



# **How to Get What You Want and Want What You Have:**

A Practical and Spiritual Guide  
to Personal Success

John Gray, Ph.D.

ДЖОН  
ГРЭЙ

Как получать то,  
что хочешь,  
и любить то, что есть

практическое пособие  
по исполнению желаний



«СОФУЯ»

2016

УДК 159.9  
ББК 84.4  
Г91

*Перевод с английского Д. Бурбы*

**Грэй Джон**

**Г91** Как получать то, что хочешь и любить то, что есть:  
Практическое пособие по исполнению желаний / Перев.  
с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София»,  
2016. — 320 с.

ISBN 978-5-906749-35-2

В этой замечательной книге-бестселлере не только раскрывается природа личного успеха, который не исчерпывается материальным благополучием или ощущением счастья, а напрямую связан с удовлетворением потребностей нашего истинного «я», — но и подробно описываются методы, с помощью которых мы можем соединиться со своей подлинной сущностью.

Лишь немногие имеют врожденную склонность добиваться личного успеха. Большинству из нас все-таки требуется обучение определенным навыкам и практикам — вместо того, чтобы полагаться на случай, судьбу, удачу или везение. И хорошей новостью является то, что вы можете научиться добиваться личного успеха. Возможно, вы намного ближе к нему, чем вам кажется: чтобы жизнь обрела желаемую полноту, вам нужно всего лишь осуществить небольшие (но важные) изменения в стиле мышления, восприятия и действия.

УДК 159.9

ББК 84.4

How To Get What You Want and Want What You Have

Copyright © John Gray, 1999

Эта книга издается с разрешения Linda Michaels Ltd  
и Synopsis Literary Agency

ISBN 978-5-906749-35-2 © ООО Книжное издательство «София», 2014

# Оглавление

Слова признательности . . . . .	9
Введение . . . . .	13
Глава 1. Счастье не купишь за деньги . . . . .	21
Глава 2. Внешний успех усиливает наши ощущения . . . . .	29
Глава 3. Продаться ради внешнего успеха . . . . .	35
Глава 4. Как получить то, что вам нужно . . . . .	43
Глава 5. Десять вместимостей любви . . . . .	51
Глава 6. Десять стадий . . . . .	59
Глава 7. Наполнение десяти резервуаров любви . . . . .	89
Глава 8. Смысл медитации . . . . .	104
Глава 9. Как медитировать . . . . .	113
Глава 10. Как избавиться от стрессов . . . . .	124
Глава 11. Освобождение от отрицательных эмоций . . . . .	143

Глава 12. Как получить то, что хочешь . . . . .	161
Глава 13. Найти свою волшебную звезду . . . . .	171
Глава 14. Перестать сопротивляться . . . . .	186
Глава 15. Уважать все свои желания . . . . .	199
Глава 16. Устранение двенадцати препятствий . . .	223
Глава 17. Упражнения и исцеляющие медитации .	273
Глава 18. Краткая история личного успеха . . . . .	310
Другие книги Джона Грэя . . . . .	316

*С огромной любовью и нежностью  
посвящаю эту книгу своей жене, Бонни Грэй.  
Ее любовь, оптимизм, мудрость и светлая душа  
озарили мою жизнь и просияли  
в каждой строке этой книги*





## Слова признательности

**П**режде всего, я благодарен своей жене, Бонни, и трем нашим дочерям — Шенон, Джульетте и Лорен — за их любовь и неизменную поддержку.

Благодарю Опру Уинфри и весь замечательный коллектив «Harpo Studios» за участие в семинарах по достижению личного успеха и предоставленную мне возможность каждую среду в течение шести недель знакомить со своей работой телезрителей. Общение с энтузиастами способствовало рождению многих идей, содержащихся в этой книге.

Самые искренние слова благодарности — Диане Реверэнд из «Харпер-Коллинз» за ее живой отклик и дельные советы. Выражаю благодарность издателю моей мечты — Лоре Леонард, — а также Карлу Рэймонду, Жанет Дери, Энни Годинер и другим изумительным людям — сотрудникам издательства «Харпер-Коллинз».

