

Оглавление

Введение.	9
-------------------	---

Глава 1. Для начала определим, что такое хлам

Что такое энергия	15
Хлам как миф и метафора.	16
Разные виды хлама.	17
Природа зверя	19
Привязанности	20
Освобождаемся от негатива.	21
Относитесь к себе легко	22
Степени захламления	23
Порядок действий	30
Очищение от хлама: три шага	32
Определите свои истинные ценности.	35
Маленькие шаги	36

Глава 2. Физический хлам: дом, офис, машина и тело

Упрощение, гармонизация и размышление в физическом пространстве.	40
Очищение: духовное омовение полов	55
Весенняя уборка.	59
Ритуал для отдачи вещей	60
Фэншуй	63
Создание священных пространств.	71

Ритуал для благословения нового дома	73
Ваше тело: упрощайте, гармонизируйте и размышляйте	74
Интуитивное питание	81
Пост.	83
Упражнение в осознанности	85
Выделите время на сон	86

Глава 3. Ментальный хлам: прошлое и будущее

Упрощайте, гармонизируйте и размышляйте интеллектуально	91
Техники медитации	96
Перегрузка и воры времени.	103
Правильное отношение к жизни.	105
Очистите свои мысли	106
Очистите свои желания	108
Очищайте свои мотивы.	109
Отпускаем зависть и ревность.	111
Освобождение от беспокойства.	112
Реакция на критику.	113
Прокрастинация	114
Перфекционизм	115
Избавление от вредных привычек	117
Отношения: всмотримся в них внимательнее	118
Избавление от хлама в отношениях	120
Избавление от долгов	120
Электронный хлам	121
Неумолкающий обезьяний ум	123
Перестаньте разбрасываться	124
Здесь и сейчас	127



Глава 4. Духовный хлам: трудности с мусором и духовные решения

Живите согласно убеждениям	136
Ценности	136
Найдите свою цель	137
Ритуал	139
Ароматерапия и благовония	143
Очищение ауры	146
Карма	149
Результаты и отпускание ожиданий	151
От смятения к просветлению	152
Сострадание	153
Откажитесь от чувства отдельности	154
Избавление от эгоистичности	156
Мир	157
Молитва, вера и доверие	159
Благодарный настрой	164

Глава 5. Хлам других людей

Обретение перспективы	167
Совместное проживание	171
Хлам в офисе	174
Ликвидация имущества	176
Серьезные проблемы, помощь и ресурсы	177
Помощь близкому в крайних ситуациях	177
Заключение	179
Приложение	180
Библиография	181

Введение

Я выросла в доме, где царил бардак. Мой дед был коллекционером от природы и по характеру, и наш прекрасно обжитой дом был полон странных вещей, привезенных из путешествий. Они торчали с каждой полки и из каждого угла — своеобразное причудливое напоминание о дедушке. Картины матери и резные египетские божества взирали на нас со стен и каминной полки. В коридоре валялись пиратские дублоны. Папа собирал марки экзотических народностей и военные медали, которые всегда сопровождались фотографиями тех, кто их получил. В его глазах горел отблеск историй об этих героях. Но наше жилище вряд ли казалось мне обиталищем бархольщика. Я считала все, что у нас было, домом — накопленными ценностями семьи, любившей путешествия и связанные с ними истории о приключениях.

Однако пыльные вещи — не единственное, что загромождало нашу жизнь. Даже расписания были перегружены. Занятия в хоре, скауты, групповые пешие походы по выходным, домашняя работа и школьные конкурсы — все это оставляло мало времени на общение с друзьями и дела для души всем членам нашей семьи. Такой суетливый ритм жизни принимался и поддерживался. Хотя мы вовсе не были бедны, отец обращался с финансами так, словно он — альпинист в поисках новой встряски. Оплатить счета в последнюю минуту или потратить все до последнего цента — это было в порядке вещей. Нас внутренне приучали к тому, что права на ошибку не бывает. Да, не бывает, потому что все расписано, все благословения и обязанности учтены.

Позже мама назвала этот период своей жизни «годами, проведенными на рисе и соли». Она расплачивалась с долгами и ждала, когда выйдет на пенсию, разгрузит свое расписание

и обставит квартиру минималистской мебелью из «Икеи». Мне по-прежнему трудно представить, что для нее это были трудные времена. Я помню их как полные тепла и поддержки дни детства. Хлам был фоновым шумом, который казался мне уютным и безопасным. Я даже не замечала того, что и тетя, и мать лучшей подруги, как барахольщики, заваливали вещами свои дома и жизни настолько, что результат был разрушителен.

Потом я повзрослела и стала жить с мужем: наши вещи смешались — как отражение и столкновение двух жизней, полных приключений. Однако меня как новобрачную такая жизнь не удовлетворяла. Мы вместе сходили на прием к семейному психотерапевту, где нам указали на все трудности, с которыми может столкнуться пара, проходящая через кризис среднего возраста. Я вверила консультанту свои надежды, мечты и страхи о будущем: я хотела детей, была расстроена своей карьерой и физическим здоровьем, а наш дом разочаровывал нас обоих.

Именно тогда, в мягком свете ламп в кабинете психотерапевта, она сказала нам нечто, что стало откровением и одновременно поразило меня своей очевидностью: каждый человек не чувствует удовлетворения от своего жизненного опыта. Любая жизнь отклоняется от изначального «плана». Как бы близко я ни подобралась к своим целям, я не почувствую удовлетворения, пока не пойму, чего мне на самом деле не хватает. И если однажды я найду это, тогда теоретически мне не будут нужны никакие другие желания. Другими словами, иногда вы получаете то, что хотите, когда перестаете отчаянно в этом нуждаться.

