы держите в руках кладезь духовных и практических советов мыслителей, которые вдохновляют современников. Я надеюсь, что собранные здесь материалы помогут вам найти цель и смысл жизни, которые скрыты в вас, как зарытое в землю сокровище. Настала пора раскопать это сокровище. Пришло время прислушаться к зову сердца.

Вот мой секрет, он очень прост. Зорко одно лишь сердце. Самого главного глазами не увидишь.

— АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

ЧАСТЬ I

Пути сердца

*Почувствуйте тихое и странное влечение
того, что вы любите всей душой. Это чувство
вас никогда не обманет и не подведет.*

— ДЖАЛАЛАДДИН РУМИ