

Нил Доналд Уолш

Книга Перемен

When Everything Change

Change Everything

Нил Доналд Уолш

Книга перемен

Когда всё меняется, измени всё

«софия» 2012

УДК 615.851

ББК 53.57 У63

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Уолш Нил Доналд

У63 Книга перемен: Когда всё меняется, измени всё Перев. с англ. — М.: ООО
Издательство «София», 2012. — 320 с.р>

ISBN 9785912509681

Может случиться, что сейчас в твои руки попала одна из самых полезных и сильных книг,
какие тебе только доводилось читать.

Ты боишься обменять знакомое тебе прошлое на незнакомое будущее. Боишься того, что
может произойти. Боишься того, как могут сложиться обстоятельства. Боишься, что
никогда больше не окажешься в таком положении (на такой работе, с таким человеком, в
таком доме). Боишься, что у тебя больше не будет такого опыта.

ТЫ БОИШЬСЯ ПЕРЕМЕН.

Это нечто большее, чем книга о переменях. Это книга о том, как функционирует сама
жизнь. Она — об истинной природе перемен, о том, почему они происходят, о том, как с
ними справляться, и о том, как сделать, чтобы эти перемены были к лучшему.

УДК 615.851 ББК 53.57

When Everything changes, change everything © 2008 by Neale Donald Walsch

Original English language edition published by Hampton Roads Publishing Company.

Copyright © 2009 Hampton Roads Publishing Company.

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

©«София», 2009

ISBN 9785912509681 © ООО Издательство «София», 2009

Содержание

Ментальная и духовная основа перемен 7

Об авторе 9

Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё ... 16

Несколько слов от автора 17

Часть первая. О механике ума 19

1. Очень своевременная книга 20

2. Первое изменение 33

3. Однажды, давнымдавно 43

4. Нормальная реакция на перемены 52

5. Настало время прыжка 61

6. Второе изменение 67

7. Третье изменение 75

8. Четвертое изменение 78

9. Есть лишь одна эмоция 85

10. Всё о последствиях 91

11. Заметь мгновение 106

12. Откуда приходит наша истина 118

13. О змеях, львах и заодно о людях 131

14. А теперь вопрос, который способен

изменить жизнь 144

15. Конец части первой 157

Часть вторая. О Системе Души 163

16. Ответ на Всё 164

17. Пятое изменение 172

18. Шестое изменение	182
19. Вечное путешествие души	195
20. Значение точки зрения	212
21. Седьмое изменение	228
22. Восьмое изменение	248
23. Чудо жизни	269
24. Девятое изменение	277
Послесловие	301
Благодарности	313
Посвящение	315
Учебное пособие	317

Ментальная и духовная основа перемен

Поразительно ясный и полезный текст этой книги дает читателю великолепные инструменты для исцеления и для дальнейшей жизни.

Это живая беседа о том, как проходить через перемены в вашей жизни — те, которые есть, и те, которые будут. Благодаря этой прекрасной книге и общению в сети вам больше не придется справляться с жизненными переменами в одиночку.

Автор цикла книг «Беседы с Богом» предлагает нам свежий и неожиданный взгляд на единственное, что в нашей жизни неизменно, — Перемены.

Как ты переживаешь перемены?

Ныне в жизни каждого из нас происходит множество перемен. Но равнозначны ли «перемены» и «кризис»? Нет, не равнозначны. Не равнозначны, если у вас есть средство, позволяющее изменить то, как вы их воспринимаете, — и сейчас вы держите такое средство в своих руках.

Это нечто большее, чем книга о переменах. Это книга о том, как функционирует сама жизнь. Она — об истинной природе перемен, о том, почему они происходят, о том, как с ними справляться, и о том, как сделать, чтобы эти перемены были «к лучшему». На этих страницах вы познакомитесь с Девятью Изменениями, Которые Могут Изменить Всё. Может быть, эта книга попала к вам как раз вовремя — как вы думаете?

Об авторе

Нил Доналд Уолш — автор серии книг «Беседы с Богом». Шесть книг этой серии — бестселлеры. Результатом работы Нила стало движение духовного возрождения во всем мире. Его книги, переведенные на 37 языков, читают миллионы людей.

Со времени публикации первой книги, которая оставалась в списке бестселлеров Times более двух с половиной лет, Уолш много путешествует по миру, распространяя вдохновляющее послание «Бесед с Богом». С ним можно связаться напрямую через сайт в Интернете: www.nealedonaldwalsch.com

Сядь, пожалуйста.

Я серьезно.

Пожалуйста.

Сядь.

Вполне вероятно, что ты читаешь эти слова стоя (где-нибудь в книжном магазине или, возможно, в гостях) — скользишь взглядом по строкам, решая, стоит ли продолжать.

Если это так, лучше сядь. Ты не отложишь книгу после пары абзацев. Тебе захочется побыть с этим текстом подольше. Так что прочти как можно больше, прежде чем решишь, нужно ли ее приобрести, — я хочу, чтобы ты знал, во что ввязываешься.

Это не просто книга. Она задумана в виде беседы, в ходе которой мы исследуем, как работает жизнь на духовном и ментальном уровнях. В результате мы придем к удивительному откровению о том, как изменить свое восприятие перемен — и тем самым, конечно же, восприятие жизни.

Эта беседа обращена к тем, кто как раз переживает перемены в жизни, — я предлагаю тебе путь, на котором ты обрешь помощь и покой. И я пригласил тебя сесть потому, что хочу, чтобы тебе было как можно комфортнее — так ты сможешь лучше меня услышать и усвоить информацию.

То, чем я хочу с тобой поделиться, не годится «хватать на бегу», маленькими кусочками и щепотками — страничку там, страничку тут. Эта книга — из тех, которые нужно читать сидя.

И еще я полагаю, что тебе лучше бы сидеть, когда я скажу тебе одну новость. И вот она. Сидишь ты или стоишь, готов ты или нет, вот эта новость:

Перемены в твоей жизни не прекратятся никогда.

Если ты надеешься тихонечко переждать, пока все утрясется, тебя ждет разочарование. Ничто не «утрясется». В течение некоторого времени на этой планете и в твоей жизни потрясения будут происходить постоянно. На самом деле... хм, ладно уж, скажу тебе это... на самом деле так будет всегда.

Перемены есть — и этого не изменишь.

Однако можно изменить свое отношение к переменам

и то, каким образом эти перемены изменяют тебя.

Именно об этом книга, которую ты сейчас читаешь.

Мы здесь будем говорить о том, как реагировать не только на мелкие, но и на действительно серьезные перемены. Я имею в виду перемены, которые происходят в результате крушений, несчастий и катастроф — или, по крайней мере, того, что мы называем этими словами. Так что, если твоя жизнь сейчас терпит крушение, если ты переживаешь несчастье, если только что случилась катастрофа, этот текст может спасти твою жизнь. К эмоциональному смыслу. Хотя... знаешь что? Возможно, даже и в физическом.

Я предложу тебе Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё. Этот небольшой список полностью преобразует твоё видение реальности.

Или не преобразует. Выбор за тобой.

Однако ты можешь хотя бы прочесть этот список. Хотя бы выяснить, о чём он.

Я надеюсь, что ты осуществишь эти Девять Изменений как можно быстрее. Это важно не только потому, что переживаемые тобой (и всеми нами) перемены не прекратятся, но и потому, что темп этих перемен будет нарастать.

Несколько лет назад кто-то из моих знакомых заметил, что ещё мой прадедущка вполне мог за всю жизнь ни разу не столкнуться с обстоятельствами, которые бросили бы серьёзный вызов его мировоззрению, поскольку происходило совсем немного событий, способных изменить его представления о том, как обстоят дела в мире и в жизни. А если что-то такое и происходило где-нибудь, то прадед вполне мог об этом и не узнать.

А вот опыт моего деда уже был другим. Он вряд ли мог бы прожить больше тридцатисорока лет без того, чтобы до него дошла какая-то информация, серьёзно противоречащая его представлению о мире. За время его жизни, вероятно, произошло с полдюжины такого рода событий или процессов, о которых ему стало известно.

При жизни моего отца зазор между переменами сократился до промежутка всего в пятнадцать-двадцать лет. Таков приблизительно промежуток времени, в течение которого папа мог держаться за свои представления о жизни, о том, как работает Мироздание, и о том, что верно, а что нет. Рано или поздно происходили какие-то события, полностью обрушивающие его ментальную конструкцию и требовавшие радикально изменить свои представления и образ мыслей.

В моё время этот промежуток сократился до пяти-восьми лет.

А для моих детей соответствующий срок будет составлять года два, а то и меньше. А уж их дети будут переживать такого рода потрясения раз в тридцать-сорок недель.

И в этом нет никакого преувеличения. Ты сам можешь наблюдать тенденции. Социологи говорят, что скорость перемен возрастает экспоненциально. А во времена моих праправнуков временной промежуток между переменами сократится до считанных дней. А затем, возможно, даже часов.

На самом деле мы уже живём в наиболее бурное время — это время было всегда. Ибо на самом деле ничто не остаётся неизменным ни на миг. Все пребывает в движении, и если мы определим перемены как изменения тех или иных конфигураций, то увидим, что они

представляют собой часть естественного порядка вещей. Мы с самого начала живем в безостановочном водовороте перемен.

Что изменилось сейчас, так это количество времени, необходимое нам для того, чтобы заметить непрестанно происходящие перемены. Наше восприятие перемен изменилось в силу того, что у людей появилась возможность в течение считанных секунд сообщать о чем угодно на весь мир. Скорость общения догоняет скорость перемен. И это обстоятельство само по себе способствует увеличению скорости перемен.

Ныне наш язык и способы самовыражения изменяются в течение дня, обычаи и стили меняются за один день (мои, верования, интерпретации и даже некоторые глубоко укорененные представления изменяются уже не от поколения к поколению, но в пределах каждого поколения).

И поскольку перемены происходят внутри нас и вокруг нас столь стремительно, нам необходим некий путеводитель — своего рода «Инструкция пользователя» — для людей, сталкивающихся с резко изменяющимися жизненными реалиями.

Таким образом, эта книга представляет собой нечто большее, чем собрание «историй из реальной жизни» людей, которые прошли через перемены или изжили слишком легкомысленное отношение к чему-то, что заслуживает глубокого понимания.

Следующий ниже текст знакомит тебя с опытом людей (включая меня самого); и это знакомство полезно не только потому, что такой опыт может оказаться ценным сам по себе, но и потому, что ты обрешь очень важное объяснение ментальных и духовных основ перемен — и получишь понятные инструкции относительно того, как использовать различные ментальные и духовные инструменты, чтобы изменить то, как перемены изменяют тебя.

Девять Изменений дают силы не для того, чтобы остановить перемены (надеюсь, ты уже понимаешь, что это невозможно), и даже не для того, чтобы их замедлить, но для того, чтобы осуществить квантовый скачок в собственном подходе к переменам, в том, как мы реагируем на них, — и в том, каким образом их создаем.

И еще одно важное замечание. Предложенные тут идеи основаны на древней мудрости, современной науке, бытовой психологии, прикладной метафизике и духовности нашего дня. Приглашение этой книги опирается на целый ряд исходных допущений:

- Бог есть;
- жизнь обладает смыслом;
- у человека есть душа;
- наше тело представляет собой нечто, что мы имеем, но чем не являемся;
- мы всегда можем контролировать свой ум.

Отвергать любое из этих положений означает лишиться основания многое из того, что здесь сказано.

Если же эти идеи Кажутся тебе верными, тогда может случиться, что сейчас в твои руки попала одна из самых полезных и сильных книг, какие тебе только доводилось читать.

Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё

1. Измени свое решение «пройти через это в одиночку».
2. Измени свой выбор эмоций.
3. Измени свой выбор мыслей.
4. Измени свой выбор истин.
5. Измени свои представления о Переменах Как Таковых.
6. Измени свои представления о том, почему Перемены происходят.
7. Измени свои представления о будущих Переменах.
8. Измени свои представления о жизни.
9. Измени свою личность.
- ?

Несколько слов от автора

Дальнейшее исследование делится на две части. В первой мы говорим о физических аспектах того, как люди ощущают перемены, а вторая — об аспектах метафизических. Иными словами, вначале мы разберемся, как работает ум, а затем — как работает душа.

Научившись управлять этими двумя аспектами нашего существа (ум и душа), мы вспоминаем не только как нужно думать, но и что нужно думать. Я абсолютно уверен в том, что ум является своего рода инструментом, механизмом, — а топливо для этого механизма дает душа. Чем меньше ты используешь топлива, тем менее эффективно работает мотор. Если же твоя душа в достаточной мере наполняет ум духовной энергией, тогда ум работает на полную мощность — и эта машина способна творить чудеса.

Часть первая

О механике ума

И о том, как ее знание поможет изменить опыт переживаемых тобою перемен

1

Очень своевременная книга

Если сейчас в твоей жизни происходят какие-то важные перемены, сочувствую.

Я знаю, как комфортно себя чувствуешь, когда добьешься того, чтобы какие-то вещи встали на свои места. И мне знакомо страстное желание, чтобы эти вещи оставались на

своих местах. А еще мне известно, как огорчает, когда они не хотят и просто не могут оставаться на своих местах.

Если же перемены касаются условий и обстоятельств, которые непосредственно затрагивают твою БЕЗОПАСНОСТЬ, тогда «огорчает» — это весьма слабо сказано.

Если ты вдруг оказываешься без средств к существованию под завалами неоплаченных счетов, а то и вообще лишаешься крыши над головой, тогда слова «произошли некоторые перемены» не вполне адекватно описывают твоё состояние. Точнее будет: «Всё потеряно». Тут нельзя просто сказать, что ты чувствуешь себя сбитым с толку и дезориентированным, — скорее, речь идет об ощущении угрозы.

Даже если с тобой происходят не столь бедственные, но все же радикальные перемены, в этом опыте все равно значительную роль может играть ощущение угрозы. Большинство из нас отчетливо ощущают угрозу для своего образа жизни, когда оказываются перед лицом любых значительных перемен, — особенно если перемены эти так или иначе касаются Большой Тройки:

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ДЕНЬГИ ЗДОРОВЬЕ

Если что-то одно из этого списка меняется, у тебя могут возникнуть немалые сложности. Если изменяются две вещи из списка, это может привести к огромным трудностям. Если же изменяются все три вещи из списка, это может стать просто катастрофой.

Я знаю. Я через это прошел.

Все три. Я пережил изменение всех этих факторов. Одновременно. И что касается ощущения угрозы...

...Я сломал себе шею в автокатастрофе (здоровье), лечение и реабилитация оказались долгими, так что работу пришлось оставить, а страховая компания искала любой повод, чтобы сократить размер компенсации или вообще ничего не платить (деньги). Одновременно у меня происходил болезненный разрыв с моей спутницей жизни и нашими детьми — жизнь каждого из нас радикально меняла направление (взаимоотношения).

Это все к разговору об ощущении угрозы...

Закончилось это все тем, что я стал бездомным. Целый год жил без крыши над головой. Клянчил мелочь у прохожих на улице, собирал бутылки и жестяные банки, чтобы наскрести денег на еду (бывали дни, когда это удавалось не вполне). Все мои пожитки состояли из спальника, палатки, двух пар джинсов, трех рубашек и еще нескольких мелочей.

Так что мне известно, что значит утратить всякое ощущение защищенности. Я знаю, что такое беспомощно стоять в стороне и наблюдать, как твоя жизнь рушится прямо на глазах и в течение каких-нибудь двух недель изменяется до неузнаваемости. Да, я все это знаю. Ты уж поверь. И еще — я кое-что знаю о том, что нужно делать в таком случае. Не то чтобы я так уж блестяще справился со своей ситуацией тогда... но эта книга — о том, чему я с тех пор научился.

Мы будем обсуждать здесь почерпнутую мною из некоторых очень авторитетных источников информацию о том, как реагировать на перемены. Ибо в конечном счете все сводится именно к переменам. Мы можем ощущать это как «крушение», «несчастье», «катастрофу»... но все это — внешние следствия единственной причины: перемен. Что-то стало не так, как было прежде. Что-то изменилось. Бесповоротно, неизмеримо, фундаментально и абсолютно.

Сегодня мне по электронной почте прислала письмо одна женщина, которая переживает очень тревожный период в жизни. Зная, что я работаю над книгой о переменам, она пишет:

«Не уверена, смогу ли я когда-либо назвать то, что происходит ныне в моей жизни, «переменами». Когда такое случается с тобой, — когда все вокруг разваливается на куски, — не получается воспринимать все это как «перемены». Все это больше похоже на КОНЕЦ... Все, что ты знаешь,

подходит к концу, и после этого нет ничего. Если бы до того, как я услышала о вашей книге, у меня спросили, переживала ли я в жизни перемены, я не назвала бы таким словом то, что происходит со мной прямо сейчас. Моя жизнь рухнула, закончилась — и я не знаю, какими другими словами можно описать происходящее».