Хотела бы я сказать, что встала с кресла психотерапевта, утерла слезы и незамедлительно, в то же самое мгновение, выбросила из своей жизни весь хлам. Увы, мне потребовались годы, чтобы окончательно понять: духовность — та суть, которой недостает в моей жизни. Тогда же я начала упорно работать над очищением пространства в собственной жизни, что показалось бы мне странной идеей в детские годы. Это было нелегко, и, видя, как друзья и родственники сражаются с хламом,

я горячо сочувствую их усилиям. Я не утверждаю, что только религия наполнит жизнь, — это может показаться вам слишком простым или слишком сложным. И все же я считаю, что нужно отправиться на поиски того, что действительно имеет значение, чего на самом деле недостает в той жизни, которую вы пока загромождаете хламом.

Эта книга поможет вам немедленно определить, что загромождает вашу жизнь, начать работать с этим, открыть, что «хлам» означает для вас на более глубоком уровне. Сначала мы очистимся от физического и умственного мусора. Начнем с материальной формы хлама, если вы ощущаете, что им загромождено и переполнено ваше физическое пространство. Затем мы коснемся того, что захламляет ваш дух. В этой книге «духовность» имеет отношение к любому глубинному смыслу или цели в вашей жизни, куда могут входить и отношения с высшими силами. Связь со вселенной — нить, пронизывающая всю эту книгу. Мы найдем центр простоты в вашей жизни, куда вы сможете возвращаться, вместо того чтобы снова копить хлам. И наконец, я коснусь того, как помочь другим очиститься от хлама, ведь перед многими из вас стоит задача помочь любимому человеку, жизнь которого полна хлама, или тому, кто оставил вам множество ненужного после ухода из жизни.

Поскольку идеи в этой книге строятся одна на другой, я советую читать главы по порядку, даже если некоторые из описанных мною форм хлама не имеют к вам отношения. Если вы — человек, далекий от духовности, или ваша ментальная сфера не загромождена в данный момент, соответствующие методы очищения могут показаться вам попыткой спасти пылающий дом чашкой воды. Но идеи действительно подкрепляют друг друга, если тщательно применить их в должном порядке. Представьте себе три вида мусора — физический, ментальный и духовный — как стороны равностороннего треугольника. Нельзя выхватить из контекста книги только одну ее часть — все дело в равновесии между тремя элементами.

Поэтому, возможно, стоит прочесть эту книгу с карандашом в руках или приготовить стикеры. Отмечайте советы, которые оказались для вас наиболее полезными, на которых вы хотите сосредоточиться и применить их на практике.

Вы готовы? На пути вас ждет много препятствий. Возможно, вам придется столкнуться и сразиться с внутренними демонами, прячущимися среди хлама. Если бы все, что описывается ниже, касалось лишь уборки в комнате, большинство из нас давным-давно справилось бы с этим. Нельзя сделать это, если процесс не изменит вашего ума, тела и духа.



Для начала
определим,
что такое хлам

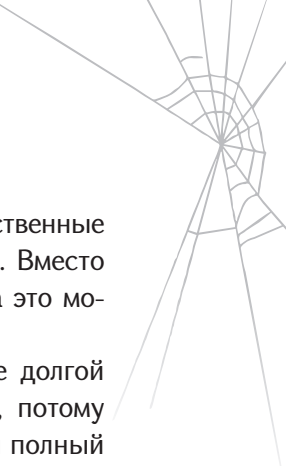
ГЛАВА

1

В моей жизни то, чего я хочу,
и то, в чем я нуждаюсь, — одно
и то же. Все, что превышает
потребность, — обуза для меня.

Мирлобдивая Страница





В начале этой главы я не попрошу вас надеть хозяйственные перчатки или достать мешки для пожертвований. Вместо этого вы исследуете проблему со всех сторон, а это может потребовать внутренней работы.

Есть буддийская притча о монахе, который после долгой прогулки в лесу вернулся в свою скромную хижину, потому что начался дождь. Открыв дверь, он с ужасом увидел полный бардак, потому что ветер дул в открытые окна. Книги и записи разметало со стола по полу и кровати. Что хуже всего, важные бумаги по-прежнему кружились во влажном грозовом воздухе, и он не сумел бы поймать их и собрать, чтобы снова привести в порядок. Мудрый монах, зная, что делать, не бросился к разлетевшимся листам, а сразу закрыл все окна и захлопнул дверь. Только тогда, когда ветер больше не разбрасывал драгоценные рукописи по всему дому, он смог тщательно убрать в своей крошечной хижине.

Конечно, эта история — метафора. Хижина символизирует собой ум. Когда монах закрывает окна и дверь, он на самом деле говорит тому, кто слушает историю: «Закрой глаза и посиди в медитации, чтобы успокоить ум и вернуть покой в мысли». В этой истории физический хлам жилища, ментальный хлам беспокойного ума и духовный хлам (жизнь, цель которой утеряна) едины. Я использую эту притчу, чтобы дать представление о подлинной природе хлама: это нарушение правильного потока энергии.

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГИЯ

Используя термин «энергия» в этой книге, я не говорю о буквальном, научном определении этого слова, которое связано с электрическим, химическим, термальным или иным действием. Скорее, энергия в данном контексте — универсальная субстанция, с помощью которой проявляются наши мысли и цели. Эта метафорическая, духовная энергия в восточных

религиях именуется словом «ци». Многие считают ее жизненной силой, текущей в каждом из нас и в нашем окружении. Я использую слово «энергия», потому что у него есть более знакомое определение: энергия — то, что нужно людям для выполнения работы. Это также близко к повседневному использованию слова: когда энергии слишком мало, вы не сможете выполнить большую часть работы, но слишком много энергии делает вас чересчур суетливым и беспокойным. Следовательно, энергия может воздействовать позитивно или негативно, и это зависит от ее течения. Пока думайте о негативном влиянии энергии как о ветре, дующем в хижине монаха и захламляющем его ум.