Благодарю своего агента Патти Бритмэн за то, что девять лет назад она поверила в меня и высоко оценила книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Я благодарен также своему международному агенту Линде Майклз, чьими усилиями мои книги изданы более чем на сорока языках мира.

За каждодневную помощь и упорный труд благодарю свою команду: Хэлен Дрэйк, Барта и Мэррил Беренс, Йена и Элли Корен, Боба Бёдри, Мартина и Джози Браун, Полину Джескобс, Сандру Вайнстейн, Майкла Наджарьяна, Донну Дойрон, Джима Пазана и Ронду Куллиер.

За поддержку и советы выражаю признательность своим друзьям и родственникам: брату и сестре — Роберту и Вирд-

жинии Грэй, Клиффорду Мак-Гьюри, Джиму Кеннеди, Алану Герберу, Рэни Свиско, Роберту и Карэну Джозефсонам, а также Рами эль-Бретвори.

Огромное спасибо сотням помощников, которые во всем мире проводят семинары «Марс — Венера», и тысячам людей, которые принимали в них участие последние пятнадцать лет. Благодарю всех консультантов, которые продолжают применять в своей работе принципы системы «Марс — Венера».

Я очень благодарен своим родителям — Дэвиду и Вирджинии Грэй — за любовь и поддержку, которую они оказывали, мягко направляя меня к личному успеху. От всего сердца благодарю Люсиль Брикси, которая любила меня и заботилась обо мне, словно вторая мать.

Выражаю искреннюю признательность Махариши Махеш Йоги, который в течение девяти лет был моим вторым отцом, первой ролевой моделью и наставником, указавшим пути достижения как внутреннего, так и внешнего успеха. Многие из моих сегодняшних представлений о медитации унаследованы от него двадцать восемь лет назад.

Благодарю своего дорогого друга Калешвара, оказавшего неоценимую помощь в написании многих разделов этой книги. Едва ли она состоялась бы без его содействия.

Я безгранично благодарен Богу за дарованное мне вдохновение и ясность мысли, которую непрерывно ощущал, работая над этой книгой.

*Джон Грэй  
1 ноября 1998*

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ  
ПО ИСПОЛНЕНИЮ  
ЖЕЛАНИЙ

Как получать  
то, что хочешь  
и любить то,  
что есть



## Введение

**Ж**изнь устроена так, что получить желаемое легче, чем сохранить желание радоваться приобретенному. Многие люди научились получать то, чего хотят. Но обретенное перестает удовлетворять их. Сколько бы благ у них ни было — все им мало; их гложет ощущение, что чего-то еще недостает. Они недовольны собой, родственниками, здоровьем, работой. Всегда есть что-то, что лишает их покоя.

На другом конце психологической шкалы находятся те, кто не знает, как получить больше, чем у них есть, но все же гораздо более удовлетворен собой, своей работой и благосостоянием. Их сердца открыты жизни, однако их мечты все еще не нашли реального воплощения. Из своей жизненной ситуации они извлекли максимум возможного, но удивляются, почему другие имеют больше.

Большинство людей находятся между этими крайностями.

«Личный успех» — центральное место, пребывая в котором вы обретаете желаемое и не теряете к нему интереса. Личный успех зависит не от того, кем вы стали, чем обладаете и чего достигли, а от того, насколько вам *хорошо* с собой и с тем, что вы делаете и имеете. Достижение личного успеха — всецело в нашей власти. Следует только ясно представлять себе, что это такое, и стремиться его обрести.

---

**Личный успех — не что иное,  
как получение желаемого без потери к нему интереса.**

---

Однако личный успех не исчерпывается ощущением удовлетворенности своей жизнью или счастья. Он даст уверенность в том, что вы можете обрести желаемое, и побуждает действовать в нужном направлении. Личный успех требует от вас ясного понимания того, как сделать жизнь такой, какой вам хочется ее видеть. Одни связывают достижение личного успеха с обучением тому, как получать больше; другие — с пониманием того, как стать счастливец. Многим необходимо научиться воплощать оба этих важных аспекта.