Далее Ли — эта женщина, любезно позволившая мне процитировать здесь свое письмо, — сделала одно очень проницательное замечание:

«Перемены пугают, но они оставляют после себя ощущение, совсем не похожее на «Игра окончена». Я посмотрела определение слова «перемена» в словаре.

Перемена подразумевает наступление чего-то нового. Это может совсем не совпадать с ощущениями некоторых людей (тех, кто переживает тяжелые времена), и возможно, для них было бы очень полезно, если бы вы помогли им просто осознать тот факт, что происходящее с ними — ПЕРЕМЕНЫ, если бы вы помогли им понять само определение слова перемены».

Правильно, Ли. Прочтя это письмо, я заново переписал уже написанную первую главу Я понял, что Ли права. Итак, приведу здесь определение ПЕРЕМЕН в том смысле, в каком использую это слово я:

Перемена — это столь радикальное изменение обстоятельств, ситуации или условий (физических или нефизических), когда положение вещей становится не просто отличным от прежнего, но

совершенно неузнаваемым и нет возможности вернуть все к прежнему состоянию.

Иными словами, мы говорим здесь об очень серьезном сдвиге — речь идет не о смене костюма, или обеденного меню, или телевизионных предпочтений. Мы говорим о событиях, которые изменяют жизнь — причиняют боль, наносят ущерб, сокрушают мечты, срывают планы и разрушают наше будущее, — и еще мы говорим о возможности исцелиться от их последствий при помощи не менее важных и радикальных событий. Мы говорим о том, что в случаях, когда все меняется, наилучшее, что можно сделать, это

взять и изменить всё. И не только на физическом уровне, но и на нефизическом тоже — включая эмоции, мысли и даже истины.

Мы с тобой тут говорим о полном перевороте — сверху донизу, внутри и снаружи. В конце концов, твоя жизнь и так была практически вывернута наизнанку, так почему бы не довести это дело до конца? Но при этом нужно добиться, чтобы ты ощущал происходящее так, как хочется тебе, а не так, как тебе навязано извне...

Надеюсь, начиная вместе со мной это исследование, ты чувствуешь, что я хотя бы отчасти понимаю, что с тобой происходит. Надеюсь, ты не думаешь, будто все эти слова говорит человек, не имеющий ни малейшего представления о твоих нынешних проблемах, — какой-то «гуру готовых решений», который читает проповедь, сидя на вершине горы, хотя сам никогда не бывал в твоей школе. Я надеюсь, что, даже если прямо сейчас в твоей жизни ничего особенного не происходит, ты все равно чувствуешь, что уже само по себе твое решение взять эту книгу в руки стало хорошим событием.

Так что по меньшей мере одно хорошее событие сегодня произошло.

С этого и начнем. Отсюда и отправимся в путь. Стоя плечом к плечу, мы с тобой снова соберем твою жизнь воедино — совсем поновому, и она станет еще лучше, чем была прежде.

Не слишком ли это смелое обещание? Что ж, я отвечу: «Давай попробуем». Давай посмотрим, что мы можем сделать. Ведь тебе же нечего терять, верно? Так давай попробуем. Давай сделаем так, чтобы твое решение взять в руки эту книгу стало не просто одним хорошим событием сегодня, но одним из лучших событий в твоей жизни!

Что скажешь? Хочешь сделать это? Попробуешь?

Если ты слишком устал, слишком разбит и истощен от жизненных битв, чтобы даже попытаться, тогда, может быть, хотя бы... хотя бы попытаешься попытаться?

Если ты попытаешься попытаться, полагаю, у нас все получится. И могу пообещать следующее: тебе не придется двигаться быстрее, чем ты сам захочешь, — быстрее, чем комфортно для тебя.

Мы будем устраивать много передышек, у тебя всегда будет возможность перевести дух и отдохнуть, когда устанешь. Нет ничего хуже, чем книга типа «Чувствовать себя хорошо — это проще простого!» — когда ты ощущаешь в точности обратное. Терпеть их не могу. Не переносу эти книжонки вроде «Ура! Ура! Трахбах — и готово!» «Ну да, ну как же я сам не догадался! — говорю я себе. — Просто не падай духом, и все будет отлично». А потом мне становится совсем поршиво, поскольку ничего у меня не получается, хотя автор книги утверждал, что нет ничего проще...

Так что давай определимся вот с чем: это не легко. Не легко, если у тебя нет инструментов. А у кого они есть? В какой школе обучают «Методам преодоления несчастий»? Где преподают «Основы осуществления перемен в наши дни»? Именно из-за того, что такого обучения нет, большинству из нас нелегко иметь дело с масштабными и важными переменами.

Между тем перемены могут даваться легко. Ты можешь проходить через перемены, находиться в самом эпицентре катастрофы — и чувствовать себя хорошо. Очень хорошо. Возможно, это в корне противоречит всему, что подсказывает тебе интуиция, но так уж получается, что это правда.

Вот и все, что я хотел сказать тебе в первые минуты нашего общения, — просто дать тебе причину продолжать. Причем речь идет не только о чтении этой книги. Ты понимаешь, о чем я говорю. Ну, хорошо. Полагаю, ты уже получил достаточно пищи для размышлений. Если хочешь, можешь читать дальше, но это не обязательно. Я имею в виду, что сейчас идеальный момент, чтобы остановиться, отложить книгу в сторону и сделать перерыв.

Как я уже говорил, в этой книге задумано много остановок. Много мест, где тебе предлагается перевести дух и побыть наедине с собой и с обсуждаемыми тут идеями. Ты заметишь, что эти места для отдыха расположены не только в конце глав, но и посреди них. (Мне очень не нравится это ощущение, когда ты словно бы обязан дочитать хотя бы до конца главы, а иначе сам себе кажешься каким-то недоумком, который не в состоянии даже главу дочитать до конца, не то что книгу...)

На самом деле я был бы счастлив, если бы ты не прочитывал целую главу в один присест. Это означало бы, что прочитанное произвело на тебя впечатление и ты решил прерваться, чтобы немного подумать об этом. И это замечательно.

Замечательно.

Так что не стесняйся — остановись прямо здесь и задумайся о том, что я только что сказал: «Ты можешь проходить через перемены, находиться в самом эпицентре катастрофы — и чувствовать себя хорошо. Очень хорошо».

Это важная мысль, и ее стоит усвоить. Все остальное ты можешь проработать позже. Когда захочешь. Если вообще захочешь. Черт возьми, а может быть, ты предпочтешь просто взять и выбросить эту книгу на свалку. Решать тебе.

И это второе хорошее событие, которое произошло с тобой сегодня.

Ты снова обрел контроль над тем, что с тобой происходит.

Да-да, такая мелочь — решение, стоит ли читать эту книгу дальше, — именно так все и начинается. Именно так начинается восстановление...

Поэтому, если хочешь, остановись сейчас же, и... передохни.

Вдохни то, что ты только что прочел, а затем реши, хочешь ли ты сейчас продолжать или предпочтешь немного отдохнуть и вернуться к этой книге позже... или вообще больше не брать ее в руки.

Если ты готов продолжить, тогда переходим к...

ТОМУ. ЧТО МЫ ЗДЕСЬ ДЕЛАЕМ.

Если ты все еще держишь книгу в руках, полагаю, это потому, что почва уходит у тебя из-под ног. Что-то изменяется в твоей жизни — или уже изменилось, — причем что-то для тебя очень важное. Не исключено, что под вопросом оказалась твоя личная безопасность и уверенность в себе. И может быть, ты как раз пытаешься разобраться с обуревающими тебя эмоциями. Или же эти эмоции обрушились на тебя уже довольно давно, но ты до сих пор не сумел справиться с ними.

Ты взял эту книгу в руки либо по этой причине, либо же купил ее для кого-то другого — для приятеля, родственника, клиента, единоверца... в последнем случае дочитай ее поскорее и немедленно отдай кому задумал!

Теперь, когда мы выяснили, почему ты здесь, позволь рассказать, почему здесь я. Я здесь потому, что бывал в твоей шкуре и хочу тебе помочь. Я здесь потому, что в свое время получил необходимую мне помощь и теперь хочу передать ее дальше.

И еще я здесь потому, что вижу, как в мире происходят весьма странные вещи, — те же самые вещи, которые видишь ты, — все вокруг так быстро меняется, что мы едва успеваем уследить за этими переменами. Я здесь потому, что знаю: если мы не научимся правильно обращаться с этим изменяющимся полем перемен — как на коллективном, так и на индивидуальном уровне, — ничего хорошего нас не ждет. Поэтому я пришел к тебе с приглашением. С состоящим из девяти частей приглашением навсегда изменить твой опыт перемен. Я здесь для того, чтобы призвать тебя «изменить перемены».

Итак, вот причины, почему я здесь. А теперь давай поговорим о том, что мы можем сотворить вместе.

Я беседовал об этом со своей женой Эм, и некоторые слова просто поразили меня. Эм сказала:

«Я не воспринимаю эту книгу как книгу. Я воспринимаю ее как обязательство перед собой. Я считаю, что, уже просто взяв ее в руки, человек принимает на себя обязательство совсем поновому относиться к жизни и каждому прожитому моменту. Это как если бы ты занялся боевым искусством с пониманием того, что оно полностью изменит твой стиль движения по жизни. Или как если бы ты решил выучить иностранный язык настолько хорошо, чтобы говорить на нем стало для тебя естественным. Эти занятия — на всю жизнь, и они изменяют самую основу твоего бытия.

Мы живем в обществе мгновенно удовлетворяющихся потребностей, где тебе доставят все что угодно в течение пятнадцати минут. Однако эта книга — не макароны быстрого приготовления. Тут обсуждаются некоторые по-настоящему глубокие и важные идеи, которые дошли до нас через века, и их невозможно спрессовать в яркий буклет на нескольких страницах.

Здесь речь идет о необходимости вывернуть себя наизнанку, чтобы снова открыться для всей жизни — и по-настоящему ощутить, что ты живешь в жизни... а ведь многие из нас не чувствовали этого лет с четырех, а то и вообще никогда.

На обложке этой книги написано: «Когда всё меняется, измени всё». Поэтому я надеюсь, что, взяв ее в руки, люди будут отключать свои мобильные телефоны, чтобы хоть на полчаса в день полностью погрузиться в чтение, — я надеюсь, что они превратят работу над книгой в настоящую практику».

Я не смог бы сформулировать все это лучше. И я сказал об этом Эм.

— Ведь нет ничего более важного, чем то, как ты ощущаешь жизнь, любимый, — улыбнулась она. — А что еще у нас есть?

Затем она ладонью убрала со лба свои темные волосы — движением, от которого у меня всегда замирало сердце, — и лицо ее сделалось очень нежным.

— Нет ничего более священного для тебя, чем собственное ощущение Себя как проявления жизни. А что еще у нас есть?

Я снова с ней согласился. А теперь я приглашаю тебя посмотреть на то, как ты ощущаешь жизнь и проявляешь себя в ней, а затем задать замечательный вопрос, зазвучавший с легкой руки доктора Филадельфии на всех языках мира: а как это работает в твоём случае?

Если в твоём случае это работает не особенно хорошо, возможно, это послание пришло к тебе как раз вовремя. Возможно, твоя душа привела тебя к этой книге, чтобы, говоря словами Эм, ты снова мог открыться для жизни.

(И знаешь что? Я думаю, что именно так все и произошло...) А сейчас я хочу перевести наш разговор на более личный уровень — чего, возможно, с тобой еще не бывало при чтении других книг. Я хочу не обращаться к тебе, но беседовать с тобой.

Я вижу тебя сидящим прямо передо мной и представляю, как мы спокойно беседуем — по-дружески, не торопясь. Я вместе с тобой переживаю события последних дней и порой ненавязчиво предлагаю какие-нибудь решения.

Знаю, знаю... это всего лишь книга, но, если ты позволишь, она может стать чем-то большим. Именно потому, что я сам прошел через многое из того, что происходит с тобой сейчас, думаю, мы сможем вместе создать текст, способный делать не только то, к чему пригодно большинство книг (донести до тебя информацию), но и то, что удастся лишь очень немногим образцам печатной продукции: создать реальный живой опыт.

Итак, я приглашаю тебя совместно устранить существующую между нами дистанцию во времени и пространстве. И во всем этом есть одно замечательное обстоятельство. Для этого даже не нужно, чтобы я был жив. Живым должен быть Ты, а я — не обязательно. Видишь ли, ты не можешь прочесть эту книгу, если ты мертв. Тем не менее вполне возможно, что ты читаешь ее через много лет после моей смерти... и тогда мы все равно можем наладить связь на сущностном уровне через наш общий человеческий опыт.

И это замечательно, если задуматься, верно? Я здесь пишу это сейчас... и ты здесь читаешь это сейчас. Наши сейчас совсем не обязательно должны совпадать для того, чтобы совпадал наш опыт. Вот таким способом разум служит для единения Времени.

Так что, независимо от того, жив ли я, когда ты читаешь эти слова, или же я уже отпраздновал свой День Нового Рождения, мне бы хотелось сотворить вместе с тобой интерактивный опыт, который сможет изменить твою жизнь.

Из опыта я знаю, что самое важное для тебя сейчас — не оставаться в одиночестве. Я пережил такого рода одиночество и совсем не желаю ничего подобного тебе. Никогда. Так что эта книга — мой способ быть рядом с тобой. Эта книга — наша беседа.

?

Не делай вид, что в Тебе никогда не жила эта Тоска, раскачивающаяся, как маятник. Ты сбился с пути и, словно воришка, уволок Свое Сердце во тьму. Но жизнь устала, о мой Таинственный Друг, идти по жизни без Тебя. Она словно рука матери, потерявшей своего ребенка. И если Ты хоть немного похож на меня, то Тебе было страшно. И если Ты хоть немного похож на меня, то Ты познал свою смелость. Эта лодка еще не ушла: займи Свое место. Возьми весло, и мы все — Мы Все — погребем вперед, чтобы вернуть Свои Сердца обратно Домой.

Эм Клиер. Тоска © 2005

2

Первое изменение

Хорошо, давай допустим, что мои предположения на тему «почему ты читаешь эту книгу» верны. И если они верны, то тебя обрадует весть о том, что существует способ изменить положение дел и сделать твою жизнь такой, какой ты всегда мечтал ее видеть. Причем такой способ не один — их множество. На вершину горы ведет много разных троп, и я хочу сразу позаботиться о том, чтобы меня не приняли за парня, который считает, будто знает Единственный Верный Ответ.

Между тем один из ответов у меня есть, причем я точно знаю, что этот ответ верен, поскольку в моем случае он сработал, — ведь я уже рассказал, через что мне довелось пройти. Итак, я пришел сказать, что один из способов изменить положение вещей состоит в том, чтобы осуществить...

ДЕВЯТЬ ИЗМЕНЕНИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ВСЁ

Далее в этой беседе я намерен обсудить с тобой все Девять Изменений одно за другим. Эти изменения дадут тебе возможность справиться с несчастьями, с бурными сдвигами в твоей реальности, с крушением твоих представлений о том, что «верно». Если ты решишь предпринять предлагаемые мною Девять Изменений, полагаю, что ты сможешь совершить даже еще больше перемен в своей жизни. В частности, я верю, что тебе удастся превратить Страх в Возбуждение, Тревогу в Заинтересованность, Беспокойное Ожидание в Радостное Предчувствие, Сопротивление в Приятие, Разочарование в Отстраненность, Гнев в Вовлеченность, Пристрастие в Предпочтение, Требовательность в Удовлетворенность, Осуждение в Наблюдение, Грусть в Счастье, Раздумья в Присутствие, Реакцию в Отклик и Времена Треволнений во Времена Умиротворения.

Я знаю, выглядит слишком радужно, чтобы быть правдой, и тем не менее...

Все это может произойти в твоей жизни прямо сейчас. Понимаю, что сейчас мои слова звучат в точности так, как если бы я принадлежал к числу парней типа «Ура! Ура! Трахбах — и готово!». Поэтому позволь повторить: перемены — дело непростое... если у тебя нет нужных инструментов. Однако такие инструменты существуют — и это хорошая новость. Путь из дремучего леса есть. Свет в конце этого туннеля есть. И, насколько быстро твоя нынешняя ситуация останется позади, зависит от того, какую из дорог ты выберешь — и с кем пойдешь по этой дороге.

Это возвращает меня к первому пункту — к Первому Изменению.

Позволь повторить: я на собственном опыте убедился, что очень важно не идти по этому пути в одиночку, но найти поддержку в дороге. Именно поэтому я оказался рядом в это время. Вот почему я вот так с тобой беседую. Со мной у тебя все получится. Так что делай «передышки» когда хочешь. Двигайся в собственном темпе. Но, так или иначе — не прекращай двигаться. Не позволяй своему уму застревать во всяких темных углах. Договорились?

А сейчас, если хочешь, самое время сделать еще одну передышку.

Вдохни ощущение того, что ты только что прочел, а затем реши, хочешь ли ты сейчас продолжать или предпочтешь немного отдохнуть и встретиться со мной позже.