ХЛАМ КАК МИФ И МЕТАФОРА

Вы, должно быть, уже заметили, что я считаю хлам более глубоким и важным аспектом нашей жизни: это не просто груды чистого, но еще не разложенного белья. Мне хочется, чтобы, читая эту книгу, вы помнили о хижине монаха и метафоре жизненной энергии, которая стопорится, натываясь на груды непрочитанных писем на журнальном столике или незаконченных проектов на рабочем столе. Хлам — это также постоянный шепот в уме, который напоминает вам о прошлых ошибках или заботах о будущем. Даже духовную жизнь можно замусорить не оправдавшимися ожиданиями о вашем месте во вселенной и отношениях с духом.

Отдельные мелкие объекты становятся больше, если считать хлам частью общей картины. К примеру, я заметила, что просто не переносу мусора на журнальном столике. Но не думайте, что мой дом сверкает чистотой: у меня есть маленькие дети и домашние животные. Те же самые вещи, которые успешно громоздятся на полке или забивают шкаф, приводят меня в бешенство, когда я вижу их разбросанными на журнальном столе. Он стал для меня не просто дешевым предметом мебели,

спасенным на распродаже. Это сцена, на которой могут танцевать или дефилировать в новых нарядах мои дети. Это белое полотно моего драгоценного времени отдыха, которое всегда можно скрасить головолкомкой или новым рукоделием. Это центр, вокруг которого вертится мой дом, отражение того, как члены семьи покидают его и в него возвращаются.

Когда ненужные вещи появляются на журнальном столике или в других местах, которые имеют для меня особое психологическое значение, это, как мы с мужем шутим, «царапает мою ауру». Это негативно влияет на мой энергетический уровень и настроение. Так физический мусор становится не просто вещами, которые буквально загромождают вашу жизнь. Он может стеснить вас и на других уровнях — ума, тела и духа.

РАЗНЫЕ ВИДЫ ХЛАМА

В 1953 году 45-летняя женщина по имени Милдред Райдер пришла к духовному пробуждению и поняла, что в мире слишком много хлама на уровне тела, ума и духа. Она считала, что знает путь к внутреннему покою и люди могут использовать его, чтобы ослабить привязанность к вещам, отношениям и даже мыслям. Она раздала все свои вещи, за исключением простого синего одеяния и хорошей пары обуви. Она торжественно дала обет самой себе: «Я не приму большего, чем мне нужно, пока другим в этом мире не хватает того, в чем они нуждаются». Она оставила дом и провела следующие двадцать восемь лет жизни, пройдя более 40 000 км по Соединенным Штатам и пытаясь донести миру свое послание о мире и ясности цели. Она отказалась даже от прежнего имени и решила называть себя Миролюбивой Страницей.

Эта удивительная женщина изменила свою жизнь, дав обет странничества, хотя я, конечно, не сторонник этого. Однако поделюсь с вами некоторыми из ее учений, а также учениями

других людей в этой книге, поскольку Странница верила в пустоту. Она верила, как и я, что хлам отягощает дух. Он может воздействовать на вашу жизнь и жизни всех тех, кто находится в вашей сфере влияния.

Случалось ли вам быть настолько напряженными и озабоченными, что вы совершенно не могли успокоиться и приступить даже к самым простым домашним делам вроде мытья посуды или стирки? Если случилось, вы уже понимаете, что умственный хлам напрямую воздействует на хлам физический. На самом деле, я бы пошла еще дальше: если вы не способны разгрузить ум, вы не сможете очистить от хлама свой дом — эти два типа проблем, связанных с течением энергии, соединяются и создают еще большие проблемы.

Есть и третий, самый неуловимый тип хлама — захламление духа. В этой книге слово «духовность» относится к более глубокому смыслу или цели вашей жизни, какими бы они ни были. Это может включать и отношения с высшими силами. Мы дойдем до сути вопроса, обратившись к сфере духа с точки зрения духовного замешательства. Духовное замешательство имеет отношение к хламу: мы настолько заняты другими вещами, что теряем связь с духом или наполняем себя тем, что говорят нам другие, не веря в то, что сами чувствуем и думаем, что чтим на духовном уровне. Разные люди рождаются с разным духовным голодом. Некоторые с малолетства полны духовности, а другие развивают интерес к этому позже. Многие сталкиваются с серьезными проблемами с хламом в среднем возрасте или позднее, что, по-видимому, соответствует их духовным нуждам, сознательно или неосознанно. Как частенько говаривал один из моих духовных учителей, «совпадений не бывает».

Хлам появляется в нашем уме, доме и других пространствах, потому что мы пытаемся заполнить им пустоту, возникшую из-за недостатка духовного довольства. Но истина в том, что ничто иное не может заткнуть эту дыру. Никакие бережно хранимые коллекции, статусные вещи, книги или

академические степени не смогут этого сделать — как и семья и финансовый успех. Как ни парадоксально, духовно просветленный человек довольствуется тем, что ничем не владеет. Я не собираюсь убеждать вас в том, что нужно обрить голову и отказаться от всех вещей. И все же я хочу склонить вас к поиску равновесия и работе с хламом в теле, уме и духе. Это, скорее всего, вытолкнет вас из зоны комфорта, особенно если вы никогда не считали себя человеком, стремящимся к духовности.

Сомнение — хорошая вещь. Она либо вернет вас к началу и укрепит ваш нынешний образ мысли, как никогда, либо поможет вам найти нечто лучшее.