В достижении личного успеха не надо полагаться на случай, судьбу, удачу или везение. Некоторые люди имеют врожденную склонность добиваться личного успеха, однако большинству требуется обучение определенным навыкам и практика. Хорошей новостью является то, что вы *можете* научиться добиваться личного успеха. Возможно, вы намного ближе к нему, чем вам кажется. Чтобы жизнь обрела желаемую полноту, большинству из вас нужно всего лишь осуществить небольшие (но важные) изменения в стиле мышления, восприятия и действия.

---

**Небольшие, но важные изменения в способе мышления могут открыть путь к достижению большего личного успеха.**

---

Применив на практике одну-две новые идеи, можно буквально за один вечер преобразить свою жизнь. Хотя обстоятельства временно будут оставаться теми же, что и раньше, ваш новый взгляд на ситуацию даст возможность мгновенно все изменить. Если вас ослепляет мишура жизни, темные очки позволят вам расслабиться и вновь увидеть мир таким, каков он есть. Подобным образом осуществляемые вами определенные приготовления не только помогут жить счастливо с тем, что у вас есть, но и принесут уверенность в том, что вы стоите на пути к обретению желаемого.

## Четыре шага к личному успеху

Достичь большего успеха в жизни позволяют четыре шага. В данной книге они рассматриваются весьма подробно.

**Шаг первый: поставить перед собой цель.** Посмотрите, где вы сейчас находитесь, и четко представьте себе, где вам нужно быть, чтобы добиться желаемого баланса между внутренним и внешним успехом. Как бы упорно вы ни трудились, если вы движетесь в неверном направлении, то встретитесь только с преградами и никогда не осуществите свои мечты. Действуя же не просто в согласии с желаниями ума, сердца и чувств, но в гармонии с устремлениями души, вы заложите фундамент как внутреннего, так и внешнего успеха.

**Шаг второй: получить то, в чем вы нуждаетесь.** Научитесь получать то, что вам необходимо, для того чтобы быть действительно самим собой. Недостаточно просто сказать: «Я хочу быть собой». Чтобы узнать себя и на самом деле быть собой, вам нужно узнать о тех десяти видах любви и поддержки, в которых нуждается каждый человек. Поняв, чего вам не хватает, и осознав, как это обрести, вы начнете автоматически приближаться к внутреннему успеху. С вашим автомобилем может быть все в порядке, но вы никуда не поедете, если не залили в бак бензин. Подобным образом вы не сможете обрести свое истинное «я», если не удовлетворена ваша потребность в любви.

**Шаг третий: получить то, чего вам хочется.** Узнайте секрет достижения внешнего успеха (не теряя при этом своего истинного «я») — и вы начнете получать из внешнего мира все, что хотите. Осознайте важность сильных желаний, уверенности и устремленности в создании и привлечении того, чего вам хочется. Научитесь придавать силу своим желаниям посредством выявления и преобразования негативных ощущений и эмоций.

**Шаг четвертый: устранить то, что препятствует личному успеху.** Узнайте о двенадцати разновидностях препятствий, не дающих вам обрести желаемое, и начните расчищать путь, ведущий как к внутреннему, так и к внешнему успеху. Научитесь устранять каждое из этих двенадцати препятствий, мешающих вам двигаться вперед: склонность к упрекам, де-

прессию, беспокойство, безразличие, предвзятость, нерешительность, медлительность, придирчивость, обидчивость, жалость к себе, растерянность и чувство вины. Обретя эту новую способность, вы на собственном опыте начнете убеждаться в том, что ничто внешнее больше вас не сдерживает.

## Дебора находит мужа

Когда Дебора начала изучать методику достижения личного успеха, она боролась за внешний успех и уже отчаялась выйти замуж. Переключив свое внимание на обретение внутреннего покоя и гармонии, она смогла расслабиться и отпустить мысли о борьбе. Благодаря этой перемене она осознала, что не получала поддержки, в которой так нуждалась. Раньше она не позволяла себе расслабляться и делать то, что хочется. Теперь она почувствовала себя лучше, а в результате — обрела способность создавать желаемое и привлекать его к себе.