Когда будешь готов продолжить, переходи к...

ПРИГЛАШЕНИЮ ПЕРЕСТАТЬ ШАРАХАТЬСЯ

Первое изменение, к которому я тебя приглашаю: изменить то, как ты справляешься с переменами.

Большинство людей шарахаются от перемен. Они не любят перемен, поскольку те вынуждают нас ступить на незнакомую территорию. Перемены подразумевают необходимость расстаться с кем-то или с чем-то, чтобы и травиться в Неизвестное. Порой перемены несут Необходимость лицом к лицу встретиться с глубочайшей неопределенностью и даже с угрозой для самой жизни. И многие считают, что должны переживать все но и одиночку.

Год за годом очень многие люди приходили ко мне и рассказывали о проблемах, связанных с переменами, — и больше всего они жаловались именно на одиночество. В качестве духовного помощника я индивидуально общался более чем с десятью тысячами человек, — и вот, из года в год беседуя со столькими людьми, я снова и снова наблюдал одни и те же модели. И больше всего я видел одиночество — эмоциональное одиночество.

А теперь позвольте мне вернуться к Ли, которая столь любезно позволила мне использовать ее электронные письма в книге. Как я уже говорил, сейчас она переживает очень сложные в эмоциональном отношении времена. Ли написала об этом моей жене, а теперь я хочу поделиться ее рассказом с тобой.

(Полагаю, для начала мне следует объяснить, чем занимается в этом мире Эм, чтобы ты понял, почему Ли вообще написала ей письмо. Эм — поэтесса. При этом она использует слова так же, как целитель — снадобья из своей сумки. Эм объездила со своими стихами весь мир... в ее строках отражаются драматические перемены, происшедшие в ее жизни за последние пять лет, — как спады, так и подъемы, как препятствия, так и прорывы. Люди снова и снова говорят Эм, что после знакомства с ее стихами у них возникает чувство: «О Боже, я не одинок». Они осознают, что поэтесса пережила то же, что и они, — то же крушение и тот же внутренний зов к воссозданию своего я в новой форме. Многих посетителей ее сайта в Интернете [www.EmClairePoet.com] настолько трогает и вдохновляет ее творчество, что эти люди решают связаться с ней.)

Итак, вот что поведала Ли в своем письме к Эм:

«Когда меня покидают надежды и интерес к жизни, я чувствую себя очень одинокой. И все же я знаю, что есть и другие люди, несущие в своих сердцах ту же темную печаль. Когда люди счастливы, они собираются вместе и таким образом обмениваются энергией. Но в периоды боли мы отгораживаемся от остальных и нами овладевает чувство, что мы заперты во тьме и забыты. Мне очень помогает знание о том, что я не одинока, — и, возможно, оно поможет кому-то еще».

Опыт Ли отнюдь не редкость. На протяжении последних пятнадцати лет я часто получаю подобные письма. Эти послания убедили меня в том, что самоизоляция — одно из самых распространенных действий, которые мы предпринимаем, когда в силу изменения неких обстоятельств или условий теряем что-то для себя важное.

Когда земля под ногами начинает шататься, мы съеживаемся и замыкаемся в себе. Я вел себя именно так, а ты? Теперь я уже так не делаю, а раньше делал. Именно собственный опыт помогает мне распознавать подобное поведение в окружающих. Даже люди, у которых есть верные друзья, любящая семья и прочные деловые связи, часто проявляют склонность к замкнутости, уединению и самоизоляции (а иногда и самобичеванию).

Поэтому я надеюсь, что ты приложишь все силы, чтобы в этот критический момент своей жизни не остаться в одиночестве. Чтение этой книги — хорошее начало. Великолепное. И все же — только начало. Итак, давай рассмотрим...

ИЗМЕНЕНИЕ № 1:

Измени свое решение «пройти через это в одиночку».

Это очень простое изменение, но оно требует от нас того, к чему многие люди (я бы даже сказал «большинство людей») не привыкли и внутренне не готовы. Оно требует от нас открытости.

Столь многие люди склонны к самоизоляции при встрече с крупными проблемами (кстати, ты заметил, что почти все по-настоящему крупные проблемы, с которыми тебе доводилось сталкиваться, были порождены теми или иными переменами?) именно потому, что мы никогда не даем себе права выглядеть небезупречными или неспособными держать ситуацию под контролем.

И еще — нас с самого детства учили «не обременять окружающих своими проблемами». И наконец, нам всегда твердили, что мы, в конечном счете, сами виноваты в большинстве своих неприятностей, так зачем же идти с ними к кому-то еще? Все просто и понятно: ты постелил свою кровать, теперь тебе на ней и спать.

Ни одно из перечисленных выше «правил» ничего не стоит.

Воспитывавшие тебя люди ошибались по поводу всего этого. По поводу каждого пункта.

Наша потребность быть «безупречным» или «держат ситуацию под контролем» — проявление фундаментальной потребности в одобрении.

Большинство из нас еще в детстве поняли: чтобы получать одобрение родителей и других взрослых, нужно быть хорошим мальчиком или девочкой. Некоторым из нас даже рассказывали про человека по имени Санта Клаус, который «примечает круглый год, кто и как себя ведет». А еще многим рассказывали о Боге... Мол, Он любит нас и присматривает за нами, — но в то же время порицает за все «плохие» поступки и осудит на вечные муки, если список «плохих» дел окажется слишком длинным или будет содержать определенные пункты.

Поэтому мы слили любовь и страх в один сосуд и хорошенько перемешали их. Страх потерять любовь вынуждает людей любить себя на тех же условиях, на которых нас любят окружающие. В результате мы начинаем проклинать себя и предаемся самобичеванию. Мы настолько поднаторели в этом деле, что готовы наказать себя от имени других людей даже тогда, когда они сами вовсе не собираются этого делать.

Естественно, работа по самоосуждению, самообвинению и самонаказанию должна осуществляться в полном уединении, чтобы окружающие не осудили нас еще и за это. Поэтому, сталкиваясь с трудностями и проблемами, мы прячем от окружающих свои эмоции, а иногда и самое свое существо.

Наиболее парадоксально то, что именно в такие времена любящие нас люди очень хотят помочь. Если бы кому-то из любимых тобой людей было плохо, ты бы захотел ему помочь? Конечно да. Это твой самый первый порыв.

И нужно только поверить, что то же самое касается и других. Люди хотят помочь нам. И, помогая, они вовсе не чувствуют себя обремененными. Совсем наоборот. Они ощущают подъем сил.

Знание о том, что мы помогли другим людям, поднимает нас в своих глазах, заставляет гордиться собой. Жизнь вдруг наполняется смыслом. По меньшей мере, мы хотя бы на некоторое время обретаем ощущение высшей цели.

Если вдуматься, любое занятие представляет собой не что иное, как помощь окружающим, — мы стараемся дать людям то, чего они хотят. Певцы, танцоры, полицейские, врачи, учителя, сантехники, актеры, пожарники, священники, бейсболисты, фотографы, стюардессы, официанты, директора — все делают свое дело, чтобы помочь другим получить то, чего они хотят!

Именно этим мы здесь и занимаемся. И ничего другого не делаем. Просто ходим тудасюда и пытаемся комунибудь помочь. Зная об этом, нам намного проще принимать помощь от профессионалов или от близких, когда у нас возникает в этом острая необходимость. Зачем мешать окружающим оказывать нам помощь как раз тогда, когда она больше всего нужна, — тем более что они искренне хотят нам помочь?!

Это по поводу опасения «обременить окружающих».

Договорились? Тебе все ясно? Мы только что говорили по поводу страха «обременить окружающих»...

Так что я предлагаю тебе сейчас же сделать шаг навстречу комунибудь и поделиться своими чувствами, которые вызывают у тебя перемены, ныне происходящие в твоей жизни. Если хочешь, расскажи и об этой книге. Можешь даже предложить прочесть ее.

Мне все равно, с кем ты свяжешься, — просто выйди на связь с кемнибудь. С родственником. С другом. С профессиональным психологом. С раввином, улемом или священником. С членом Сети «Измени Перемены» (Changing Change Network). Свяжись с кемнибудь. Поскольку, выходя на связь с другим человеком, ты обретаешь связь с самим собой.

Я только что сказал очень важную вещь и не хочу, чтобы ты пропустил ее. Так что позволь повторить.

Я сказал...

...выходя на связь с другим человеком, ты обретаешь
связь с самим собой.

Разговор с человеком — контакт с умом, находящимся вне твоего собственного ума, — позволяет тебе соприкоснуться с той частью твоего «Я», которая намного превосходит твой ум и твои мысли. Так получается потому, что, выходя с кем-то на связь, ты тем самым выводишь себя за пределы непрерывного внутреннего диалога и начинаешь диалог внешний.

В ходе внешнего диалога собеседник может наполнить тебя свежей энергией, помочь взглянуть на вещи в новом ракурсе. Он способен посмотреть на твою проблему свежим взглядом — без того самоосуждения, через призму которого ты видишь происходящее. Он видит тебя таким, какой ты есть на самом деле, подтверждая тот парадоксальный факт, что порой, чтобы вернуться к себе, нужно выйти за пределы себя. Иногда нам удается увидеть себя лишь после того, как мы перестаем на себя смотреть.

?

Любовь к себе начни отсюда: поднеси свою ладонь к губам, затем

возложи мягкую щеку на округлость плеча, где слышен тонкий мускусный аромат давних грез и трудов твоей жизни. Это начало. Первый шаг. Отныне боль твоего сердца обрела плоть.

?

3

Однажды, давнымдавно...

Помимо общения с другими людьми, очень полезно «отправиться далеко внутрь себя» и возобновить дружбу с собственной душой.

Возможно, ты уже делал нечто подобное, — но, подозреваю, не совсем то же самое. Речь идет о взаимоотношениях именно с душой, а не с умом.

Часто, когда человек внезапно сталкивается с переменами, которые действительно кардинально влияют на его жизнь, он теряет связь с собственной душой, глубоко зарываясь в свою историю. А твоя история находится никак не в душе, а только в уме.

Возможно, ты полагаешь, что, отправившись глубоко внутрь себя, можно обрести высшую ясность, — и это правда. У меня даже есть излюбленная формула: если ты не идешь внутрь, остаешься без ничего'. Однако «идти внутрь» и «зарываться в свою историю» — разные вещи.

В оригинале игра слов. If you don't go within, you go without (— можно перевести двояко: «Если ты не идешь внутрь, то идешь наружу» или «Если ты не идешь внутрь, то уходишь без ничего». — Прим. перев.

История — это сказка, которую ты рассказываешь себе о себе же. Она начинается словами: «Однажды, давнымдавно...» — а далее идет изложение того, что, как и почему с тобой произошло. Это твое внутреннее повествование, собрание сделанных тобою выводов о самом себе, — причем эти выводы очень редко опираются на правду о тебе и почти всегда включают в себя самые суровые суждения.

Если человек зарывается в этот материал, он редко приходит к ясности. На самом деле никогда не приходит, поскольку история не реальна. Она существует только в твоём уме. И она не соответствует реальности — хотя тебе самому может казаться очень реальной.

С другой стороны, «отправиться внутрь» означает предпринять путешествие, в ходе которого «Я» покидает ум и направляется в душу — туда, где Личной Истории не существует. Это дает тебе возможность взглянуть на то, что с тобой происходит, из совсем другого пространства. Ты отправляешься в другое пространство, а затем смотришь из него.

Существует много возможностей осуществить это. В конечном счете суть в том, чтобы быть наедине с самим собой — но не так, как обычно.

Самое забавное, что ты и так уже пребываешь наедине с собой. Скорее всего, в данный момент ты находишься среди многочисленных отражений самого себя. Но твоя задача состоит в том, чтобы исследовать те из отражений, которые действительно отображают

тебя, а не вглядываться в кривые зеркала, где ты предстаешь в гротескном виде. И опятьтаки, тут нужно быть наедине со своей душой, а не с умом.

Не ищи свои отражения в уме! Там ты себя потеряешь. Там люди утрачивают связь со своим Наилучшим Я — которое также можно назвать Истинной Личностью. (Что это такое, я подробно объясню позже.)

Когда мы «зарываемся» в ум, самая большая проблема состоит не просто в том, что там мы обнаруживаем свою Личную Историю (а она, как правило, звучит весьма нелестно в нашем исполнении), но в том, что мы добавляем к этой истории собственную версию того, Что Происходит с Нами Прямо Сейчас и почему это происходит. И это — один из образов, которые мы видим в нашем кривом зеркале. Вот что написала Ли по поводу того, как мы становимся пленниками собственной Личной Истории, когда я поделился с ней всеми этими соображениями:

«Для меня моя история тесно переплетена с внешними событиями, происходящими в моей жизни: отсутствие дохода, отсутствие жилья, вопросы, где бы добыть еды, неспособность найти работу. Эти обстоятельства «информируют» меня о том, кто я есть, — я делаю выводы о себе на основании этих внешних фактов».

Действительно. Мы все так делаем. (Хотя вполне можем в любой момент прекратить.) Когда в нашей жизни происходят по-настоящему значительные перемены к худшему, мы часто считаем, что это наша вина. Что причиной этого стали какие-то наши действия (или бездействие). Мы предполагаем, будто каким-то образом продемонстрировали свою несостоятельность. И в такие моменты мы склонны выдвигать против себя обвинения, порицать себя за все свои действия, которые «довели до этого», а также за все, чего мы не сделали, — и при этом бываем очень немилосердны.

И даже если мы не предъявляем себе обвинений, то по меньшей мере учиняем допрос. Мы углубляемся в свой ум,

чтобы выяснить, почему происходит то, что происходит. Вот что написала по этому поводу Ли:

«Мне очень хочется выяснить, почему мы делаем то, что делаем.

Почему все это происходит?

Почему я вот-вот стану бездомной?

Почему не могу найти работу?

Потому что я ?

Потому что я сделала

и не сделала ?

Лично мне очень важно понять, откуда в нас, людях, это стремление знать, ПОЧЕМУ с нами происходит то, что происходит. Повидимому, это некая фундаментальная базовая потребность — во всем разобраться...

Или, может быть, я надеюсь, что это знание поможет мне отгородиться от внешних обстоятельств моей ситуации: от отсутствия денег и от неумения немедленно «все уладить» — поскольку все эти внешние обстоятельства слишком уж реальны в данный момент».

В любом случае — независимо от того, виним ли мы себя за нежеланные перемены в жизни или же за то, что не знаем, почему это произошло, — мы не можем представить себе, чтобы кто-то нас любил (подозревая, что люди «только говорят, будто любят нас»), так как не можем даже вообразить, что любим себя сами, и совершенно теряем ориентацию внутри собственного ума. Мы уже не знаем, где наше Истинное Я, где наше Наилучшее Я, и беспорядочно блуждаем по иллюзорным ландшафтам своей раздутой истории. Существовал ли когда-то на свете худший человек? Более безнадежный неудачник? Более бестолковая, ненадежная, неприятная, бесполезная личность?

Самое забавное, мы осознаем, что делаем это. Мы чувствуем, как сами себя проклинаям, — и вдобавок проклинаям себя еще и за такое отношение к себе. В результате мы еще больше удаляемся от своего Истинного Я. Если же люди, которые знают нас хорошо, спрашивают, что с нами происходит, мы отвечаем: «Да нет, все в порядке. Я просто сам себя не узнаю сегодня».

Тут нет ничего удивительного, поскольку это и не мы.

Причем, как я уже сказал, мы об этом знаем. Глубоко внутри мы знаем, что это не тот, Кто Мы Есть На Самом Деле. Однако не знаем, как вернуться к нормальному состоянию; не знаем, что нужно делать в связи с этим.

И мы снова углубляемся в ум и возвращаемся к внутреннему диалогу: продолжаем говорить с самим собой о том, что происходит. Единственная проблема в том, что мы не можем дотянуться до себя (до своего Истинного Я, своего Наилучшего Я), поскольку дорогу блокирует наша история. Мы начинаем думать, будто являемся этой историей и именно она представляет собой правду о нас, а все остальное — только Спектакль.

Теперь для нас существует Спектакль и существует История. Мы убеждаем себя, что все Хорошее — это только часть Спектакля, который мы сами «ставим», а все Плохое — Реальность. Именно оно отображает Реальную Историю о нас.

Что-то из этого тебе знакомо? Мне знакомо, потому что я все это делал. И сейчас порой делаю... до тех пор, пока не остановлю себя. И эта книга — о том, как я себя останавливаю. Так что, если ты сегодня «сам себя не узнаешь», тогда я хочу сделать тебе Предложение № 1: измени свое решение «пройти через все это в одиночку».

И осуществи это изменение сегодня.

Не завтра. Сегодня.

Прими решение наладить связь со своей душой, а затем обратись во внешний мир. Найди человека, который не живет внутри твоей истории. Того, кто хорошо с тобой знаком, но видит тебя не так, как воспринимаешь себя ты, а так, как есть на самом деле. Поговори с

этим человеком, и вполне возможно, что уже одно только это значительно изменит твоё восприятие нынешних перемен в жизни.