ПРИРОДА ЗВЕРЯ

Однажды у меня с мужем был глупый разговор. Я только что родила второго ребенка и не могла делать столько дел по дому, сколько обычно. К счастью, мне помогал муж, поддерживала лучшая подруга. Пока я нянчила младенца, а подруга занималась старшим ребенком, я попросила мужа подмести пол, потому что он казался довольно грязным. Муж посмотрел на меня, как на сумасшедшую. «Но я же подметал его вчера, — сказал он. — Если подмету сейчас, он снова станет грязным!» Я не могла не рассмеяться. Он изрек глубокую истину: избавлению от хлама нет конца.

Очищение от хлама — постоянная задача, образ жизни, а не единовременное вмешательство, которое решает проблему. Даже люди, чьей свободе от хлама можно позавидовать, стали столь успешны, потому что научились справляться с потоком хлама и изгонять его из своей жизни. Можно нанять прислугу для уборки дома, но что делать с мозгом или сердцем? Примите мысль о том, что жизнь — это путешествие, а не пункт назначения. Реальность в том, что вы не сможете навсегда расслабиться в очищенном пространстве, равно как и не

сможете обойтись без материальных обязательств, заработка и трат денег. Вместо этого попробуйте научиться танцевать в том пространстве, что у вас есть, и обретите радость в процессе очищения места для будущего счастья.

ПРИВЯЗАННОСТИ

Поначалу я немного настороженно относилась к тем духовным людям, которые работали над ослаблением привязанностей. Я люблю тех, с кем свела меня жизнь, люблю вещи. Мне казалось, что нет никакой духовности в том, чтобы выбрасывать из жизни в высшей мере полезных людей или вещи. Однако, как оказалось, я неверно понимала природу привязанности. Можно по-прежнему наслаждаться отношениями с другими и владеть множеством вещей, но не формировать ненужных привязанностей.

Слово «привязанность» может создавать проблемы, потому что оно связано с совершенно естественным психологическим желанием привязываться к людям, появляющимся в нашей жизни. В психологической науке здоровая привязанность к тем, кто заботится о тебе в детстве, — самое важное, что ребенок получает в жизни. В психологии привязанность — то, что первым создает ощущение доверия и веры в мир. Без здоровой привязанности в младенчестве человек будет лишен способности создавать здоровые отношения. Однако в духовном контексте ненужные привязанности — нездоровая вещь.

Нездоровая привязанность в отношениях приводит к чувству собственности. Когда один человек слишком привязан к другому, он склонен занимать руководящую позицию в отношениях. Другой человек начинает ощущать, что его стесняют, душат. Слишком тесная привязанность может даже отпугнуть другого человека. И, напротив, освобождение от чувства собственности и цепляния в пользу веры и доверия может помочь отношениям. Без лишней привязанности оба человека ощущают

свободу следовать своим увлечениям и целям, и контролирующей партнер не сковывает их. В идеале оба человека могут следовать независимым целям и свободно сверяться друг с другом по необходимости. Кстати, это отражает и здоровую форму психологической привязанности: ребенок отдаляется от родителя, самостоятельно исследуя жизнь, но время от времени сверяется с ним.

Привязанность к вещам не является жизненно важной для человеческой психологии и может стать проблемой и для ума, и для духа. Это не означает, что нужно раздать всё и стать аскетом. Не сосредоточиваясь на том, как вам дороги вещи, подумайте о том, как эти вещи мешают свободному потоку вашей жизненной энергии. Если вещи, присутствующие в вашей жизни, полезны и часто используются, например в хобби, все в порядке. Но если вещи мешают вашим планам, приковывают вас к работе или вашему нынешнему жилищу, вероятно, дело в слишком сильной привязанности.

ОСВОБОЖДАЕМСЯ ОТ НЕГАТИВА

Можно избавиться от старых, негативных мыслей, ловя себя «на месте преступления» и заменяя их новыми, позитивными сценариями. Используя навыки медитации и молитвы, мантры (они детально описываются в третьей главе), можно перевести эту деятельность на новый уровень. Не дожидаясь, пока случится что-то плохое, вы можете обезопасить себя от него. Визуализируйте то, что вы хотите получить от жизни, и держитесь за это видение. Теперь у вас есть навыки избавления от привязанностей, когда они становятся ненужными. Если хотите, представляйте, как вы избегаете негатива, словно вы — Тарзан, прыгающий на лианах по джунглям. Держитесь за свои цели, пока они служат вам. Когда готовы идти вперед, отпустите их и двигайтесь, не позволяя себе медлить или возвращаться к прошлому.

ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ ЛЕГКО

Поскольку очищение от хлама — непрерывный процесс, нужно давать себе небольшие поблажки, особенно если вы запустили положение дел. Что до меня, то если я уберу дом сверху донизу, я вряд ли захочу на следующий день даже подойти к шкафу или чистящим средствам. Нужно разделять работу на разумные отрезки, чтобы сохранить мотивацию и настрой. Образно говоря, это верно и по отношению к менее осязаемым формам хлама, с которыми вы работаете, изменяя свою интеллектуальную и духовную жизнь. Подлинная смена образа жизни не должна походить на шоковую терапию. На самом деле лучше этого избегать.

Если вы действительно считаете, что вам нужна встряска, прежде всего оцените свои ресурсы. Ресурсы для борьбы могут быть физическими (к примеру, хорошее здоровье, помощь друзей и семьи, финансовая поддержка). Они могут быть также умственными и духовными (к примеру, чувство непреклонности перед лицом испытаний и вера в положительный исход). Если в вашем распоряжении достаточно ресурсов для того, чтобы справиться с ситуацией, не бойтесь предпринимать большие изменения в жизни. Если ресурсы ограничены, стоит обойтись маленькими шагами.

СОВЕТ ПО РАСХЛАМЛЕНИЮ

Запечатлевайте на фотографиях свое путешествие к очищению от хлама. Как и обретение хорошей формы после потери веса, очищение от хлама — это и изменение образа жизни, и долгосрочная цель.