Дебора не только нашла замечательную работу, но и встретила мужчину своей мечты, за которого вышла замуж. Чтобы начать новый этап в жизни и создать семью, ей пришлось устранить три препятствия на пути к личному успеху. Когда в прошлом ей приходилось решаться на что-то, она терялась, была скованна и нерешительна. Избавившись от внутренних препятствий, Дебора вновь захотела встретить мужчину, который бы полюбил ее. Следуя четырем шагам к обретению личного успеха, она воплотила свои мечты в реальность.

## Том открывает пекарню

Том всегда хотел иметь собственную пекарню, но сложилось так, что трудился он на телевизионной станции. Работа ему не нравилась, и он нередко осуждал тех, с кем работал, и обижался на них. Первым шагом Тома к личному успеху стало стремление быть счастливым вне зависимости от обстоятельств. Он стал заниматься медитацией. В результате — обрел ощущение внутренней гармонии и счастья.



Работа перестала быть основным источником его неудовлетворенности. Получив в медитации необходимую поддержку, он начал визуализировать то, чего бы ему хотелось. Том стал постоянно что-то получать. Его жизнь наполнилась маленькими чудесами. Он хотел поехать в командировку — и получил это. Он хотел похвалы и признания — и это случилось. Его уверенность в том, что он может создавать и привлекать к себе желаемое, возросла.

Эта уверенность дала ему свободу, и он последовал за своей мечтой: уволился с работы и открыл булочную. Чтобы совершить эту перемену в своей жизни, ему пришлось освободиться от некоторых внутренних преград. На прежней работе Том часто возмущался и осуждал людей. По мере того как эти преграды исчезали, он избавлялся от медлительности и нерешительности. Со временем это позволило ему открыть свое дело (ныне весьма успешное).

## Роберт находит общий язык с детьми

Когда Роберт начал применять на практике принципы достижения личного успеха, он уже был мультимиллионером. Внешнего успеха он достиг, но при этом вовсе не чувствовал себя счастливым. Он три раза разводился и никак не мог найти общего языка со своими детьми. У него было все, но никто, за исключением его адвоката и бывших жен, не представлял, как он несчастен. Люди, у которых мало денег, часто не могут себе представить, что можно горевать, обладая миллионом долларов. Однако такое случается сплошь и рядом.

Чтобы обрести счастье, Роберт учился смотреть внутрь себя. Он хотел, чтобы в его жизни появился человек, с которым бы он мог разделить свое материальное благополучие. Но вначале ему нужно было научиться радоваться этому благополучию самому. Прежде, чтобы чувствовать душевный комфорт, ему нужна была красивая женщина рядом. В течение года Роберт учился быть счастливым без партнера. Он дал себе передышку и отправился в путешествие по миру.

Осознав, что может быть внутренне счастлив, Роберт принялся налаживать свои отношения с детьми. Он дарил любовь, и ему отвечали взаимностью. С каждым днем его зависимость от внешних достижений уменьшалась. Он радовался тому, что они у него были, но при этом осознавал, что они не дают ему обрести истинный покой и счастье.

Чтобы решить проблему с детьми и найти женщину, с которой бы он мог разделить свою жизнь, Роберту нужно было преодолеть много препятствий. Ему пришлось избавиться от своей склонности к упрекам, от безразличия к своим бывшим женам и понять, почему дети на него обижались. Разрушив эти преграды, он наладил отношения с детьми и обрел покой и радость.

## Преодоление трудностей

После достижения личного успеха жизнь уже не кажется непрерывной борьбой; то, что было трудным, становится проще. Конечно, в жизни будут проблемы, но вы сможете решать их более успешно. Двери, которые раньше казались закрытыми, начнут приотворяться. Вы наконец освободитесь, почувствуете возможность быть самим собой и делать то, что вам следует делать здесь и сейчас. Вы в большей степени ощутите свою готовность к экзаменам жизни. Неизбежные испытания обернутся для вас шансом стать сильнее.

Каким бы образом ни проявлялось теперь ваше духовное величие, яркий свет истинного «я» будет сиять, освещая ваш путь. С зарей внутреннего света ваши блуждания во тьме заканчиваются. Вы не только ясно почувствуете, *что* вам нужно делать в этом мире, но и осознаете, что вы в нем не одиноки. Истина, что вас любят и поддерживают, станет живым, осязаемым опытом.