Если сейчас в твоей жизни нет никого, с кем можно вести внешний диалог, у меня есть для тебя сюрприз. Я хочу, чтобы эта книга была интерактивной. Приглашаю тебя поговорить со мной и с другими людьми, которые уже прочли эту книгу, — ты можешь сделать это параллельно с чтением.

Я предлагаю тебе прямо сейчас отложить книгу в сторону и связаться с кемнибудь. С кемнибудь, кто знает, через что ты сейчас проходишь. С кемнибудь, кто готов прийти на помощь. Разве это не замечательная идея? Вполне возможно, что это революционно новый способ работы с книгами.

Возможно, ты хочешь связаться с кем-то потому, что у тебя возникли вопросы по поводу прочитанного, или ты хочешь получить более полные объяснения, тебе интересно познакомиться с опытом других людей в связи со всем, о чем мы говорим здесь. Естественные желания. Просто выйди в Интернет и отправляйся на сайт, созданный специально для того, чтобы помочь тебе изменить восприятие перемен в своей жизни. Вот адрес этого сайта: www.ChangingChange.net.

И еще... ты можешь не только писать и получать ответы, но даже разговаривать с нами. Для этого мы регулярно проводим групповые занятия в Сети. Ты можешь обсуждать вместе с другими людьми то, что переживаешь и читаешь — в тот самый момент, когда переживаешь и читаешь это, и задавать другим членам группы любые вопросы.

Здесь же, на этом сайте, ты можешь увидеть видеосюжеты о других людях, которые тоже прошли через важные перемены в своей жизни.

И не обязательно останавливаться на этом. Ты можешь получить индивидуальный тренинг от других участников нашего проекта, посетить мои однодневные семинары «Измени Всё» и даже принять участие в проводимых мною ретритах духовного обновления.

Я говорю все это к тому, что ты можешь получить столько помощи, сколько тебе нужно. Самое главное — не чувствовать себя одиноким. Нет никакой необходимости переживать все происходящее с тобой в одиночку. Тебе готовы помочь другие люди. Люди, которым ты не безразличен. Я — один из них. И таких много. Все, кто присоединились к команде «Измени перемены» (Changing Change) и создали сеть взаимопомощи. Люди, которые с любовью и нежностью проведут тебя через все, что происходит сейчас, и переведут на другую сторону.

Поэтому... если есть возможность и желание, сядь за компьютер, выйди на www.ChangingChange.net и оставь там свое сообщение. Очень скоро на твой зов откликнется кто-то, кто переживает или недавно пережил то же самое, что и ты. И когда делишься своими проблемами, не закрывайся, не робей, не смущайся, не упрямься...

Общайся. Общайся. ОБЩАЙСЯ. Ну а если ничего другого не остается... Если не остается абсолютно ничего другого... Тогда просто читай эту книгу. Ты общаешься со мной, а я — с тобой. И это замечательно. Так что, продолжим?

История — это сказка, которую ты рассказываешь себе о себе же. Она начинается словами: «Однажды, давнымдавно...» — а далее идет изложение того, что, как и почему с тобой произошло. Это твоё внутреннее повествование, собрание сделанных тобою выводов о самом себе, — причем эти выводы очень редко опираются на правду о тебе и почти всегда включают в себя самые суровые суждения.

Если человек зарывается в этот материал, он редко приходит к ясности. На самом деле никогда не приходит, поскольку история не реальна. Она существует только в твоём уме. И она не соответствует реальности — хотя тебе самому может казаться очень реальной.

С другой стороны, «отправиться внутрь» означает предпринять путешествие, в ходе которого «Я» покидает ум и направляется в душу — туда, где Личной Истории не существует. Это даёт тебе возможность взглянуть на то, что с тобой происходит, из совсем другого пространства. Ты отправляешься в другое пространство, а затем смотришь из него.

Существует много возможностей осуществить это. В конечном счёте суть в том, чтобы быть наедине с самим собой — но не так, как обычно.

Самое забавное, что ты и так уже пребываешь наедине с собой. Скорее всего, в данный момент ты находишься среди многочисленных отражений самого себя. Но твоё задание состоит в том, чтобы исследовать те из отражений, которые действительно отображают тебя, а не вглядываться в кривые зеркала, где ты предстаешь в гротескном виде. И опятьтаки, тут нужно быть наедине со своей душой, а не с умом.

Не ищи свои отражения в уме! Там ты себя потеряешь. Там люди утрачивают связь со своим Наилучшим Я — которое также можно назвать Истинной Личностью. (Что это такое, я подробно объясню позже.)

Когда мы «зарываемся» в ум, самая большая проблема состоит не просто в том, что там мы обнаруживаем свою Личную Историю (а она, как правило, звучит весьма нелестно в нашем исполнении), но в том, что мы добавляем к этой истории собственную версию того, Что Происходит с Нами Прямо Сейчас и почему это происходит. И это — один из образов, которые мы видим в нашем кривом зеркале. Вот что написала Ли по поводу того, как мы становимся пленниками собственной Личной Истории, когда я поделился с ней всеми этими соображениями:

«Для меня моя история тесно переплетена с внешними событиями, происходящими в моей жизни: отсутствие дохода, отсутствие жилья, вопросы, где бы добыть еды, неспособность найти работу. Эти обстоятельства «информируют» меня о том, кто я есть, — я делаю выводы о себе на основании этих внешних фактов».

Действительно. Мы все так делаем. (Хотя вполне можем в любой момент прекратить.) Когда в нашей жизни происходят по-настоящему значительные перемены к худшему, мы часто считаем, что это наша вина. Что причиной этого стали какие-то наши действия (или бездействие). Мы предполагаем, будто каким-то образом продемонстрировали свою несостоятельность. И в такие моменты мы склонны выдвигать против себя обвинения,

порицать себя за все свои действия, которые «довели до этого», а также за все, чего мы не сделали, — и при этом бываем очень немилосердны.

И даже если мы не предъявляем себе обвинений, то по меньшей мере учиняем допрос. Мы углубляемся в свой ум, чтобы выяснить, почему происходит то, что происходит. Вот что написала по этому поводу Ли:

«Мне очень хочется выяснить, почему мы делаем то, что делаем.

Почему все это происходит?

Почему я вот-вот стану бездомной?

Почему не могу найти работу?

Потому что я ?

Потому что я сделала

и не сделала ?

Лично мне очень важно понять, откуда в нас, людях, это стремление знать, ПОЧЕМУ с нами происходит то, что происходит. Повидимому, это некая фундаментальная базовая потребность — во всем разобраться...

Или, может быть, я надеюсь, что это знание поможет мне отгородиться от внешних обстоятельств моей ситуации: от отсутствия денег и от неумения немедленно «все уладить» — поскольку все эти внешние обстоятельства слишком уж реальны в данный момент».

В любом случае — независимо от того, виним ли мы себя за нежеланные перемены в жизни или же за то, что не знаем, почему это произошло, — мы не можем представить себе, чтобы кто-то нас любил (подозревая, что люди «только говорят, будто любят нас»), так как не можем даже вообразить, что любим себя сами, и совершенно теряем ориентацию внутри собственного ума. Мы уже не знаем, где наше Истинное Я, где наше Наилучшее Я, и беспорядочно блуждаем по иллюзорным ландшафтам своей раздутой истории. Существовал ли когда-то на свете худший человек? Более безнадежный неудачник? Более бестолковая, ненадежная, неприятная, бесполезная личность?

Самое забавное, мы осознаем, что делаем это. Мы чувствуем, как сами себя проклинаям, — и вдобавок проклинаям себя еще и за такое отношение к себе. В результате мы еще больше удаляемся от своего Истинного Я. Если же люди, которые знают нас хорошо, спрашивают, что с нами происходит, мы отвечаем: «Да нет, все в порядке. Я просто сам себя не узнаю сегодня».

Тут нет ничего удивительного, поскольку это и не мы.

Причем, как я уже сказал, мы об этом знаем. Глубоко внутри мы знаем, что это не тот, Кто Мы Есть На Самом Деле. Однако не знаем, как вернуться к нормальному состоянию; не знаем, что нужно делать в связи с этим.

И мы снова углубляемся в ум и возвращаемся к внутреннему диалогу: продолжаем говорить с самим собой о том, что происходит. Единственная проблема в том, что мы не можем дотянуться до себя (до своего Истинного Я, своего Наилучшего Я), поскольку дорогу блокирует наша история. Мы начинаем думать, будто являемся этой историей и именно она представляет собой правду о нас, а все остальное — только Спектакль.

Теперь для нас существует Спектакль и существует История. Мы убеждаем себя, что все Хорошее — это только часть Спектакля, который мы сами «ставим», а все Плохое — Реальность. Именно оно отображает Реальную Историю о нас.

Что-то из этого тебе знакомо? Мне знакомо, потому что я все это делал. И сейчас порой делаю... до тех пор, пока не остановлю себя. И эта книга — о том, как я себя останавливаю. Так что, если ты сегодня «сам себя не узнаешь», тогда я хочу сделать тебе Предложение № 1: измени свое решение «пройти через все это в одиночку».

И осуществи это изменение сегодня.

Не завтра. Сегодня.

Прими решение наладить связь со своей душой, а затем обратись во внешний мир. Найди человека, который не живет внутри твоей истории. Того, кто хорошо с тобой знаком, но видит тебя не так, как воспринимаешь себя ты, а так, как есть на самом деле. Поговори с этим человеком, и вполне возможно, что уже одно только это значительно изменит твое восприятие нынешних перемен в жизни.

Если сейчас в твоей жизни нет никого, с кем можно вести внешний диалог, у меня есть для тебя сюрприз. Я хочу, чтобы эта книга была интерактивной. Приглашаю тебя поговорить со мной и с другими людьми, которые уже прочли эту книгу, — ты можешь сделать это параллельно с чтением.

Я предлагаю тебе прямо сейчас отложить книгу в сторону и связаться с кемнибудь. С кемнибудь, кто знает, через что ты сейчас проходишь. С кемнибудь, кто готов прийти на помощь. Разве это не замечательная идея? Вполне возможно, что это революционно новый способ работы с книгами.

Возможно, ты хочешь связаться с кем-то потому, что у тебя возникли вопросы по поводу прочитанного, или ты хочешь получить более полные объяснения, тебе интересно познакомиться с опытом других людей в связи со всем, о чем мы говорим здесь. Естественные желания. Просто выйди в Интернет и отправляйся на сайт, созданный специально для того, чтобы помочь тебе изменить восприятие перемен в своей жизни. Вот адрес этого сайта: www.ChangingChange.net.

И еще... ты можешь не только писать и получать ответы, но даже разговаривать с нами. Для этого мы регулярно проводим групповые занятия в Сети. Ты можешь обсуждать вместе с другими людьми то, что переживаешь и читаешь — в тот самый момент, когда переживаешь и читаешь это, и задавать другим членам группы любые вопросы.

Здесь же, на этом сайте, ты можешь увидеть видеосюжеты о других людях, которые тоже прошли через важные перемены в своей жизни.

И не обязательно останавливаться на этом. Ты можешь получить индивидуальный тренинг от других участников нашего проекта, посетить мои однодневные семинары «Измени Всё» и даже принять участие в проводимых мною ретритах духовного обновления.

Я говорю все это к тому, что ты можешь получить столько помощи, сколько тебе нужно. Самое главное — не чувствовать себя одиноким. Нет никакой необходимости переживать все происходящее с тобой в одиночку. Тебе готовы помочь другие люди. Люди, которым ты не безразличен. Я — один из них. И таких много. Все, кто присоединились к команде «Измени перемены» (Changing Change) и создали сеть взаимопомощи. Люди, которые с любовью и нежностью проведут тебя через все, что происходит сейчас, и переведут на другую сторону.

Поэтому... если есть возможность и желание, сядь за компьютер, выйди на www.ChangingChange.net и оставь там свое сообщение. Очень скоро на твой зов откликнется кто-то, кто переживает или недавно пережил то же самое, что и ты. И когда делишься своими проблемами, не закрывайся, не робей, не смущайся, не упрямься...

Общайся. Общайся. ОБЩАЙСЯ. Ну а если ничего другого не остается... Если не остается абсолютно ничего другого... Тогда просто читай эту книгу. Ты общаешься со мной, а я — с тобой. И это замечательно. Так что, продолжим?

?

Сейчас — прекрасное время, чтобы жить. И долгий путь домой так люден: мы — повсюду... Но на самых трудных отрезках пути мы остаемся в одиночестве. Поэтому в следующий раз, когда упадешь, прежде чем встать, посмотри по сторонам и возьми за руку свою Сестру или Брата, чье лицо, как и твое, перепачкано землей. Мы можем вставать вместе, даже если упали поодиночке, — ибо сейчас прекрасное время, чтобы жить даже на этом долгом пути домой.

Эм Клиер. Вставляйте вместе © 2007

4

Нормальная реакция на перемены

Хм...Послушай. Должен тебе кое о чем предупредить

Я повторяю некоторые вещи по несколько раз.

Так что во время нашей беседы не мучай себя вопросом: «Разве он не говорил об этом раньше?» Вполне вероятно, что я действительно это уже говорил.

Ньюйоркские рекламисты утверждают, что средний человек усваивает информацию в полном объеме лишь после того, как услышит ее пятьшесть раз. Не знаю, насколько это верно для всех людей, но лично я редко когда могу полностью уяснить смысл какого либо послания с первого раза — а тем более понять его нюансы и истинное значение. Поэтому некоторые вещи я буду повторять здесь по два раза. А то и по три. И, черт возьми, даже по четыре!

Я постараюсь, чтобы эти повторы были интересными... Но все же прошу тебя набраться терпения, будь ко мне снисходителен. Эта книга подобна не прямой линии, но спирали. Я выбрал такую конструкцию

потому, что хочу быть уверен: мне удалось донести до тебя свою мысль. И порой только повторение помогает мне увериться в этом. Хорошо?

Итак... как я уже говорил, мне не известно, что именно изменилось в твоей жизни, но я знаю, что перемены были опустошительными. Уж в этом я уверен. Почему? Да потому, что все перемены опустошительны — даже если они к лучшему.

Так что не нужно слишком огорчаться, если ситуация «по-настоящему тебя достает». Это совершенно нормально. На самом деле очень часто перемены несут далеко не только опустошение. Они могут нести очень много эмоций. То, как ты воспринимаешь перемены, — становятся они для тебя временем треволнений и бед или временем покоя и творчества, — зависит от того, какие эмоции тебя наполняют.

Почти все перемены порождают страх. Ты об этом шал? Я имею в виду не только «неблагоприятные» перемены, но даже перемены к лучшему.

Решаешь вступить в брак — и тебя тут же охватывает страх. А что, если любовь не продлится долго? Вдруг тот человек тебе не подходит?

Переходишь на новую, гораздо лучшую работу — и тебя охватывает страх. А что, если ты не справишься с новыми обязанностями? Вдруг у тебя ничего не получится?

Переставляешь мебель в гостиной — опять страх. Что, если мужу (жене) не понравится, когда он (она) вернется домой? Может быть, лучше расставить все по местам и вначале обсудить перестановку?..

Некоторые не могут даже изменить прическу без страха. А что, если это будет выглядеть нелепо? А вдруг после этого мне придется отложить в дальний угол шкафа даже те немногие наряды, которые мне шли?

Полный идиотизм, но именно так мы и думаем. Правда-правда. И тебя, и меня посещают подобные мысли. Каждого из нас. Потому что Однообразие комфортно. Даже убивающее нас Однообразие, даже Однообразие, осточертевшее до слез. Однако кто-то сказал: «Жизнь начинается там, где заканчивается твоя Зона Комфорта». Эти слова неплохо бы выучить наизусть:

Жизнь начинается там, где заканчивается твоя

Зона Комфорта.

Так что, если ты сейчас испытываешь дискомфорт, знай: перемены, которые ныне происходят в твоей жизни, это только начало, а не конец. Ну хорошо: это конец. Не будем себя дурачить. Что-то важное закончилось. Что-то значимое прекратилось. Что-то, очень весомо присутствовавшее в твоей жизни, вдруг исчезло, растаяло, испарилось — как не бывало. Может, это был человек. А может быть, мечта.

Может быть, исчезла уверенность в завтрашнем дне — чувство защищенности. Возможно, мы говорим о чем-то большем, чем разрыв с любимым человеком или смена работы... и то, что происходит сейчас в твоей жизни, несет в себе гораздо большую угрозу.

Ладно, давай называть вещи своими именами. Не будем валять дурака. Ты знаешь, что происходит в твоей жизни, поэтому вполне можно говорить об этом без обиняков. Итак, договорились.