Привычки не изменятся за один день. Фиксация процесса поможет вам постепенно увидеть прогресс, даже если время от времени вы будете оступаться.

СТЕПЕНИ ЗАХЛАМЛЕНИЯ

Есть разные степени захламления жизни, требующие разных подходов. Я приведу несколько примеров из сфер, связанных с разумом, телом и духом, чтобы вы получили представление о том, на что похожи соответствующие проблемы с хламом. Помните, что вам может понадобиться помощь близкого человека, которому вы доверяете, чтобы оценить собственный уровень захламления. Это как рыба, которая не замечает воду: трудно заметить то, что тебя окружает. И, напротив, ваше собственное чувство ответственности может привести к тому, что вы начнете несправедливо сравнивать себя с другими, сильно переоценивая уровень захламленности. Уверена, вам доводилось слышать от хозяйки: «О, простите за беспорядок!» — и удивляться: «О чем она говорит, ведь ее дом по сравнению с моим идеален!» Помните: как бы плохо ни обстояло у вас дело с хламом, у кого-то все еще хуже. Кроме того, очищение от хлама — непрерывный процесс. Те, кто достиг потрясающих успехов в очищении жизни от хлама, продолжают работать над этим, как и вы сами.

Физический хлам

Физический хлам — это и хлам в доме, и неряшливый офис или рабочий стол, и машина, полная мусора и грязи, и сад, заросший сорняками. Физический хлам также включает «телесный мусор», если базовые потребности тела в питании, упражнениях и сне отрицаются до такой степени, что человек страдает от избытка (недостатка) веса или истощения.

Шаги, которые нужно предпринять при низком уровне захламления

Если хлама не так много, ваше физическое пространство постоянно избавляется от проблем по мере их появления.

К примеру, ваш дом может быть в целом свободен от хлама, но грязных мест, или «горячих точек», становится больше, когда накапливаются счета или приходят гости. Низкий уровень метафорического хлама в теле ощущается как по большому счету здоровый образ жизни с редкими послаблениями в диете или упражнениях, которые требуют серьезного сосредоточения на краткое время, но не сказываются на самооценке. На этом уровне захламления вас еще не пугает прием гостей в своем доме, вы можете быстро найти нужные вещи в офисе.

Средняя захламленность

Средняя захламленность обычно сопровождается временные трудности, которые нарушают способность справляться с хламом, к примеру, переезд в новый дом, рождение ребенка или травму. На этом уровне главными эмоциями становятся неловкость и стыд, когда люди приходят и видят, что нормальное существование вашего дома, по-видимому, нарушено или вообще прервано. В кухонной раковине громоздятся тарелки, битва с грязным бельем проиграна. Полы пугающе быстро собирают грязь. При средней захламленности вы постоянно чувствуете, что не следуете своим целям, и это усугубляет проблемы с мотивацией. На среднем уровне захламляет тело тот, кто сражается с беспорядочным питанием или сдался на милость сидячего образа жизни. Возможно, на этом этапе стоит обследоваться на предмет депрессии, если проблема не обусловлена определенной ситуацией.

Крайняя степень захламления

Крайняя степень захламления может быть результатом хронического заболевания, приступов депрессии, серьезных социальных или культурных трудностей, которые полностью выбивают вас из колеи и лишают представления о себе. На этом

уровне близкие пытаются предложить вам помощь в борьбе с хламом, им зачастую неуютно появляться в вашем доме, особенно если у них маленькие дети или трудности с перемещением. Крайняя степень физического захламления приводит к такому отчаянию, что с этой проблемой нельзя бороться повседневными способами, иначе мусор лишь собирается и перекладывается с места на место и со временем его не становится меньше. Крайнее бессилие тела проявляется в том, что человек игнорирует предписания врача или страдает от множества проблем со здоровьем, не работая с ними должным образом. Может появиться жестокая бессонница, хроническая усталость или все одновременно. Вполне возможно, на этой стадии усугубятся и нарушения пищевого поведения.

Ментальный хлам

Ментальный хлам включает все те вещи, которые заполняют ваш ум, приводя к стрессу, негативному диалогу с собой, постоянному обдумыванию проблем, беспокойству, гневу и печали, помимо всего прочего. Ментальный хлам может также проявляться в загруженном расписании, где нет времени на заботу о себе. Ментальный хлам тесно связан с физическим и духовным хламом, поскольку именно в нем часто коренятся проблемы, которые усугубляют и то, и другое. Здесь я должна оговориться, что существование ментального хлама не означает отсутствие психического заболевания. Они могут идти рука об руку. Если у вас серьезное психическое расстройство, а это случается часто, никакое умственное расхламление не излечит его. И все же ментальный хлам вызывает стресс, а стресс может запустить или усиливать некоторые психические расстройства. У меня самой есть психические нарушения, и разные формы хлама напрямую влияют на то, насколько хорошо я справляюсь с этим. К примеру, если мой дом физически захламлен и грязен, физическое тело нагружено недостатком сна, а ментальный хлам

выражается в загруженном расписании и низкой самооценке, я совершенно не способна справиться с симптомами, которые в другой ситуации легко поддаются контролю.

Беспокойтесь, что у вас есть психическое заболевание, которое увеличивает захламленность? Это может стать проблемой, особенно если хлам или его ментальные последствия наносят вред вашим отношениям, влияют на работоспособность или заботу о себе, заставляют вас закрыться в собственном доме. Обычно первый шаг к укреплению психического здоровья — обращение к психотерапевту. Он может помочь вам увидеть корень зла и сделать правильный выбор относительно психического здоровья. Терапевт также обладает широким доступом к ресурсам, скажем, он может направить вас к местным врачам и профессиональным организаторам пространства, которые вам помогут.