---

**С зарей внутреннего света любви  
ваши блуждания во тьме заканчиваются.**

---

Не следует представлять личный успех как дарованное вам бесконфликтное состояние, в котором нет места разочарованиям и смятению. Искусство достижения личного успеха в значительной степени представляет собой умение трансформировать негативные эмоции в позитивные ощущения, воспринимать негативный опыт как пройденный урок. Чтобы действительно стать самим собой, нужно пройти через процесс роста, невозможный без перемен, взлетов и падений. Можно считать, что вы достигли личного успеха, если точно знаете, как подняться после падения.

Тех, кто рискнул быть самим собой и следовать велению своего сердца, порой подстерегают ловушки. Ошибки, неудачи и их преодоление являются частью жизни, важной составляющей нашего обучения и роста.

---

**Основное отличие людей, добившихся успеха, —  
знание о том, как подняться, если упал.**

---

Для каждого человека личный успех будет своим, отличным от чужого. Одним нравится кататься на американских горках. Другие предпочитают медленное вращение колеса обозрения и величественные виды, которые с него открываются. Кто-то просто гуляет, радуясь, что его никто не беспокоит. Естественно, каждому свойствен свой уникальный способ движения по жизни, но в любом случае в ней будут взлеты и падения, вершины и долины, ускорения и торможения.

Обретя личный успех, вы по-прежнему будете испытывать отрицательные эмоции. Но в конечном счете они будут возносить вас на все более высокий уровень радости, любви, уверенности и покоя. Научившись справляться с негативными переживаниями, вы осознаете, как они важны, и откажетесь от мечты прожить жизнь без них. Ну а если вам хочется навсегда избежать смены отрицательных и положительных эмоций — мирно поживайте на кладбище.

Жизнь — это движение. Секрет личного успеха заключается в том, чтобы научиться ощущать в себе внутренний

покой, радость, любовь и уверенность. Когда вы уверены в себе, вы знаете, как начать получать то, чего вы хотите; у вас меньше поводов для тревог; вы принимаете жизнь как процесс и понимаете, что на получение чего бы то ни было нужно затратить определенное время. Если ваше сердце открыто и вы искренни по отношению к себе, — вы наверняка сможете по достоинству оценить каждый шаг своего уникального путешествия и сполна им насладиться. Ожидание от жизни совершенства улетучивается по мере того, как вы обнаруживаете, что создаваемое вами в жизни (и то, что вы привлекаете к себе) — лучшее из возможного для вас.

Ключ к будущему в ваших руках. Вы, и только вы, в силах созидать свое завтра. Благодаря этим новым прозрениям вы сможете найти ответы на любые вопросы, касающиеся достижения личного успеха. Перед вами откроются новые перспективы, которые помогут вам сделать свою жизнь осмысленной. Вы обретете неоспоримое знание о том, как достичь заветной цели. Эти четыре шага развернут перед вами практическую и духовную путеводную карту, позволяющую строить свою жизнь так, как вам ее хочется прожить.

## Глава 1

# Счастье не купишь за деньги

**Н**ЕМАЛО ЛЮДЕЙ добились в жизни многого, но при этом потеряли покой. В мире полно несчастных миллионеров, которые неудачливы в любви. И все же они и те, кто на них равняется, продолжают думать, что, заработав больше денег или еще что-то приобретя, смогут наконец-то обрести душевное равновесие.

Все мы слышали, что за деньги не купишь любви и счастья. Несмотря на известность этого утверждения, все-таки очень легко запутаться в паутине иллюзорных представлений о том, что внешний успех приносит счастье. Чем больше мы думаем о деньгах как о средстве стать счастливыми, тем менее способны быть счастливыми без них.

Возможно, некоторые из вас, прочтя предыдущий абзац, подумали: «Да, я знаю, что деньги не могут дать настоящего счастья, но они, несомненно, помогают его обрести». Хотя эта фраза звучит разумно, важно понять, что это ложный образ мыслей, который лишает вас силы. Чтобы изменить направление течения своей жизни и обрести уверенность в личном успехе, нужно понять, что деньги не приносят счастья. Представление о том, что деньги делают вас, или кого-то еще, счастливым, — иллюзия.