А теперь я хочу сказать вот что... Что бы ни закончилось сейчас... это также и начало. И помни, что это говорит тебе парень, проживший год на улице. Ты разговариваешь с тем, кто некогда потерял всё. Работу. Жену. Семью. Все, что он имел и ценил. Даже машину и ту украли. Угнали ночью с одной из улиц города

Портленд (штат Орегон). Жилья у меня на тот момент уже не было. Я тогда «обосновался» в квартире у одного своего приятеля — ненадолго, чтобы только как-нибудь собраться с мыслями... и вот однажды утром, выйдя из подъезда, я увидел, что моя старая битая машинка «шевроле импала» ушла.

Ушла.

В этой машине были мои последние личные пожитки. Теперь у меня не осталось ничего. Ничего. Разве что одежда на мне. И еще бритвенные принадлежности, которые я взял с собой в квартиру приятеля. В общем, это был именно тот случай.

Короче говоря, я знаю, что такое конец. И те события, которые я воспринимал как конец всего, стали началом жизни, о какой я мог только мечтать. Поэтому, полагаю, у меня есть право по меньшей мере посеять это семя в твоём мышлении. Возможно, пока еще рано — или даже слишком рано — говорить о том, чтобы начинать что-то новое; возможно, твои нынешние жизненные обстоятельства действительно не позволяют всерьез думать о новых начинаниях, но посеять семя никогда не рано. Мы все слышали об этом тысячи раз, и мои слова прозвучат до безобразия банально... однако я все равно скажу:

«Всякий раз, когда перед нами закрывается одна

дверь, другая открывается».

Мне все равно, что ты потерял: работу, дом, спутника жизни, доброе имя, мечты, надежды, даже здоровье... Мне все равно, что ты потерял или что так радикально изменилось, но ты можешь начать свою жизнь заново и достичь еще больших высот.

Я тебе обещаю.

Это так много раз подтверждалось в течение моей жизни, что перемены совсем перестали меня огорчать.

Я просто жду, что произойдет дальше. Теперь мысль о чем-то новом меня интригует. Она больше не пугает меня.

Меня больше не пугают даже очень неприятные вещи. Например, потеря практически всего моего пенсионного счета во время финансового обвала осенью 2008. Люди метались

с причитаниями: «Боже! Что теперь будет?!» А я только думал: «Дешево досталось — легко потерялось. Все прекрасно. Жизнь продолжается. Даже если придется оказаться на улице — мне не впервой».

Должен признать: после того как годик побродяжничаешь, многое изменяется во взглядах на жизнь. Между тем совсем не обязательно доходить до таких крайностей, чтобы в тебе пробудилась мудрость. Ведь она у тебя есть — она живет в подсознании каждого из нас. Мы все знаем то, что нам нужно знать, — и знаем о том, что знаем это. Некоторые просто не верят. «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой» — вот мы и не верим.

Моя «вера» превратилась в «знание». Я прожил уже достаточно долго, чтобы убедиться: большинство моих тревог так никогда и не реализовались, большинство событий, которые я считал плохими, обернулись к лучшему, а большинство вещей, которые я хотел видеть неизменными, не могли остаться такими, даже если бы сами захотели. Ведь перемены — это Процесс Самой Жизни.

Я уже затрагивал эту тему раньше. Позволь повторить. Жизнь есть перемены, а там, где ничего не меняется, нет ничего живого. Все живое движется. Следовательно, движется все, что есть. Даже камень. Положи камень под самый мощный микроскоп. Вглядишься в его молекулярную структуру. Ты обнаружишь там целую вселенную, которая демонстрирует интереснейшее свойство: всё движется.

Жизнь — это движение. А движение — это перемены. Всякий раз, когда субатомная частица смещается в пространстве, что-то изменяется. Потому перемены неизменны. Такова природа самой жизни.

Секрет в том, чтобы не пытаться избежать перемен, повтворить их. (Этому полностью посвящена вторая часть книги.) Ибо в этом случае ты получаешь именно те перемены, которые выбираешь. Но сейчас ты переживаешь огромные перемены в своей жизни, которые ты не творил (во всяком случае, на сознательном уровне), и они вызывают у тебя немало эмоций. И скорее всего, в числе этих эмоций есть страх — на том или ином уровне. Л еще, вероятно, печаль. И, не исключено, даже немного гнева. Черт возьми, может быть, даже много гнева.

Я должен предположить, что хотя бы одна из этих трех эмоций у тебя есть. Давай ее исследуем. Давай вниметельно рассмотрим страх.

Хочешь вначале небольшой перерыв? Если тебе нужно передохнуть, то сейчас — самый подходящий момент, чтобы отложить книгу в сторону. Так что дай себе небольшую передышку.

Вдохни то, что ты только что прочел, а затем реши, хочешь ли ты продолжить сейчас или предпочтешь немного отдохнуть и встретиться со мной позже.

Если готов продолжить...

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ТО.

ЧТО С ТОБОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ.

Сделал? Хорошо. Это отличный способ позаботиться о себе. Посмотреть на то, что ты делаешь (остановиться и просто посмотреть на то, что ты делаешь), а затем осознанно решить, что ты хочешь делать дальше, — отличный способ позаботиться о себе. Только что ты сделал это, и это замечательно. Стоит ввести это в привычку.

Хорошо. Итак, мы говорим о страхе.

Страх вездесущ — и понятен. Чего мы все в конечном счете боимся, так это неизвестного. Это самый большой страх, с которым сталкивается большинство из нас: страх перед неизвестностью. А большинство перемен толкают нас на путь в неизвестность. Не все, но большинство. Некоторые перемены ведут нас туда, где мы уже бывали, — и тогда мы боимся этого. Однако большинство перемен не столь предсказуемы. Большинство из них оставляют нас в Пространстве Неизвестного. И мы идем через него, исполненные тревожных предчувствий. (Такой вот способ более мягко сказать о страхе.)

Иногда перемена вселяет в нас страх, что мы никогда не обречем то, чего хотели, что жизнь отныне будет постоянно крушить наши мечты и надежды, отнимать возможности, убивать дух и лишать нас смысла существования.

Все это нормально. Вполне понятно, что ты так думаешь. В конце концов, жизнь уже делала с тобой что-то подобное. И неприятности всегда приходили в форме перемен.

Поэтому полезно понимать, что некоторая доля страха будет сопутствовать любым переменам в твоей жизни — как переменам к худшему, так и к лучшему. Зная об этом, ты сможешь избавиться от страха перед самими переменами. Если ты боишься перемен как таковых, это может закончиться тем, что ты до конца своих дней станешь избегать любых изменений в своей жизни — даже тех, которые необходимо осуществить ради твоего же блага.

Ты не предотвратишь перемены тем, что не станешь осуществлять их сам. Этим ты добьешься лишь того, что они не будут происходить так, как хочешь ты. И подтверждением тому служит сам окружающий мир.

Так уж повелось между Нами: Я создаю, а Ты разрушаешь созданный мною комфорт.

Никогда не поймешь, чего Ты от Меня хочешь. Я верю в то, что сказано Мне, —

верю, что Течение Жизни должно дарить Нам Радость... Но все же порой Я дрожу, о Боже,

сжавшись в углу, словно загнанный зверь, не в силах постичь гром, не в силах постичь молнию, не в силах постичь Просветление.

Эм Клиер. Я дрожу © 2007

?

5

Настало время прыжка

Возможно, тебе будет полезно знать, что происходящее ныне в твоей личной жизни происходит везде — и в коллективной жизни планеты тоже. Может быть, это поможет тебе избавиться от ощущения, что Вселенная «к тебе несправедлива», — и в результате ты будешь чувствовать себя не таким одиноким.

Сейчас слишком многое изменяется в жизни огромного числа людей. Мировые экономические системы претерпевают радикальные изменения, вынуждая все человечество изменять свои базовые жизненные приоритеты. И мировой медицине, науке и технологии совершаются открытия, переворачивающие наши представления об основах самой жизни. Распространившиеся в последнее время представления о браке и взаимоотношениях (заставили многих людей выйти за пределы привычной зоны комфорта. А те способы, какими некоторые наши современники склонны решать свои конфликты, поверти ют нас в ужас.

На индивидуальном уровне люди теряют работу, сбережения, даже дома. По мере того как население развитых стран стареет, нам все чаще приходится быть свидетелями того, как наши родные и близкие совершают переход, который мы называем смертью.

Браки и партнерские взаимоотношения распадаются все чаще, и продолжительность их стала меньше, чем когда бы то ни было. В результате последних двух обстоятельств любимые люди уходят из нашей жизни с невероятной быстротой. Радикально изменяется наш подход к воспитанию и образованию детей, оказывая такое огромное влияние на динамику внутрисемейных отношений, какого мы еще совсем недавно и представить себе не могли.

Все это — составляющие неких более масштабных процессов, которые ныне происходят в мире. Все человеческое общество переживает родовые муки, создавая себя заново. При этом большинство из нас делают это без какого бы то ни было плана, без дорожной карты и без необходимых инструментов. Вот почему то, чем я хочу с тобой тут поделиться, столь важно и полезно.

Я говорю тебе это все не для того, чтобы еще глубже загнать в депрессию, но для того, чтобы помочь понять: все это происходит не только с тобой. Хорошая новость состоит в том, что у нас есть возможность подхватить вожжи этого потерявшего управление дилижанса — хотя бы на индивидуальном уровне. У нас ЕСТЬ возможность контролировать и изменять собственную реакцию на перемены — а это первый шаг к тому, чтобы контролировать, направлять и создавать и сами перемены.

Итак, я немного подготовил почву и дал тебе контекст для рассмотрения дальнейшего материала.

Сейчас мы проходим через период, который антрополог и социолог Джин Хьюстон (в своей замечательной книге с таким же названием) называет Временем Прыжка. Джин говорит, что Время Прыжка — это момент в бесконечном жизненном цикле, когда мы радикально изменяем все аспекты своего опыта. Нечто подобное произошло в жизни человечества за трехсотлетний период эпохи Возрождения (один миг по часам вечности), когда фундаментальным образом изменилось неё — искусство, политика, культура, модели управления, коммерция, образование, сексуальное поведение, брак, воспитание,

культура еды, питья и разговора. И ничего — буквально ничего — не осталось таким, как прежде.

Потрясающая особенность нашего нынешнего нового Ренессанса состоит в том, что такого же масштаба перемены происходят не за триста лет, а всего за тридцать. Да, я сказал тридцать лет. И это стало возможным благодаря десятикратному ускорению размаха, объема и скорости межкультурного общения, о котором я говорил выше.

Мы живем на пороге того, что я называю Временем МгновенностиПрозрачности, когда все мгновенно становится известным, поскольку мир прозрачен. Такой непрерывный поток информации обо всем, что происходит повсюду, порождает сдвиг в мировоззрении, который по принципу домино распространяется по всему миру.

Человечество не сможет с этим справиться — ты не сможешь с этим справиться, — если не будет дан Ответ на Всё. Именно это мы и сделаем здесь. Мы собираемся раскрыть секрет. Ты и я. Прямо здесь, в шестнадцатой главе этой книги.

Нетнет, только не вздумай перескочить к этой главе прямо сейчас! Нам еще нужно обсудить, почему перемены в твоей жизни до сих пор были столь болезненны. Затем я поделюсь с тобой потрясающей истиной о том, что перемены вовсе не обязательно должны причинять боль. Даже такие сокрушительные перемены, как потеря всего, что ты имел... когда оказываешься на улице ни с чем. Однако если у тебя не будет фундамента, который мы как раз и закладываем здесь, сам секрет покажется тебе пустым и мелким.

Поэтому, если хочешь, давай сейчас немного передохнем и поразмышляем о том, с какой невероятной скоростью происходят ныне перемены в твоей жизни и в жизни мира. Просто... сделай глубокий вдох и

расслабься на минутку.

Будь здесь и сейчас. Размышляя обо всем сказанном, не пытайся ничего со всем этим «поделать». Просто «будь» с этим, дыши этим и будь благодарен за текущий миг. Затем...

...когда будешь готов продолжать, переходи к...

СОБЫТИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ...

ЧТО ВСЁ ЭТО ЗНАЧИТ?

Послушай, я знаю, что взвалил на себя трудную задачу. Я надеюсь убедить тебя, что происходящие сейчас в твоей жизни перемены не обязательно должны быть болезненными. Между тем мне ясно, что твоя жизнь до сих пор была полна свидетельств того, что перемены именно болезненны. Однако ключ к прекращению боли лежит в знании о том, что стало причиной боли — что стало причиной травм. Ключ — в знании о том, почему ты чувствуешь то, что чувствуешь. И я могу кое-что сказать по этому поводу...

Причина не в самих переменах. Не в том, что ты потерял работу, или расстался с любимым человеком, или вдруг тебе нечем стало платить по счетам, или что-то еще произошло в твоём внешнем мире. Она — в твоих мыслях обо всем этом.

В этом же причина печали. В этом же причина гнева. Она никогда не состоит во внешнем событии, но только во внутреннем процессе. Само событие и твоя реальность в связи с этим событием — не одно и то же.

Вот опять. Очень важно повторить это предложение дважды.

Само событие и твоя реальность в связи с этим

событием — не одно и то же.

Событие — это одно. Твоя реальность — совсем другое. События порождаются внешними по отношению к тебе условиями и процессами. А реальность порождается условиями и процессами внутри тебя — в твоём уме. Именно там события превращаются в данные, а данные — в истины, а истины — в мысли, а мысли — и эмоции, а эмоции — в опыт, который формирует твою реальность.

И если бы нам удалось изменить всего лишь одно из звеньев этой цепочки...

?

Мы — Дети света. Золотая Благодать. Крылья, созданные для полета. Мы нежны и беременны добродетелью. Каждый из нас сотворен из такой тишины, что вся Вселенная слышит нас.

Единственное, что когда-либо происходит, — это цветение, раскрытие. Все остальное — лишь мысли, леденцы для ума. Мы — Дети света, притворившиеся Человечеством.

Эм Клиер. Дети Света © 2007

?

6

Второе изменение

Существует шесть факторов, творящих твою реальность в этом физическом опыте, который мы называем жизнью. Перечислим их еще раз: События, Данные, Истины, Мысли, Эмоции и Опыт. Измени любой из этих элементов — и изменится твоя реальность. Это означает: если ты хочешь, чтобы твое нынешнее восприятие текущих перемен изменилось, ты должен изменить один из перечисленных факторов. Что ведет нас к...

ИЗМЕНЕНИЮ № 2:

Измени свой выбор эмоций

Я утверждаю, что ты можешь изменить свой выбор эмоций — а тем самым и свое восприятие перемен. Я не умею в одной главе основательно объяснить, как это делается, поскольку в двух словах такое не расскажешь. Кроме того, изменение эмоций напрямую связано с изменениями № 3 и 4 — так что мы их все вместе и рассмотрим. Пока же я только скажу, что ты можешь изменить свои эмоции в отношении чего угодно. В

отношении того, что происходит сейчас в твоей жизни, в отношении себя, в отношении этой книги...

В отношении чего угодно.

Может быть, это не кажется тебе возможным. Не исключено даже, что с моей стороны слишком самоуверенно даже просто утверждать о такой возможности. И еще я знаю, что ты встречал подобные обещания прежде — в книгах и на лекциях по самопомощи... И ты можешь подумать: «Послушай, если все это так легко, почему этого не делает каждый? Не жестоко ли вот так вывешивать перед нами морковку на палке, прекрасно зная, что большинство людей не сумеют ее достать?»

Ну да, если бы дела обстояли именно так, это было бы с моей стороны жестоко. Но я бы так не поступил — я никогда не предложил бы тебе что-то заведомо недостижимое. Я не пытаюсь свести тебя с ума, я только хочу сделать тебя счастливым.

Так что, даже если ты уже слышал подобного рода рекомендации прежде, я предлагаю тебе на этот раз обдумать их глубже. Правда-правда. Я говорю совершенно буквально: закрой глаза и подумай об этом.

Ибо то, что я сказал, — одна из самых важных (и революционных) вещей, какие тебе кто-либо когда-либо скажет.

Даже если ты уже слышал все это прежде, может быть, ты недостаточно серьезно исследовал возможность того, что это правда. Почему бы тебе не задуматься об этом сейчас?

Я вот о чем: возможно ли, что ты просто не до конца понимаешь то, о чем я говорю... а если поймешь, то всё изменится?

Предлагаю тебе прекратить чтение. Всего на секунду. Сделай маленькую паузу. Ровно на столько, сколько тебе нужно, чтобы решить, какие чувства ты хочешь испытывать в отношении сказанного выше.

Улавливаешь иронию ситуации? Я хочу, чтобы ты выбрал, что чувствовать в отношении идеи о том, что ты можешь произвольно выбирать свои чувства.

Так что давай, вперед. Закрой книгу и подумай об этом. Задай себе несколько вопросов: «Какой была бы моя жизнь, если бы я считал, что и вправду могу выбирать свои эмоции, а не быть подверженным им? Возможно ли изменить эмоции после того, как они у меня уже возникли? Не игнорировать, не «возвыситься над ними», но реально изменить переживаемые мною эмоции. Могу ли я сделать это? Произвольно, когда пожелаю?»