Низкий уровень захламления

На этом уровне проблемы со стрессом появляются постоянно, а вы уделяете им внимание, прежде чем действовать. Ваша жизнь, скорее всего, наполнена семейными и дружескими связями, обязательствами, работой и игрой в динамичных пропорциях, которые изменяются согласно времени года и всегда обусловлены ситуацией. Эмоционально человек на этом уровне обычно пребывает в хорошем расположении духа, но временами сомневается в себе, испытывает злость, печаль и другие эмоции, которые соответствуют ситуации и обычно длятся лишь несколько дней, за исключением горя. Горе может в значительной мере повлиять на захламление. Неспособность отказать от всего, что связано с умершим близким, может стать началом серьезных проблем с хламом. Если проблема не заключается в психическом расстройстве, ею может стать привязанность, сопровождаемая горем. Уверенность в себе стабильная и высокая, и человек ищет внутренних, а не внешних подкреплений.

Человек с низким уровнем захламления может казаться другим спокойным, надежным, страстно любящим определенные вещи и гибким.

Средний уровень захламления

На этом уровне проблемы, причиняющие беспокойство, похожи на пожары, которые вспыхивают непрерывно, и у нас нет времени на отдых или обдумывание стратегии. Проблемы могут выливаться в немедленную реакцию без логического ощущения их важности. Человек со средним уровнем захламления может начать думать, что он более неудачлив, чем среднестатистический человек. Сомнения в себе и низкая самооценка столь навязчивы, что человек постоянно ищет подкрепления у романтических партнеров, в работе и другой деятельности или отношениях. Он ощущает отчаяние каждый раз, когда это позитивное подкрепление не наступает немедленно. Если что-то в жизни идет не так, кажется, что *все* идет не так. Хронический стресс начинает негативно проявляться в жизни многими способами. Человек со средним уровнем захламления может казаться другим занудой, капризным, негибким, вспыльчивым и раздражительным.

Крайняя степень захламления

Крайне обессиленный человек вообще не может эффективно работать с проблемами по мере их возникновения. Такие проблемы нужно игнорировать, переформулировать или отдать на откуп другим. На этом уровне человек может ощущать, что совершенно не способен взяться за новые задачи или отказаться от старых. Самооценка, скорее всего, низкая, и человек постоянно воспроизводит в уме свои ошибки или неудачи. Друзья и семья сильно страдают от этого или, напротив, избегают человека с такими проблемами. Рабочая продуктивность падает или сводится к нулю, а физический хлам на этой стадии бессилия

сопровождает психический мусор. Человек кажется другим подавленным, одиноким, слабым, ненадежным, рассеянным.

Духовный хлам

Духовность — нематериальный, но жизненно важный компонент человеческого опыта. Духовный хлам по-разному выглядит у разных людей, и проблему определить труднее, поскольку жажда духовности разнится в зависимости от стиля жизни людей. Под духовностью не обязательно имеется в виду религия, но она может включать вашу традицию религиозных верований, если у вас есть таковые. Духовность также должна включать другие нематериальные аспекты, первостепенные в вашей жизни. Для меня это такие ценности, как любовь, сострадание, красота, честь, справедливость, сила духа, милосердие, доброта и кротость. Ваши духовные ценности могут быть другими, это нормально. Один из важных аспектов духовности — вера в широком смысле. Вера не означает, что мы верим в Бога или поддерживаем официальную религию. У каждого человеческого существа должна быть вера. Это может быть вера в то, что только наука объясняет вселенную, вера в высшую силу или просто в то, что солнце завтра встанет. Старинная версия английского слова *believe* (верить) означает «считать дорогим». Поэтому я прошу вас не слепо следовать чему-то, а, скорее, найти что-то, что будет вам дорого.

Низкий уровень захламления

Духовность часто отступает на задний план, когда все идет наперекосяк, и это нормально. Человек с низким уровнем захламления не обязательно удовлетворен своей духовной жизнью. Это нормально, если он ощущает духовный голод. Человек с потребностями, поддерживаемыми на низком уровне, не обязательно религиозен или хотя бы определился

со своей религией. Но такой человек может обратиться внутрь себя, чтобы найти источник покоя, у него есть ритуал или ритм, которые он использует как опору, ощущая недостаток равновесия. Человек с низким уровнем захламления верит во что-то и надеется на будущее. Другие считают его мирным, открытым человеком, само присутствие которого успокаивает, даже если его жизнь не всегда идеальна или не заслуживает похвалы.

Средний уровень захламления

Человек со средним уровнем духовного захламления может оказаться духовно голодным, у него нет времени или ресурсов на поиски духовности. И, напротив, этот человек может вообще не испытывать духовного голода, но ощущать, что его принуждают следовать религии, которая ему не подходит. В любом случае средний уровень захламления — скорее всего, жизнь, наполненная рутинными обязанностями и оплатой счетов, но лишенная реальной цели или направления. Человек со средним уровнем духовного захламления ищет смысла в жизни, но ощущает замешательство. Он, вероятно, переживает полосу неудач в одной или нескольких сферах жизни или даже считает, что на нем проклятье. Человек со средним уровнем захламления, очень может быть, нуждается в духовном учителе или товарищеских отношениях, но испытывает трудности в поиске верных людей для этой задачи. Другим кажется, что такого человека постигла случайная неудача. Иногда он выглядит нуждающимся или отчужденным.