### Природа иллюзии

Давайте остановимся на природе иллюзии. Ежедневно вы видите, как солнце совершает свой путь по небосводу. Но в то же время вы знаете, что на самом деле Солнце не движется. Хотя ваши чувства свидетельствуют о движении, вашему уму

известно, что это не так. Хотя вам кажется, что вы неподвижны, вы знаете, что Земля вращается вокруг своей оси. Ваш ум понимает, что движение Солнца — иллюзия, на самом деле движетесь вы.

Для понимания этой иллюзии необходимо абстрактное мышление, отсутствующее у маленького ребенка. Школьный учитель замечает, как по мере развития учеников на смену их конкретному мышлению приходит абстрактное. В большинстве случаев эти перемены происходят практически мгновенно. Скажем, ученик совершенно не понимал алгебраических уравнений, но вдруг (когда его ум созрел) ему стало все ясно. Если разум не готов, никакие объяснения не помогут ученику понять эти уравнения.

---

**Для понимания или распознавания иллюзии  
мозг должен достичь определенного уровня развития.**

---

Переход от конкретного мышления (мир — это то, что мы видим) к абстрактному (идеи тоже реальны) обычно происходит в период полового созревания. В возрасте двенадцати-тринадцати лет мозг достаточно развит, чтобы принять те идеи, которые взрослым кажутся очевидными. Подобно тому как развивается ребенок, растут и познавательные возможности всего человечества. Идеи, которые в свое время ставили в тупик величайшие умы прошлого, ныне воспринимаются четырнадцатилетними школьниками.

## Становление здравого смысла

Всего пятьсот лет назад все думали, что Земля плоская, а Солнце движется по небу. До поры до времени люди не могли распознать эту простую иллюзию. Их ум не был готов воспринять абстрактные концепции, необходимые для признания того, что Земля движется, а Солнце неподвижно. Когда в 1543 году Коперник описал этот феномен, многие не захотели менять своих убеждений. Церковь решила, что ученый

представляет для нее угрозу, и всю оставшуюся жизнь он провел под домашним арестом.

Спустя сравнительно короткое время открытие Коперника было признано. Человечество в своем развитии совершило скачок. То, что большинство людей даже не могли себе представить, стало фактом. Сегодня человечество участвует в другом скачке — движется к пониманию секретов личного успеха. К этому уровню развития оно подошло благодаря великим учениям и религиям. По мере нашего продвижения вперед эти важные традиции будут оставаться прочным фундаментом (подобно тому как изучающий алгебру опирается на математические азы «конкретного мышления»).

В наше историческое время развенчаны многие иллюзии — в частности иллюзии относительно взаимоотношений мужчины и женщины. Меня всегда спрашивают: «Почему никто не написал “Мужчины с Марса, женщины с Венеры”<sup>\*</sup> до вас? Ведь все так очевидно. Кажется, что это просто банальность».

## Идея, для которой пришло время

Простой ответ на этот вопрос таков: это идея, время которой пришло. Пятьдесят или даже двадцать лет назад она не была так популярна. Когда в начале восьмидесятых я стал преподавать систему «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», некоторые люди буквально поражали меня тем, насколько неверно воспринимали мои слова. Они не в состоянии были осознать тот факт, что мужчины и женщины просто разные, но это не значит, что кто-то из них хуже другого. Они считали, что если мужчина и женщина разнятся, то один из них обязательно должен быть лучше. А так как я мужчина, то людям казалось, будто я утверждаю, что мужчины лучше женщин. Постепенно, за пятнадцать лет, идеи, отраженные в книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», стали об-

---

<sup>\*</sup> Джон Грэй. Мужчины с Марса, женщины с Венеры. К.: «София», 2009. Знаменитый бестселлер Джона Грэя, разошедшийся по миру тиражом 10 миллионов экземпляров. — Прим. ред.

щепринятыми не только в Америке, но и во всем мире. Эти изменения в понимании глобальны.