Пожалуйста, задумайся над последними вопросами — и над тем, что это означало бы, если бы ответ был утвердительным. А затем сделай небольшую...

передышку.

Вдохни то, что ты только что прочел, а затем... реши, хочешь ли ты сейчас продолжать или предпочтешь немного отдохнуть и встретиться со мной позже... или вообще больше не встречаться.

Если ты готов продолжить, переходи к разговору

об...

ОРГАНИЗУЮЩЕМ ИСТОЧНИКЕ ВСЕХ ЭМОПИЙ.

Итак, мы тут говорим об эмоциях. Хорошохорошо, я говорю об эмоциях. А ты, между тем, их ощущаешь. Ты занят тем, что пытаешься как-то справиться с переменами, которые происходят в твоей жизни, — возможно, даже с самыми настоящими бедствиями, — тогда как я затеял тут лекцию о человеческой психологии, о том, что порождает эмоции, и о том, как мы можем их изменить.

Но знаешь что? Я бы ни за что не решился на такую лекцию и даже мысли не допустил бы о том, чтобы говорить об этом, если бы не собирался тебе помочь. Сейчас же и прямо здесь. Независимо от того, что именно происходит. Даже если ты остался без работы. Даже если есть угроза, что ты потеряешь все.

Как уже было сказано выше, мне кажется, я кое-что знаю о том, каково тебе сейчас. Я был на твоём месте. И у меня ушли годы, чтобы понять то, что я собираюсь здесь тебе сказать. Раньше я просто всего этого не знал. Не понимал. А потом понял. (Не без помощи одного Друга...)

А теперь позволь мне вернуться немного назад и добавить кое-что к сказанному мной только что об эмоциях. И уверяю, ты увидишь, как это все связывается воедино и каким образом непосредственно относится к тебе... а также как оно может реально повлиять на твою жизнь. Ведь именно в этом состоит главная цель книги, верно? Именно в этом смысл нашей беседы, правда? Иначе получается, что я тут просто напрасно треплю языком.

Итак... возвращаемся назад. Давай рассмотрим одну конкретную эмоцию — страх (я выбрал именно страх потому, что эта эмоция очень сильна) — и посмотрим, как мы можем его изменить.

Страх представляет собой эмоцию, организованную некоей имеющейся у тебя мыслью, порождающей определенное переживание (или опыт) по поводу того или иного события в твоей жизни. Большинство людей считают, будто страх вызывается непосредственно самим событием. Иными словами, большинство людей верят в формулу «событие = опыт». Но такая формула неверна. Доказательством служит то, что под действием одинаковых обстоятельств одна и та же эмоция не возникает стабильно у всех людей. Одно и то же событие не обязательно пробуждает страх в разных людях. Иногда пробуждает, а иногда не пробуждает.

Так, рычащий лев одного человека напугает, а другого не напугает (например, укротителя львов). То же самое касается и высоты: одни люди ее боятся, а другие — нет (например, канатоходцы). Комуто перспектива произнести речь перед публикой внушает страх (по материалам некоторых исследований, для многих людей это один из самых сильных

страхов), а у кого-то вызывает лишь воодушевление (у профессиональных лекторов или актеров).

Итак, мы убедились, что два человека вовсе не обязательно переживают один и тот же опыт (страх), столкнувшись с одним и тем же внешним событием. Мало того, один и тот же человек не всякий раз одинаково переживает одинаковые события.

Что же тогда служит источником страха? Если не рычащий лев, и не высокая лестница, и не приготовившаяся слушать тебя аудитория — тогда что?

Это нечто внутри тебя. Твои идеи и воспоминания, проекции и концепции, предчувствия и представления, желания и воспитание, а также многое другое. И все это попадает в одну широкую категорию: мысли.

Именно мысли организуют все твои страхи — и ничто иное. Мысли организуют все эмоции.

Это утверждение — революционное и дискуссионное, поскольку наука о мозге утверждает, что в действительности все в точности наоборот. Нейробиологи учат, что эмоции возникают прежде мыслей как продукт деятель

?

ности лимбической системы мозга, а «мысли» формируются в высших отделах мозга, которые анализируют ощущаемые нами эмоции. Я же тут заявляю, что верно обратное. Я говорю, что лимбическая система продуцирует то, что я называю Истиной (общая умственная концепция о предмете или явлении), которая порождает Мысль, а та, в свою очередь, генерирует Эмоцию.

Всякий раз, когда ты демонстрируешь какую-либо эмоцию, у тебя есть основания сказать: «А теперь предоставим слово нашему организатору!» Мысль обладает всеми полномочиями организатора (совсем как на телевидении), и она вполне может остановить спектакль.

Тот факт, что мысли являются организаторами эмоций, — самая замечательная из новостей, какие тебе только доводилось слышать.

Если мы согласимся с мнением ученых о том, что на самом деле все совсем наоборот, мы тем самым признаем, что нам всем свойствен врожденный дефект: полная неспособность объективно решать, какую эмоцию мы будем испытывать. Мы признаем, что являемся объектом собственных эмоциональных реакций и должны преодолевать эти реакции при помощи мыслей, если хотим изменить их.

Я же здесь исхожу из того, что вовсе не обязательно преодолевать эмоции, чтобы сделать их такими, как мы хотим, — мы можем создавать их такими сразу. Возможно, эта идея неожиданна для представителей медицинской науки, — но не для исследователей духа, которые утверждают, что мы являем собой нечто большее, чем биологические машины, и Ум не тождествен мозгу, но представляет собой явление намного более сложное и тонкое — а Душа еще больше и сложнее, чем Ум!

И в данный момент, когда ты стоишь перед лицом перемен, это лучшая новость, какую ты только мог услышать. Почему? Потому что она снабжает тебя инструментом, о существовании которого у себя ты и не подозревал. Потому что стандартная медицинская модель полностью переворачивается и мысли оказываются прежде эмоций, а не после них, — а это означает, что мы можем управлять эмоциями, поскольку мысли изменяемы.

Совсем недавно мы отметили, что изменение эмоций — это способ изменить Сами Перемены. А теперь я рассказываю тебе, как изменить эмоции: измени свои мысли.

?

Сердце всегда было единственным местом, где пребывает Любовь, и поэтому исполненный радости Ум стремится к сердцу, подобно тому, как мотылек стремится к пламени, — но это пламя совсем другое. Оно горит, но не обжигает — ничто не грозит крыльям. Как будто Бог распространил Свой Дом, поселившись во всех комнатах сразу, просто потому, что мы можем.

Эм Клиер. Исполненный радости ум © 2007

?

7

Третье изменение

Возможно, ты и не в силах изменить тот факт, что вокруг происходят перемены, но ты можешь изменить свои мысли по поводу этих перемен.

Это не только возможно — это следующий пункт в списке Девяти Изменений, Которые Могут Изменить Всё.

ИЗМЕНЕНИЕ № 3: Измени свой выбор мыслей.

Мысль — это выдумываемая тобой идея. Перемены, происходящие в твоей жизни, ты не выдумываешь, а мысли о них — выдумываешь. Эти мысли нередко не имеют никакого отношения к высшей реальности, они часто также не имеют никакого отношения к наблюдаемой реальности, но обычно непосредственно связаны с искаженной реальностью. Фактически, чаще всего они ее создают.

Ого, тут у нас Что-то Важное. Думаю, нельзя допустить, чтобы сказанное только что пролетело мимо твоих ушей. Давайка задумаемся. Я только что сказал:

«Мысли есть то, что ты выдумываешь. Нередко они не имеют никакого отношения к высшей реальности, они часто также не имеют никакого отношения к наблюдаемой реальности, но обычно непосредственно связаны с искаженной реальностью. Фактически, чаще всего они создают ее».

Только что я представил тебе совершенно новую идею. Ты заметил? Я только что упомянул три различные «реальности»...

Высшая Реальность

Наблюдаемая Реальность

Искаженная Реальность

Все это вместе я называют Триединой Реальностью — три версии реальности, существующие одновременно.

Существует Высшая Реальность (то, что «есть» в отношении того, что именно происходит; то, что «есть» в отношении того, почему это происходит; и то, что «есть» в отношении тебя). Существует Наблюдаемая Реальность (то, что ты можешь непосредственно наблюдать прямо перед собой) и Искаженная Реальность (то, что ты вообразил о происходящем).

Какая из этих реальностей составляет содержание твоего опыта в каждый отдельный момент времени, зависит от тебя. Это зависит от того, чем занят твой ум до формирования мысли.

Возможно, нет ничего прекраснее раскрытия Сути.

Скольжение, которое ты как-то назвал «ходьбой».

Твои страхи спадают мягко, словно шелк.

И тот. Кто Ты Есть, — обнаженное дитя — обращает все свои устремления к свету, к тому, что всегда было прямо здесь: сияние, которое есть

Ты.

Эм Клиер. Раскрытие Сущности © 2006

8

Четвертое изменение

Мы прорабатываем материал очень быстро, и я нехочу, чтобы ты подумал, будто здесь изложено все, что я могу сказать об изменениях, обсуждавшихся выше. На самом деле о них можно было сказать намного больше. Рассказывая об изменениях №№ 2, 3 и 4, я лишь даю тебе некоторое представление о том, в каком направлении движется эта беседа. Путешествие будет непростым, и я хочу в общих чертах ознакомить тебя с маршрутом.

На самом деле эти три изменения взаимосвязаны, и, как я только что сказал, их следует рассматривать вместе. Наше исследование будет довольно свободным, что-то вроде дружеской беседы, а не жестко структурированным и расписанным, как лекция. Я уверен, что по ходу дела ты отчетливо увидишь взаимосвязь между изменениями 2, 3 и 4.

Итак, прежде чем мы начнем составлять карту нашего маршрута, представлю тебе...?

ИЗМЕНЕНИЕ № 4:

Измени свой выбор истин.

Выше я говорил, что события твоей жизни порождаются внешними условиями и явлениями, реальность же порождается условиями и явлениями внутри тебя — в твоём уме. Я говорил, что именно там события превращаются в данные, данные — в истины, истины — в мысли, мысли — в эмоции, эмоции — в опыт, который формирует твою реальность.

А сейчас я расположу все эти элементы в ряд, ставя в нужных местах знаки сложения или равенства, чтобы ты мог визуализировать весь процесс. Это даст нам возможность лучше понять процесс творения реальности.

Согласно моим наблюдениям, процесс этот работает следующим образом:

событие + данные + истина + мысль + эмоция =

= опыт реальность.

Я называю это ПричинноСледственным Рядом и буду не раз упоминать его в нашем разговоре. Это дорога, на которой, создавая нашу реальность, идет ум.

Ты можешь видеть, что в этом ряду Эмоция предшествует Опыту и порождает его. Подобным же образом Мысль предшествует Эмоции и порождает ее. Истина предшествует Мысли и порождает ее. По поводу Данных мы поговорим позже.

Этот ряд не отражает того факта, что существует три вида истины. Знать это очень важно, так как именно и силу существования трех видов истины существует Трехединая Реальность. Иными словами, если бы была только одна истина, то и реальность была бы одной. Три вида истины суть следующие...

Действительная Истина Кажущаяся Истина Воображаемая Истина

Сейчас я все это объясню, и надеюсь, что тебе будет чрезвычайно интересно. Речь пойдет о явлении, которое я называю Механикой Ума. Сейчас я понимаю, что она проста, как АБВ. Каждый следующий шаг в этой последовательности уводит тебя все дальше от внутреннего покоя.

Если в этот период перемен и тревожений ты ищешь именно внутреннего покоя, если именно его ты жаждешь, тогда тебе нужно совершить восхождение от Воображаемой Истины к Кажущейся, а затем к Действительной, что позволит тебе переместиться от Искаженной Реальности к Наблюдаемой Реальности, а затем и к Высшей.

Именно в этом состоит трансформация на личностном и глобальном уровне. Это сделал каждый из людей, кого мы благоговейно называем Мастерами. И это же можешь сделать сегодня ты — прямо здесь и сейчас.

В твоей жизни всё изменилось?

Тогда измени всё.

Начни перестраивать свое мышление в отношении «реальности». Реальность не статична, она подвижна.

Хм. Это не вполне точно. Она статична, но изменчив наш опыт реальности. А вся эта книга, конечно же, именно об опыте. Мы тут исследуем, как изменить свой опыт реальности, поскольку Изменение — это неизменная составляющая реальности.

У меня было ощущение, будто я проснулся от глубокого сна, когда до меня впервые «дошло», что у реальности есть три уровня, и мы можем воспринимать окружающий мир на уровне Искажения, на уровне Наблюдения или на уровне Высшей Истины.

Я понял все это далеко не сразу — очень много времени ушло на то, чтобы осознать все, что я тут так непринужденно тебе рассказываю. Я не хочу, чтобы у тебя этот процесс оказался таким же долгим. Хочу, чтобы ты смог воспринять всё прямо сейчас. Вначале как интеллектуальную концепцию, а затем как функциональный инструмент. Этот инструмент нужен тебе сейчас — не через десять лет, не через десять месяцев, не через десять недель. Даже не через десять дней. Он нужен тебе немедленно, ибо именно сейчас ты проходишь через невероятные перемены.

Если бы мне кто-то рассказал все это в тот момент, когда я переживал важные перемены... все было бы совсем иначе.

Итак, читай. Позволь мне рассказать все, что я узнал по этому поводу.

Каждая из этих «реальностей», о которых я только что говорил, чрезвычайно отличается от других — не просто отличается, но чрезвычайно отличается, — и разница эта проистекает из наличия трех разновидностей истины, о которых я говорил выше.

Одна из самых больших неожиданностей в моей жизни состояла в том, что не существует такого имени, как абсолютная истина.

Эти слова нужно написать на рекламном щите, а щит установить где-нибудь на видном месте. Елкипалки, да такие щиты нужно расставить повсюду. На каждом шоссе, на каждой дороге должен стоять огромный знак:

ТАКОГО ЯВЛЕНИЯ, КАК АБСОЛЮТНАЯ ИСТИНА, НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Иногда мы иронично спрашиваем какого-нибудь легковверного человека: «Ты что, и вправду купился на это?» Так вот, несколько измененный, сейчас этот фразеологизм вполне уместен. Мы говорим о тех вещах, на которые ты «покупаешься» каждый день.

Приходя в Супермаркет Жизни, ты обнаруживаешь Истину трех сортов. Ты можешь купить Действительную Истину, Кажущуюся Истину или Воображаемую Истину.

Пока представим себе, что Действительной Истины в продаже нет. Я не хочу сейчас обсуждать, как дела обстоят в действительности. (Этому будет посвящена вторая часть книги.) Я хочу взглянуть на Кажущуюся Истину (которую мы наблюдаем) и на Воображаемую Истину (результат осуществляемого нами искажения). Лишь ясно разглядев их, мы можем понять Действительную Истину.

Кажущаяся Истина основана на том, что ты наблюдал в прошлом, когда видел нечто похожее на происходящее перед твоими глазами сейчас. Это то, как ты воспринимаешь текущие события, основываясь на своей истории.

Распался твой брак. Тебя уволили с работы. Ты остался без крыши над головой. Умер кто-то из близких. У тебя синдром опустевшего гнезда: в течение двадцати лет дети играли важнейшую роль в твоей жизни, и вот теперь они разъехались. Или что-то еще...

Это то, что происходит сейчас в твоём физическом мире. Это то, что случилось. Ты знаешь, что случилось именно это, поскольку таковы твои непосредственные наблюдения. Если ты останешься в своей Кажущейся Истине, то с тобой будет все в порядке, поскольку Кажущаяся Истина даст тебе все факты о подобном опыте в прошлом. Но останешься ли ты там? Я имею в виду, останешься ли ты там в своих мыслях? Или же перейдешь к Воображаемой Истине? А если ты примешь Воображаемую Истину вместо Кажущейся, то останутся ли у тебя инструменты, чтобы вернуться обратно к Кажущейся Истине?

Я верю в то, что Девять Изменений, Которые Могут Изменить Всё, и являются этими инструментами. Читай дальше и посмотри, согласен ли ты со мной.

?

Я покинула Дом так давно, что уже не могу узнать собственное лицо.

Я построила Корабль Моей Жизни и отправилась в открытое море. Я на прощанье махала рукой всем, кого знала, как бы говоря им: море даст мне все, что мне по силам, и все, что не по силам, и они тоже махали мне в ответ.

И вот я направила в открытое море Корабль Своей Жизни, который Сердце искусно смастерило из Души. Невинная, я двинулась

в открытое море... и была вдали от Дома так долго, что теперь уже не узнаю его, но я знаю, что Дом — он

меня помнит. Эм Клиер. Давно в море © 2007

?

9

Есть лишь одна эмоция

И так, вот есть ты в текущий момент перед лицом происходящих прямо сейчас перемен, и нет никаких сомнений в том, что эти перемены вызывают у тебя какие-то эмоции. Возможно, сильные эмоции. И не исключено, что тебе весьма нелегко с ними справляться.