Крайняя степень захламления

Религиозные люди ощущают крайнее бессилие как отращение к высшему началу, гнев или печаль по отношению к тому, как вселенский порядок обходится с их жизнью. Нерелигиозные

люди ощущают крайнее бессилие как полную утрату смысла жизненных действий и направления. На этой ступени замешательство может сказаться на верности морали и нравственности, поскольку экзистенциальный кризис, который переживает человек, стирает границы «хорошего» или «уместного» поведения. Любить на этой ступени кажется невозможным, а утрата связи с другими может привести к тому, что бедняга еще больше ощущает себя чудовищем. Человек на этой стадии иногда кажется недалновидным, лишенным сочувствия и сострадания. Другие укоряют таких людей в жестокости, эгоцентризме или заблуждениях.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

Помните, эти три разных типа хлама могут быть взаимосвязаны. Однако вы можете находиться на разных этапах захламления каждого типа. К примеру, когда на свет появился мой первенец, физически и ментально я испытывала трудности среднего уровня, но духовно справлялась с этим достаточно хорошо. Раньше, когда мы с мужем стали жить вместе, я испытывала средние трудности на физическом уровне, граничащие с полным бессилием, была крайне растеряна ментально, но духовные трудности были всего лишь умеренными. Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию? Когда мы объединили наши домашние хозяйства, одной из возможностей стала отдача всей моей энергии ментальному хламу до тех пор, пока я снова не смогла справиться с ним, а другие два типа хлама я игнорировала. Это то, что сделала я, но это не обязательно наиболее оптимальный порядок действий. Поскольку разные виды хлама уравнивают друг друга, лучше попытаться работать с каждым видом. В моем случае это означало бы упорядочить физическую и духовную составляющую до среднего уровня, а затем постепенно уменьшить захламление всех трех видов одновременно до оптимального уровня.

Почему стоит работать со всеми типами хлама одновременно? Человеку, которого трудности обступают со всех сторон, это может показаться глупой затеей, но только так это и работает. Иначе вы постоянно будете метаться от одной позабытой сферы жизни к другой, вместо того чтобы добиваться своих целей и избавляться от хлама. Вспомните классический совет консультанта по достижению финансового баланса. Представьте ваши финансы в виде таблицы с тремя столбцами. Один столбец — накопления, второй — долги, а третий — повседневные траты. Когда долгов становится слишком много, первая реакция — перестать копить деньги и тратить каждую лишнюю копейку на выплату долгов. Кажется, трудно и даже глупо откладывать деньги, когда ваши счета под арестом. Что же, однако, происходит с человеком, когда случается непредвиденное, а лишних денег на то, чтобы справиться с ситуацией, нет? Таблица и три столбца не помогут. Мудрый финансовый консультант советует вкладывать деньги во все три приоритетных сферы, чтобы достичь равновесия. Это же верно по отношению к вашей собственной практике очищения от хлама — физического, ментального и духовного.

Есть некоторые исключения из этого правила поддержания равновесия, и для объяснения этого я обычно рассказываю об иерархии потребностей, созданной Маслоу. Абрахам Маслоу — психолог, который предложил теорию, согласно которой людям нужно позаботиться о физической (физиологических потребностях, защищенности и безопасности) и ментальной сторонах жизни, прежде чем думать о духовности (самоактуализации). Несомненно, человек, голодающий в стране, которая истерзана войной, не пойдет на свидание вслепую, чтобы найти любовь, не отправится в новый храм, чтобы найти религиозных собратьев: сначала ему нужно найти еду и безопасное укрытие. Если вы захламлены на уровне физиологии (к примеру, склонны к накопительству до такой степени, что это угрожает вашему здоровью), вам придется разобраться с этим, а уже потом

работать с ментальным и духовным хламом. Если вы страдаете от тяжелого психического расстройства, вам нужно сначала уравновесить и поправить ваше психическое здоровье, чтобы прийти в нужное расположение ума и всерьез подумать о духовных нуждах. Вот почему я расположила типы хлама в этой книге в определенном порядке. Но если физически и психически вы здоровы и защищены, я очень советую вам выйти из зоны комфорта и обратиться ко всем трем сферам очищения от хлама одновременно.

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ХЛАМА: ТРИ ШАГА

В этой книге мы будем использовать три простых шага по очищению от хлама. Если три шага кажутся очень простыми, помните, что вы будете также уравновешивать три типа хлама: это само по себе достаточно трудная задача, оправдывающая простоту шагов. Надо признать, что легче сказать об очищении от хлама, чем сделать это. Я познакомлю вас с тремя шагами прямо сейчас, а в последующих главах вы найдете им множество применений и конкретных примеров.

Упрощайте, гармонизируйте, размышляйте

Три шага к очищению от хлама таковы: сначала упростите, потом гармонизируйте и, наконец, размышляйте. Считайте это своего рода повторяющимся циклом. Я расскажу о каждом шаге по очереди. Помните, что этот цикл можно использовать для любого вида хлама. Я сделала шаги цикла универсальными, чтобы они стали основой для изменения философии и стиля жизни, доступной каждому. Одна из самых неприятных сторон очищения от хлама в том, что этот цикл нужно поддерживать. Его нельзя просто завершить, сложить руки на коленях и заявить, что работа окончена навсегда. Поэтому процесс должен быть приятным. Если вы импульсивны и любите действовать,

как я сама, погрузитесь в первый шаг с энтузиазмом и оптимизмом. Если вы из тех, кто любит планировать, а уже потом действовать, налейте себе чашку чая или помедитируйте, изучая эти шаги. Только не забудьте действительно сделать следующий шаг.

Шаг первый: упрощение

Подумайте о самом простом образе жизни, который вы могли бы вести. Таким, который даст вам пространство и время, позволяя следовать мечтам, идти вперед и двигаться к полной реализации своего потенциала. Задержитесь в этом видении. Представьте, что вы уже добились этого, и подумайте о том, что вы сможете сделать с этой новой свободой. Теперь вы должны достичь этого путем упрощения. Возможно, стоит начать с того, чтобы пресечь поступление нового хлама, или с контроля над ним. Затем решите, куда будет отправляться нынешний и будущий хлам, уходя из вашей жизни и не препятствуя потоку энергии. В зависимости от типа хлама это может означать, что вы вспомните о своей щедрости, навыках установления границ и творческом подходе. Упрощение — этап очищения от давнего негатива, избавления от привычек, которые больше не идут вам во благо, от вещей или связей, которые давно не приносят пользы. Избавьтесь от всего, что не приносит вам радости, не соответствует вашим ценностям. Будьте беспощадны.