То, что очевидно для одного поколения, для предыдущего было открытием. Еще пятьдесят лет назад феминистки утверждали, что все мы равны, потому что одинаковы — женщины не отличаются от мужчин. Чтобы добиться равенства, женщины стремились доказать, что они такие же, как мужчины. В конце концов общество отказалось от представления о том, что один пол лучше другого. Теперь всем ясно, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, но сейчас мы понимаем также, что отличаться — не значит быть лучше других.

---

**То, что очевидно для одного поколения,  
всегда было открытием для предыдущего.**

---

Мы стоим на пороге признания равенства полов и отвергаем ошибочное предположение о том, что один пол может быть лучше, чем другой. Мы постепенно пробуждаемся, дабы быть готовыми также к устранению расовой дискриминации. Аналогичным образом все больше и больше людей признают ценность всех религиозных учений. Становится очевидным, что Бог не делает различий между религиями. Милость Бога доступна всем, независимо от того, агностик вы, атеист, христианин, иудей, индуист, мусульманин или кто-то еще. Бог любит всех, независимо от их верований. По мере того как мир становится все более компактным, мы получаем возможность воочию убедиться в высоких нравственных качествах людей, исповедующих разные религии. Признание, что эти качества присущи всем, вне зависимости от вероисповедания, высвобождает многих людей из узких рамок их прошлых убеждений.

Люди начинают принимать как должное, что все основные религии учат истине, оставаясь при этом отличными друг от друга. И слава Богу — ведь миллионы жизней были загублены потому, что люди не осознавали: духовные послания могут быть разными, но говорят они об одном и том же. По



мере вхождения в новое тысячелетие вновь становится очевидно, что «путей много, но все они приводят в одно и то же место». Иллюзия ввела нас в заблуждение: нам казалось, что для всех людей есть только один путь, один тип высшего человека, одно высшее учение или одна высшая религия. После того как мы узрели мудрость во всех религиях, истинность собственного пути становится для нас еще более очевидной.

## Открывается новая дверь

Все эти изменения в общепринятых взглядах открывают перед человечеством новую дверь. Теперь мы можем развенчать и другие иллюзии: представление о том, что наше самоощущение зависит от внешнего мира, что внешний успех способен сделать нас счастливыми.

Хотя и может показаться, что внешний мир отвечает за то, как мы себя ощущаем, вся ответственность за это лежит на нас самих. Когда внешний мир дает то, чего мы хотели, и «делает нас счастливыми», счастье тут же улетучивается, поскольку мы продолжаем думать, что для счастья нужно получить что-то еще. Если мы верим, что зависим от внешнего мира, наша связь с внутренним естеством слабеет. Счастье сокрушает вера в то, что оно невозможно без дополнительных приобретений. И наоборот, уверенность в том, что счастье не зависит от внешних обстоятельств (и постоянное ощущение этого), продлевает нашу радость. Давайте я попробую объяснить это на примере денег.

---

**Радость будет бесконечной, если мы убедимся,  
что наше счастье не зависит от внешних обстоятельств.**

---

Счастливыми нас делают не деньги, а внутренняя вера, ощущение и желание. Получив больше денег, мы становимся счастливыми, так как верим, что теперь можем быть самими собой. Именно возможность стать самим собой (а не деньги) делает нас счастливыми. На короткий промежуток времени

мы обретаем уверенность: «Теперь у меня есть возможность быть собой и делать то, что хочется».

Подобная вера делает нас зависимыми от денег, поскольку мы неспособны заглянуть внутрь себя и обнаружить, что всегда обладали этой возможностью. Прямо сейчас у вас есть возможность взглядеться в себя и ощутить свое внутреннее величие и благодать. Чтобы начать ощущать истинность этого важного утверждения, вам нужно всего лишь кое-что узнать и немного попрактиковаться.

---

**Прямо сейчас у вас есть возможность взглядеться в себя и ощутить свое внутреннее величие и благодать.**

---

Деньги делают нас счастливыми потому, что мы верим, будто они позволяют нам быть теми, кем мы хотим быть, делать то, что хотим, иметь то, что хотим, и испытывать то, что хотим. Нам недостает способности ощущать, что мы уже полны счастья, любви, мира и уверенности.