Именно эти эмоции создают твой опыт Здесь и (Синае. Опыт, который ты называешь своей реальностью

1 Почему ты ощущаешь все эти эмоции? Почему ты 1.1 к зол, напуган или печален? Чаще всего потому, что, формируя свои мысли о событиях текущего дня, ты, к ж и большинство людей, не ориентируешься на свою кажущуюся (Видимую) Истину'. Если бы ты ориентировался именно на нее, было бы намного легче. Но большинство людей, формируя свои представления о

Apparent Truth (англ.). Apparent — «кажущийся», «видимый», «явный», очевидный». Переводчик перевел это слово как «видимая». Что-то заставило меня изменить ее на «кажущуюся». Может, здесь лучше было бы использовать оба эти слова? — Прим. ред.

том, что происходит в данный момент, ориентируются на Истину Воображаемую. Именно этот сорт истины покупает большинство из нас.

Откуда ни возьмись перед тобой появляется рычащий лев. Твой опыт состоит в том, что ты каменеешь от страха, — поскольку воображаешь, как тебя разорвут на части.

Горная дорога делает резкий поворот, и ты обнаруживаешь, что прямо за окном машины пропасть километровой глубины. Твой опыт — ощущение ужаса; ты воображаешь, как делаешь одно неверное движение и гибнешь.

Тебе нужно произнести речь перед огромной аудиторией. Твой опыт — оцепенение; воображение нарисовало картину, как ты разочаровал всех собравшихся и заодно выставил себя полным идиотом.

Внезапно от тебя уходит жена (или муж). Или тебя увольняют с работы. Или ты лишаешься дома. Твой опыт — потрясение, гнев, обида. И — рано или поздно — страх.

Все это основано на твоей Воображаемой Истине, которая говорит тебе, что все это «плохо» и теперь ты «будешь несчастлив», тебя ждет «суровая борьба» и тому подобное.

Конечно же, испытывать этот страх вполне нормально. Перед лицом перемен это вполне ожидаемо. Тут нечего стыдиться. Все нормально. Так мы воспитаны. Нам говорили, что страх существует, — говорили, что страх реален.

Действительная Истина состоит в том, что не существует такого явления, как страх. На самом деле не существует никаких эмоций, кроме одной. Все остальные — только разные ее обертки. Есть лишь одна эмоция, одна энергия во Вселенной: энергия, эмоция, которую мы называем Любовью. Когда знаешь это, все изменяется.

Я понимаю, что это все похоже на «витание в облаках» или «ньюэйджевскую болтовню». Но когда ты поймешь, почему нет ничего, кроме Любви, все встанет на свои места и жизнь твоя будет — можно, я использую это слово? — исцелена. Помни, опыт порождается эмоцией, поэтому понимание того, что все на свете представляет собой проявления эмоции под названием Любовь, может полностью изменить твой опыт.

Но как перемены могут быть проявлением Любви? Разве мы не говорили уже много раз, что страх является той эмоцией, которую большинство людей испытывают и связи с переменами — даже переменами к лучшему? Неужели я всерьез говорю, что страха не существует?

Да, всерьез. Именно это я и говорю. Потому что (сейчас тебя ждет прекрасное откровение)... страх — это тоже проявление Любви.

Если бы ты себя не любил, то и не боялся бы за себя — ты бы ничего не боялся, поскольку тебе было бы начхать на то, что с тобой произойдет. Тебе было бы даже безразлично, выживешь ли ты. Инстинкт самосохранения — это один из способов, какими природа

проявляет свою любовь. Если бы ты не любил другого человека, тебе не было бы за него страшно, — ты не боялся бы ничего, что может произойти с ним, тебе это все было бы безразлично.

Все очень просто, не правда ли? Путем безупречных логических рассуждений мы пришли к пониманию того, что Страх и Любовь — это разные проявления чего-то одного. Подобным же образом любая эмоция представляет собой очередную форму любви. Есть лишь одна эмоция. И это Любовь, проявляющаяся тысячами разных способов. В этом — Действительная Истина. Когда мы несколько позже вернемся к разговору о Действительной Истине, эта концепция обретет новую полноту и прочность. И тогда ты совершишь прорыв в своей способности спокойно относиться к любым переменам.

А пока давай сделаем то, что я предложил. Рассмотрим два из Трех Сортос Истины: Кажущуюся Истину и Воображаемую Истину. Сделать это очень важно, поскольку это — ключ ко всему. Итак... как я говорил...

...Когда происходят перемены, большинство людей живут в Воображаемой Истине, удерживаемые там своим прошлым. Воображаемая Истина порождает мысль, мысль — эмоцию, эмоция — опыт, который люди принимают за реальность. Но оказывается, что это — Искаженная Реальность.

И это возвращает нас к той ситуации, в которой, возможно, находишься сейчас ты.

Из-за того что только что с тобой произошло — из-за этих колоссальных перемен, которые свалились на тебя неизвестно откуда против твоей воли и вопреки твоему выбору, — ты можешь испытывать гнев, или печаль, или огорчение, или разочарование, или неудовлетворенность, или «все вышеперечисленное»... поскольку ты напуган. А напуган ты потому... что любишь. Ты любишь себя (пусть даже и думаешь, что это не так) и любишь жизнь (даже если говоришь сейчас, что ненавидишь ее).

Ты боишься обменять знакомое тебе прошлое на незнакомое будущее. Боишься того, что может произойти. Боишься того, как могут сложиться обстоятельства. Боишься, что никогда больше не окажешься в таком положении (на такой работе, с таким человеком, в таком доме). Боишься, что у тебя больше не будет такого опыта.

Что ж, возможно, ты больше никогда не окажешься в таком положении, но у тебя есть все шансы опять пережить такой же опыт. (Например, не исключено, что ты больше никогда не будешь жить с тем же партнером, но переживешь такой же опыт — опыт радости и счастья — с другим человеком. Все зависит от того, что ты покупаешь: свою Воображаемую Истину или Кажущуюся Истину.)

Помни, что опыт счастья никак не связан с текущей ситуацией. Это трудно принять, поскольку ты убежден в существовании такой взаимосвязи. Однако связь между внешними событиями и внутренним опытом существует исключительно в твоей голове. Твоя способность испытывать радость не связана с каким-то конкретным человеком, или с определенным местом жительства, или с работой. Ты только думаешь, что между ними существует связь. Кажущаяся Истина и Воображаемая истина не идентичны. Никогда.

Никогда.

У событий нет собственного значения. События — не о событиях, а значение — это мысли. Ничто не имеет никакого значения, помимо того, которое приписывать ему ты. А то значение, которое ты приписываешь вещам и явлениям, не имеет никакого отношения к внешним событиям, обстоятельствам, условиям или ситуациям. Приписывание Значения — процесс целиком и полностью внутренний.

Целиком и полностью.

Познай Свое Я как Свет. Даже более важный, чем Дыхание. Более обширный, чем Целостность. Более спокойный, чем обнимающее Тебя Спокойствие. Познай Свое Я как Объятое. Еще нежнее, чем прежде; еще искреннее, чем Тьма.

Когда Твое Тело Света дышит, не ведая границ, не имея даже представления о пределах. Когда ты Знаешь Свое Я

только как Свет, приглашающий Тайну пройти сквозь Тебя, изысканный, невинный инструмент бесконечно долгой пронзающей вечность песни, тогда ты Знаешь Свое Я как величайший Смех Жизни, как величайшую Возлюбленную Жизни, которая жестом манит Тайну: «Иди сюда...»

Эм Клиер. Свое Я как Свет © 2006?

10

Всё о последствиях

Мы здесь говорим о технологии мысли. Я называю

это Механикой Ума. И наше исследование представляет собой нечто более существенное, чем прогулка по Философской Аллее. Когда ты глубоко разберешься, как работает ум, ты поймешь и то, как заставить его работать на себя. А именно этого твой ум делать не кочет. Или, точнее, твое эго не хочет, чтобы он это делал. Эго — это часть твоего ума, которая считает, будто ты тождествен уму. И оно знает: если ты поймешь, как работает ум, тебе сразу станет ясно, что ты — не ум; и оно знание повлечет за собой постепенный демонтаж эго в его нынешней форме.

Поскольку эго об этом знает, оно готово трудиться днем и ночью, чтобы только отвлечь твой ум от всего иного. Например, в одной из будущих глав оно попытается внушить тебе ощущение, что все это исследование тебе «надоело». Или ты испытаешь «раздражение» от того, что объяснения слишком долгие. Или ощутишь «разочарование» из-за того, что, даже продравшись через все эти объяснения, ты все еще не обрел всего необходимого, чтобы изменить свое восприятие перемен.

Так что наблюдай за работой своего эго. Наблюдай за тем, как оно пытается заставить тебя отложить книгу — просто отказаться от этого исследования. И если оно преуспеет, это будет далеко не первый случай, когда оно проявило себя как твой величайший враг.

Как сказал покойный автор комиксов Уолт Келли устами своего замечательного персонажа Пого: «Мы встретили врагов, и они — это мы».

А теперь позволь объяснить тебе, чем является и чем не является эго. Эго — это часть твоего ума, которая разделяет весь мир на «ты» и «все остальное». Тем самым оно представляет собой важнейшую часть технологии мысли. Это часть, которая распознает не только мысль, но и мыслителя.

Таким образом, эго — один из величайших твоих даров, поскольку оно позволяет тебе ощущать, что «ты» — это ты, а не «всё остальное». Между тем Действительная Истина состоит в том, что ты ЕСТЬ всё и все... но та Часть Всего, которая называет себя «ты», должна обладать способностью воспринимать Себя отдельно, иначе Она не сможет делать то, ради чего воплотилась в физическом мире, — она не сможет обрести тот опыт, за которым пришла сюда. Поэтому Она индивидуализирует Себя, — и эго представляет собой инструмент, позволяющий Ей это делать.

Эго знает, что Тот, Кто Ты Есть На Самом Деле, намного больше, чем часть самосознания, живущая лишь в твоём уме. В этом смысле эго — великий дар, прекрасное приспособление, удивительный инструмент. Однако эго может выйти из-под контроля, и тогда оно напоминает взбесившийся компьютер из какого-нибудь научно фантастического произведения, который вдруг решает, что это ОН здесь хозяин, а вовсе не ты.

Когда эго выходит из-под контроля, оно не только продолжает выполнять свою функцию по отделению тебя от Всего Остального, но и отделяет тебя от твоего Я. Эго заставляет тебя думать, будто ты и есть ОНО, И не ОНО — часть тебя. Затем эго идет еще дальше и воображает, будто должно защищать тебя от знакомства I собственным Я.

Так что, когда эго пытается внушить тебе ощущение скуки или убеждает, что наш с тобой разговор протекает как-то слишком вяло, это должно послужить тебе сигналом выйти за предела ума. Тебе нужно быть не в I ноем уме, чтобы понять Механику Ума и Систему Души. Так что в такие моменты абстрагируйся от своих мыслей и продолжай чтение. Когда ты услышишь, как твое но умоляет поскорее отложить книгу насовсем, — не обращай внимания!

Выше я отмечал, что опыт — это явление не внешнее,

но внутреннее. Именно поэтому одно и то же событие может послужить основой для разного опыта у разных людей. Опыт бывает одинаковым только в том случае, если у людей нет времени подумать о происходящем. Вот это да! Подождика минутку... интересная идея. Это что же получается?..

Я сказал... когда у людей нет времени подумать, они

становятся одинаковыми. Они склонны реагировать, а не откликаться на происходящее — то есть ведут себя так, как это бывает при возникновении паники. Невозможно вызвать панику, если люди сохраняют

спокойствие, берут паузу и думают. Когда я работал над этой книгой, произошел такой случай : в турбины вылетающего из НьюЙорка авиалайнера компании USA Airway попали птицы, полностью выведя самолет из строя. Командир экипажа, первый пилот Чесли Б. Салленберг (по прозвищу Салли), сумел совершить аварийную посадку в воды Гудзона. После живописного приводнения все 155 пассажиров покинули борт лайнера, вышли на

крылья и спокойно дождались, пока их подберут случившиеся поблизости I катера и лодки. Выжили все. Этот случай называли чудом. Но выжившие видят ситуацию несколько иначе.

Они сказали, что все было очень просто. Никто не паниковал. Все сохраняли хладнокровие. Люди откликались на происходящее, а не реагировали. В интервью для журнала Newsweek через несколько недель после , аварии пилот Салленберг поделился собственными наблюдениями:

«Мы просто не сдались. У нас был план, а значит, была и надежда. Полагаю, это хороший урок и для тех людей, которые оказались перед лицом личного кризиса — получили извещение об увольнении или о лишении права на выкуп заложенного имущества... В такие моменты полезно помнить, что, сколь бы отчаянным ни было твое положение и как бы мало времени у тебя ни оставалось, всегда можно предпринять что-то еще. Даже из самой тяжелой ситуации обязательно есть выход. Ты можешь выжить».

Спасибо, командир. В нескольких предложениях ты изложил самую суть этой книги. Здорово! Так что в любой неблагоприятной и сложной ситуации, в самых стремительно изменяющихся обстоятельствах нужно сделать паузу и подумать. Между прочим, этот процесс не отнимает много времени. Максимум несколько секунд. Твой ум — удивительный инструмент. Он может взвесить все находящиеся в твоем распоряжении возможности и за считанные наносекунды выдать тебе отклик. Да, на это требуется время. На отклик требуется время, реакция происходит мгновенно.

Конечно, будет мало толку от того, что ты «остановишься и подумаешь», если твои мысли основаны на Воображаемой Истине. В таком случае твои отклики будут не намного лучше реакций. Если бы пассажиры того самолета вообразили, что настал их конец, что они сейчас погибнут и, несмотря на то что самолет мягко приводнился, они сейчас все пойдут на дно и т. д. и т. п., то на борту возникла бы паника. Поэтому невозможно снова и снова не восхищаться командиром и экипажем лайнера — ибо именно эти люди сумели внушить пассажирам спокойствие, хладнокровие и собранность.

Весь фокус в том, чтобы поднять свое сознание с наинизшего уровня осознания на наивысший — независимо от того, что происходит вокруг. Помни, реакция инстинктивна, тогда как отклик обдуман. Отклик — это мысли, направленные во внешний мир .

Однако у мыслей нет ни формы, ни плотности. Они словно клубы дыма. Даже меньше, чем дым. Они — просто твои идеи. Тогда как же с ними обращаться?.. Самое забавное в идеях: они даже не обязательно должны быть истинными, чтобы казаться реальными. Если говорить о мысли, то твой ум не видит различий между реальными и воображаемыми явлениями, между тем, что произошло «сейчас» и «тогда», между фактически «верной» информацией и очевидно «ложной».

Например, когда ты смотришь страшный фильм, твой ум может принять содержащиеся в нем данные за реальность и приказать телу действовать соответствующим образом. Сердце забьется быстрее, дыхание участится, может даже выступить пот. Точно так же ты можешь продемонстрировать телесные реакции, просто посмотрев на фотографию, хотя тебе прекрасно известно, что это — всего лишь картинка. Реакцию порождают не сами

данные, а то, что твой мозг с этими данными делает. Само событие не идентично твоей реальности, связанной с этим событием. Твой ум в значительной мере представляет собой механизм. Он подобен компьютеру. Твоему ноутбуку «безразличны» явления и обстоятельства действительности, он просто реагирует на входящие данные — и данные, которые были введены в него прежде. У компьютерщиков есть даже знаменитое сокращение GIGO, что означает «если Мусор на Входе, то Мусор и на Выходе».

Твой ум действует точно так же. Он автоматически реагирует на все, что ты в него вводишь, — и если ввести в него ложные данные (то есть данные, которые не основаны на Наблюдаемой Реальности или Высшей Реальности), твой ум придет к ложным выводам. И если на основании этих выводов ты создаешь свои отклики на жизненные ситуации, то это прямая дорога в эмоциональный ад (не исключено, что именно там ты находишься сейчас). Ты можешь оказаться в плену у мыслей, не имеющих ничего общего с действительным положением дел. И тебя это даже не беспокоит, потому что ты и знать не будешь, что твои мысли неверны. Хотя вполне способен узнать.

Именно в этом цель нашей беседы. Смотри, чем мы здесь занимаемся: повторяем, повторяем, повторяем одно и то же; вводим, вводим, вводим одни и те же данные. Твой ум откликается автоматически на то, что ты в него вводишь, — а эта книга как раз и призвана ввести и твой ум те данные, на которые ты хотел бы получать автоматический отклик.

Я только что говорил, что, если ввести в твой ум ложные данные (данные, не основанные на Наблюдаемой Реальности или Высшей Реальности), он придет к ложным выводам. Обратное тоже верно. Если в твой ум введены верные данные (то есть данные, основанные на Наблюдаемой Реальности или Высшей Реальности), твой ум придет к верным выводам. В результате из твоей жизни уйдут горе и боль, беспокойство и страдание, гнев и страх.