Шаг второй: гармонизация

Это стадия подкрепления, на которой ваши усилия направлены на то, чтобы привыкнуть к новой норме. Если на этапе упрощения вы отложили принятие некоторых решений, то на этом этапе вы можете проверить вашу упрощенную жизнь на практике и убедиться, что это работает. Если что-то мешает вашей продуктивности или течению энергии, на этом этапе вы

можете попытаться это исправить или постепенно изменить ваш образ жизни, чтобы справиться с этим должным образом. Для гармонизации крайне важно помнить обо всех трех сферах жизни — физической, ментальной и духовной — и заботиться о тех сферах, которые в этом нуждаются. Как только вы упрощаете одну из сфер жизни, эти необработанные участки, сопутствующие росту, или сферы жизни, где ощущается острая нехватка, становятся очевидными. На этом этапе будьте терпеливы с самим собой, дайте себе время на ошибки и наверстывание упущенного и одновременно учитесь поддерживать новую норму и не возвращаться к прежним привычкам. В первый раз, проходя цикл «упрощения, гармонизации и размышления», вы можете испытать странные ощущения. Но когда вы привыкнете жить, постоянно очищаясь от хлама, эта фаза станет, скорее, быстрой сверкой для уравнивания вашего физического, психического и духовного «Я».

Шаг третий: размышление

Только почувствовав, что вы вошли в хороший ритм изменений, вами предпринятых, стоит поразмышлять над процессом. Что говорит вам теперь ваша интуиция? Что в этом процессе пошло как надо? Что пошло не так? Теперь настало время пристально взглянуть в собственное поведение, подготовиться к новому циклу упрощения. На этом этапе вспомните свои цели и решите, ясны ли и разумны ли по-прежнему ваши ожидания. Продолжите ли вы разбор завалов, снова сделав эти шаги? Если прогресс налицо, сколь бы медленным и незначительным он ни был, вы на верном пути и можете продолжать идти вперед, регулируя происходящее должным образом на первых двух шагах. Вознаградите себя. Если вы сошли с пути, возможно, так случилось, потому что вам нужно изменить процесс упрощения или усерднее поработать над уравниванием всех сфер вашей жизни на этапе гармонизации. Помните: ни один человек



не может справиться с хламом раз и навсегда — всем приходится повторять цикл. В этом нет ничего постыдного.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ИСТИННЫЕ ЦЕННОСТИ

Одна из самых трудных частей этого процесса — упрощение. Если этап гармонизации становится легче с ростом осознанности по отношению к тем сферам жизни, которыми мы ранее пренебрегали, отказываться от чего-то на этапе упрощения всегда тяжело. Один из способов последовательно и более упорядоченно добиться упрощения — свести свою жизнь к ключевым ценностям. Если физический, ментальный или духовный хлам не соответствует вашим ценностям, пришло время избавиться от него. Все просто. Пришло время поработать с дневником — это может помочь вам, какую бы сферу жизни вы ни исследовали.

Начните с мозгового штурма ваших жизненных ценностей. Что действительно ценно для вас? К примеру, здоровье — одна из главных ценностей человеческой жизни; семья, вероятно, также ценна для вас. Обведите каждую из ценностей и проведите линии, связывающие их друг с другом. Такой мозговой штурм поможет вам мыслить более широко и систематично. Если для вас это непросто, попробуйте подумать, на что вы тратите деньги, какие ценности пытаетесь получить с помощью этих трат.

Затем обратитесь к сути каждой ценности, чтобы она соответствовала любой ситуации и отражала ваше истинное «Я». Попробуйте перевести некоторые осязаемые ценности в неосязаемые. К примеру, даже если вы цените время, потраченное на просмотр телевизора, зачеркните «ТВ» и напишите «отдых», если в действительности вы любите именно передышку. Если вы написали что-то общее (к примеру, «деньги»), подумайте, не является ли вашей истинной целью стабильность, свобода или что-то еще. Я написала «путешествия», но смогла свести

это к любви к знаниям и приключениям. Однако можно оставить на странице все три слова, если они соответствуют контексту физического, умственного и духовного очищения от хлама. Поэтому я провела линию от «путешествий», связав их с двумя словами, представляющими другие ценности.

Подчистите ваш список подлинных ценностей, сократив его до более короткого списка самых важных вещей. Пронумеруйте их от наиболее важного пункта к наименее важному. Когда почувствуете, что испытываете трудности с процессом упрощения в какой-то из сфер вашей жизни, вернитесь к этой странице. Если то, за что вы держитесь, не соответствует ни одной из ключевых ценностей, изгоните это из вашей жизни. Заучите ценности наизусть: так сам список не превратится в новый мусор.

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Мягкость к себе означает, что мы предпринимаем маленькие шаги, но не медлим. Помните: упорство запускает движение. Я импульсивный человек, поэтому мне легко это сделать, но я признаю, что для других это бывает непросто. Полезно сделать маленький шаг к цели прямо сейчас, даже если уже поздно и вы только что закончили первую главу. Маленьким шагом может стать поиск информации о своей цели, пометка о встрече в календаре (даже если это встреча с самим собой для работы над чем-то личным), откладывание денег для какого-то проекта. Этот первый робкий шаг запускает остальные шаги. Чем больше шагов вы делаете, тем меньше времени проходит между ними — и постепенно путь кажется легче. Вскоре вы ощутите, что уже не стискиваете зубы, а спешите вслед за своим благословением.