Однако это ощущение доступно каждому человеку. Раньше очень немногие достигали такого уровня понимания. Теперь оно доступно всем, сделавшим хотя бы несколько шагов в новом направлении. То, что раньше было уделом лишь немногих, оставивших суету жизни ради обретения внутреннего покоя, теперь доступно любому.

Когда Джим пришел на консультацию, он пребывал в депрессии. Ему исполнилось сорок два года, и он был недоволен течением своей жизни. Видя людей, проезжающих мимо него на дорогах автомобилях, он завидовал им, ощущал себя в какой-то степени неудачником. Он не соответствовал их стандарту, не был для него достаточно хорош.

Его возмущало, что другие имеют больше, чем он. Ведь он делал все правильно: закончил школу, усердно трудился и ходил в церковь. Почему же ему не достались эти забавные игрушки? Почему его обделили? Джим обижался на богатых и осуждал их, жалея при этом себя.

После посещения занятий по достижению личного успеха его отношение к деньгам изменилось. Он понял, что на самом деле никогда не уделял им надлежащего внимания и поэтому не разбогател. Хотя Джим и хотел иметь больше денег, он осознал, что живет хорошо и без излишеств. А также убедился в том, что, порицая деньги и богатство, он сам себя наказывал.

Следующей его задачей стало стремление желать большего, оставаясь счастливым обладателем того немногого, что у него было. Видя дорогие автомобили, он говорил: «Такие машины для меня». По мере избавления от зависти, преодолев отрицательное отношение к деньгам, он разрешил себе иметь больше. Джим простил себе прежние неудачи и ошибки и даже был благодарен за уроки, которые он получил.

Он понял, что у него есть возможность не только иметь больше, но и испытывать удовлетворение от того, что имеет. И четко осознал, что для счастья ему не нужно обладать материальными благами. Избавившись от привязанности к деньгам, он начал получать больше. Джим познал секрет обретения желаемого. Он научился хотеть большего, довольствуясь тем, что у него есть.

---

**То, что раньше было доступно лишь немногим,  
оставившим суету жизни ради обретения внутреннего покоя,  
теперь доступно любому.**

---

Когда более двадцати пяти лет назад я начал обучать принципам достижения личного успеха других, результаты были вполне приличными. Но они не идут ни в какое сравнение с нынешними успехами моих учеников. Тем, на что мне пришлось потратить более четверти века — большую часть моей жизни, — они овладевают за выходные, на двухдневном семинаре. Нынешнее время отличается от той поры как день от ночи, тем не менее даже тогда результаты были впечатляющими.

Учителя любят ставить себе в заслугу успехи учеников. Однако мои притязания скромнее. Я просто глубоко уверен в

современности этого учения. Мы родились в час, когда человечество делает эпохальный шаг вперед. Если ум ученика готов (как и для решения задач по алгебре), совсем немного разъяснений и практики приведут его к новым открытиям и прозрениям.

Как учитель с более чем двадцатипятилетним стажем, могу засвидетельствовать реальность нынешних перемен в сознании. Сегодня практически каждый может постигнуть: только он сам отвечает за свое самоощущение. Эту простую, но очень важную идею, которая и является секретом достижения личного успеха, в конце концов примут и начнут применять на практике все, а не только редкие счастливики.

*Литературно-художественное издание*

**Джон Грэй**

**КАК ПОЛУЧАТЬ ТО, ЧТО ХОЧЕШЬ,  
И ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ**

**Практическое пособие по исполнению желаний**

Перевод: *Д. Бурба*

Редактор *В. Тимшин*

Корректор: *Т. Зенова*

Оригинал-макет: *Т. Петушкова*

Обложка: *И. Дерий*

**ООО Книжное издательство «София»**

115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

**Для дополнительной информации:**

**Издательство «София»**

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 26.08.2016 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16,80.

Тираж 5000 экз. Зак.

**Отделы оптовой реализации  
издательства «София»**

в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: +7(499) 643-43-03

в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

**Мы в соцсетях**

[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)

[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)

[instagram: sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)