Поэтому следи за моей мыслью. Как говорила моя мама, «За моим безумием стоит метод». Очень скоро все встанет на свои места — и ты увидишь красоту замысла, увидишь, насколько безупречно все складывается в единый узор с теми переменами, которые сейчас происходят в твоей жизни.

(Если у тебя возникли вопросы или ты хочешь, чтобы тебе что-то объяснили подробнее, приглашаю тебя на сайт www.ChangingChange.net — возможно, там ты найдешь интересующую тебя информацию. Эта книга не такая, как большинство книг... Обычно ты читаешь книгу и либо понимаешь ее, либо нет. А здесь ты имеешь дело с литературой нового типа. Это живая литература. Так что, ради бога, не мучь себя, если твоя голова идет кругом и тебе нужна помощь, — заходи на сайт.)

Твои мысли порождают эмоции. Это мы уже твердо установили. Отсюда следует, что эмоции создаешь ты сам. И это еще одна порция исключительно важной информации. Мне просто не хватает слов, чтобы выразить, насколько она важна.

Большинство людей не считают, что они создают свои эмоции. Они считают, будто подвержены эмоциям, которые просто падают с неба, подобно дождю или снегу. Люди часто говорят, что ими овладели те или иные эмоции. Фактически же мы выбираем

эмоции. Ум принимает решение испытать те или иные чувства. Эмоции представляют собой Акт Воли.

А вот это уже сурово. Людям сложно принять эту идею. Стоит ее принять, и на тебя ложится ответственность за все: за то, что ты чувствуешь, и за то, как эти чувства влияют на твоё поведение... Поэтому, когда люди слышат такое, они ищут какую-нибудь «лазейку».

(«Должны же быть какие-то случаи, когда я не ответствен за свои чувства. Я понимаю, что несу ответственность за те действия, к которым меня побуждают чувства, но сами чувства?.. Да ну вас! Не может быть, чтобы я был ответствен и за них. Я чувствую то, что чувствую, черт побери, — это просто моя правда».)

Говорил ли ты когда-нибудь себе нечто подобное? Между тем человечество не сможет эволюционировать, если мы не поймем, какую роль мы все играем в создании собственных эмоций. Поэтому повторяю: эмоции — это предмет выбора. Ум решает, какие чувства ты будешь испытывать. Эмоции — Волевой Акт.

Однако признаю следующее: твой ум делает свое дело настолько быстро, что возникает ощущение, будто ты не контролируешь свои эмоции.

Твой мозг работает быстрее, чем самый быстрый из существующих ныне компьютеров. (Возможно, через несколько лет эта информация устареет, но пока что она верна... полагаю.) Твой ум очень быстро переносит тебя в эмоции, основанные на мыслях, которые он вырабатывает. Именно это имеют в виду люди, когда говорят: «Меня просто несло в потоке чувств». Так и было. Мысль — это энергия, а работа твоего ума состоит в том, чтобы приводить эту энергию в движение, превращая ее в эмоцию’.

Поскольку это происходит чертовски быстро — молниеносно, — тебе необходимо заранее знать ответ на центральный вопрос: что порождает мысль, которая создает эмоцию? Откуда приходит эта мысль?

Если ты поймешь это, ты тем самым очень близко подойдешь к способности изменять свои мысли по тому или иному поводу. А если ты сумеешь изменять свои мысли, то сможешь изменять и эмоции — что создаст совсем новый опыт. Как ни быстро работает ум, он все же работает с поступающими в него данными. Мусор на входе — мусор на выходе. И это замечательно!

Ведь изменение твоего нынешнего опыта — именно то, что мы тут пытаемся сделать. Я ведь обещал, что наш разговор вернется к тебе — к тому, что происходит с тобой прямо сейчас.

Итак... чем же порождается мысль, которая порождает эмоцию? Откуда приходит мысль? Она приходит от твоей внутренней истины. А откуда берется внутренняя истина? Она создается первичными данными. Можем ли мы, заранее зная об этом, изменить мысль, которая способна породить нежелательную эмоцию, прежде, чем она эту эмоцию породит?

Вероятно, нет. Возможно, в некоторых редких случаях это нам удастся, но чаще всего — нет. Потому что процесс протекает слишком быстро. Чертовски быстро.

‘ В оригинале Уолш обыгрывает английское слово emotion (эмоция), раскладывая его на e+motion (энергия+движение). — Прим. перее.

Даже заранее зная, почему и как всё происходит, ты не сможешь помешать тому, чтобы это случилось, раньше, чем что-либо поймешь (совершенно буквально!). Разве что ты — настоящий Мастер. Разве что ты — Его Святейшество ДалайЛама или человек его уровня.

(И я вовсе не иронизирую. Он — истинный Мастер. Но много ли таких людей?)

Так в чем же смысл всего этого?.. Что толку от всей этой досужей болтовни?..

Справедливый вопрос. Очень и очень справедливый. Настолько справедливый и важный, что полагаю, прежде чем подойти к нему вплотную, самое время дать себе небольшую... передышку.

Вдохни то, что ты только что прочел, а затем... реши, хочешь ли ты продолжать сейчас ил^ предпочтешь немного отдохнуть и встретиться со мной позже.

Когда ты будешь готов продолжить, переходи к...

ПОСЛЕ. А НЕ ДО.

Смысл всего сказанного состоит в том, что, хотя ты, возможно, и не в силах использовать всю эту информацию, чтобы контролировать мысли заранее, однако теперь у тебя есть замечательный и очень мощный — мощный — инструмент, чтобы изменять свои мысли постфактум. Практически мгновенно после того, как мысль зародилась. А это почти так же хорошо, как «до».

Задумайся об этом. Если бы в течение последних двадцати лет ты мог изменять большинство своих мыслей, которые породили негативные эмоции, в продолжение нескольких минут, а то и секунд после того, как они возникли, трансформируя их сразу же во что-то более позитивное, разве ты не был бы доволен такой своей способностью? Иными словами, как ты думаешь, это изменило бы какие-то важные моменты в твоей жизни?..

А теперь задумайся о своем будущем — или даже о текущем моменте. Если отныне и до конца своих дней ты сможешь трансформировать негативные эмоции в позитивные — пусть даже после того, как ты эту негативную эмоцию ощутил, — разве это не прекрасный дар?

Я с самого начала обещал — и это были не пустые слова, — что после прочтения этой книги ты сможешь превратить Страх в Возбуждение, Тревогу в Заинтересованность, Беспокойное Ожидание в Радостное Предчувствие, Соппротивление в Приятие, Разочарование в Отстраненность, Гнев в Вовлеченность, Пристрастие в Предпочтение, Требовательность в Удовлетворенность, Осуждение в Наблюдение, Грусть в Счастье,

Раздумья в Присутствие, Реакцию в Отклик и Времена Треволнений во Времена Умиротворения.

Я не говорил, что ты никогда не будешь испытывать страха, беспокойства, разочарования или грусти. Я сказал, что ты сможешь превращать их во что-то другое. Ты действительно сможешь это. И сможешь делать это быстро. Как только они возникнут. Ты можешь наблюдать, как они появляются, — и тотчас изменять их.

А можешь не спешить с этим. Духовный учитель Мэри О'Мэлли рекомендует просто созерцать их с отстраненным любопытством, наблюдая, каково это — испытывать то или иное чувство. А затем можно оставаться со своей эмоцией — и Искаженной Реальностью, которую она порождает, — так долго, как пожелаешь. Ты полностью контролируешь процесс. У тебя есть возможность создавать любые «последствия», какие захочешь. После того как ты ощутишь первый наплыв эмоции, ты сам решаешь, как она будет на тебя действовать.

Между прочим, ты можешь полностью доверять себе в этом отношении. Ты поймешь, что «с тебя уже хватит» того или иного переживания. Ты поймешь, когда периоду скорби пришел конец, когда время гнева закончилось, когда пора убрать пелену слез, когда страх готов утихнуть, когда твоего несчастья больше нет.

И опятьтаки, ты можешь принять это решение через считанные секунды после того, как через тебя пройдет первый импульс негативной энергии, — или же свободен предпочесть, чтобы это длилось неделями, месяцами, годами. (Мы все знаем людей, которые испытывают горечь десятилетиями после того, как событие осталось в прошлом.) Но теперь ты по меньшей мере не можешь сказать, что не в силах контролировать собственные эмоции и порождающие их мысли; не можешь сказать, что не в силах контролировать свой опыт; не можешь сказать, что не в силах контролировать реальность, в которой пребываешь.

В своей собственной жизни я сократил периоды гнева или разочарования до двенадцатипятнадцати минут. После этого я просто отбрасываю их прочь. Печаль длится несколько дольше. Иногда по полчаса или более. Страх — еще дольше. Когда у меня притупляется внимание, я могу пребывать в состоянии страха или ощущать периодические его наплывы в течение дней. А меланхолия? Боже, по малейшему поводу я принимаю меланхолию как Стабильное Состояние Ума. (Повидимому, мне очень нравится уступать этому чувству

Резюме: я сохраняю только те переживания, которые идут мне на пользу, и только до той поры, пока они идут мне на пользу. А как я могу определить, что они мне больше на пользу не идут? По своему Барометру Счастья.

Видишь ли, я достаточно хорошо знаю себя. Я могу быть счастлив, когда злюсь, — и признаю это. Я могу быть счастлив, когда грущу, и признаю это. Бывают моменты, когда я чувствую себя хорошо от того, что мне плохо. Некоторые виды гнева несут в себе какое-то приятное возбуждение. (Например, мне очень нравится праведное негодование.) Но, когда мне уже больше не хорошо от того, что плохо, я отключаю соответствующую эмоцию.

Я не стану вредить себе.

И ты тоже не обязан себе вредить. Поэтому посмотри на то, что происходит сейчас в твоей жизни, и разберись, как ты себя в связи с этим чувствуешь. Пока ты доволен своими чувствами — пока на какомто уровне ты получаешь от них позитивную отдачу и наслаждаешься своим опытом — они тебе полезны. (Вопрос в том, сможешь ли ты в этом признаться хотя бы самому себе.)

Но как только поймешь, что с тебя довольно тех или иных чувств... когда услышишь, как говоришь себе: «Мне это надоело! Пора с этим покончить! Больше не хочу!» — можешь использовать описанные на этих страницах инструменты, чтобы прекратить нежелательные чувства. Мгновенно.

Это твой дар себе. Давай скажем это совершенно определенно. Ты привел себя к этой книге. Ты ее открыл. И именно ты терпеливо проводил предложенные здесь исследования. Все это сделал ты. Ты преподнес себе этот дар. Прекрасно. Просто замечательно. Тебе это нужно. Ты этого заслуживаешь. И ты это получил.

А теперь я собираюсь показать тебе, как данный метод работает в реальной жизни. Не на бумаге. Не на лекции. В реальной жизни.

?

Они не берутся за великие дела. Они играют, эти трое:

Черный Рычащий, Пятнистая Ясноглазая, Гладкошерстный Любознательный. Каждое утро игра возобновляется, они бегают и борются весь день до вечера. Когда Он садится и начинает почесываться,

Глядя на Нее с другого конца лужайки, Она тащит к Нему остатки живучей шляпы, или кусок садового шланга, или половинку пластикового мяча и бросает к Его лапам. Когда обладающая глазами цвета луны лежит среди зарослей плюща с солнечными зайчиками на боках

и листиками в ушах, другие двое прерывают ее дрему толчками и покусываниями за хвост и шею. Чистота духа и сердца.

Три собаки живут внутри Тайны каждого момента. Когда же ухватить эту Тайну пытаюсь я, Она протекает сквозь мои пальцы.

Эм Клиер. Собаки знают © 2005

?

11

Заметь мгновение

Я сейчас продемонстрирую, как ты можешь (на это способен любой человек) перейти к новой внутренней истине о чем бы то ни было; покажу, как за считанные минуты подняться от Воображаемой Истины к Истине Кажущейся.

Эту технику можно использовать либо до того, как момент наступил (когда ты заранее знаешь о высокой вероятности того или иного события) или же после (полагаю, такое будет случаться чаще).

Улучшение своей внутренней истины — результат изменения точки зрения, и сделать это легче, чем думают большинство людей. На самом деле это можно сделать очень быстро.

Для данной демонстрации я использую пример с одного из семинаров «Измени Всё», которые я провожу по всему миру. В ходе этих семинаров я использую процесс под названием «Заметь мгновение». (Это один из нескольких разработанных мною процессов, предназначенных для того, чтобы поднять ум на новый уровень осознания.)

Инструмент «Заметь мгновение» пробуждает ум и позволяет ему перезапустить процесс мышления за счет того, что приглашает ум обратить внимание на то, что Тогда — это не Сейчас, Сейчас — это не Завтра, Сейчас — это СЕЙЧАС. Иными словами, мы приглашаем ум переключить внимание с воображаемого на очевидное.

Этот процесс демонстрирует уму, что не происходит ничего, помимо того, что происходит. И он учит ум перестать добавлять к происходящему что бы то ни было еще. Рассматриваемые данные ограничены тем, что мы наблюдаем, — тем, что находится перед нашими глазами прямо сейчас. В результате возникает новая отправная точка для мысли, и этой отправной точкой становится Кажущаяся Истина.

Из этой новой мысли рождается новая эмоция. Новая эмоция порождает новый опыт — Наблюдаемую Реальность (вместо Искаженной Реальности, которая создает так много внутреннего беспокойства). Все эти перемены происходят во внутреннем мире человека. Внешние события остаются неизменными.

Я использую процесс «Заметь мгновение», когда замечаю, что кто-то из участников семинара постоянно использует ложные отправные точки для своих мыслей о том, что происходит в данный момент, и тем самым создает для себя ложный опыт Сейчас.

Классический пример — участники ретрита или семинара, которые злятся из-за какихлибо изменений во время занятия. Они очень довольны тем, что записались на этот ретрит или семинар. Они исполнены радостных предчувствий, они ждут сильного опыта. Затем что-то происходит. Что-то изменяется. Возможно, человеку не понравилось что-то из сказанного мной.

Или я проявил неприятное для кого-то личностное качество. Настроение изменяется. Ты ощущаешь это в атмосфере класса. Ты чувствуешь изменение. Оно осязаемо и реально.

Для того чтобы энергетика в комнате изменилась, достаточно одному участнику испытать негативные чувства. Рано или поздно этот участник скажет:

— Мне не нравится то, что здесь происходит.

— И что же, повашему, тут сейчас происходит? — спрошу я.

Мой вопрос порой кажется им странным. Тогда я объясняю, что многим людям сложно замечать мгновение, — именно поэтому они не знают, что ответить, когда я спрашиваю, что происходит прямо сейчас.

Итак, я говорю такому человеку:

— Вы говорите, что вам что-то не нравится. А что, повашему, сейчас происходит?

— Ну, мне не нравится ваш резкий тон и то, что вы пытаетесь нами манипулировать, — отвечает человек.

Или что-то в этом роде.

— Значит, вы именно так воспринимаете мои действия. — говорю я. — А если это и вправду так, что с того?

— Мне это не нравится, — повторяет участник семинара.

Тут я приглашаю его на кафедру и спрашиваю:

— Хотите ли вы исцелиться от этого?

На что человек часто отвечает что-то вроде:

— Исцелиться от чего? Ведь это вы ведете себя как осел.

Участники усмеваются, хихикают. Я тоже усмехаюсь (мне весело оттого, что такой добровольный помощник находится на каждом ретрите и семинаре) и говорю:

— Ладно. Возможно, вы сможете исцелить меня. Вы готовы помочь мне? Поможете мне не быть таким ослом?

Тут уже даже этот человек улыбается.

— Отчего бы и нет, — отвечает он.

— Отлично! — восклицаю я. — Спасибо вам. Давайте тогда попробуем кое-что сделать. Подойдитека ко мне поближе.

И человек подходит. Не без опасения, но подходит. Потому что большинство людей, которых я встречал, похожи в одном: они готовы «играть». Большинство людей довольно отважны. Большинство очень даже смелы. На самом деле и ты такой же.

Знаешь, почему я решил, что ты такой? А потому что ты читаешь эту книгу. Лишь смелый человек станет делать это. Я говорю об эмоциональной смелости. Она тебе свойственна, иначе ты не стал бы рассматривать то, о чем мы здесь говорим. Так что спасибо за то, что ты здесь со мной.

Именно это я и говорю человеку, который выходит ко мне на кафедру:

— Спасибо, что вы здесь со мной.

А затем продолжаю:

— А вы на меня накричали. Подошли ко мне вплотную и закричали прямо в лицо.

— Хорошо. И как это выглядит с вашей точки зрения? Что в точности произошло? Что вы наблюдали и что сказал ваш ум относительно того, что произошло? Какие события мы можем назвать очевидными, а какие — воображаемыми?

— Я ничего не воображала! Вы подступили ко мне вплотную и закричали прямо в лицо! Вы меня ужасно напугали.

— Нет, я вас не пугал. Это вы напугали себя. Опасность была Искаженной Реальностью. А какова была Наблюдаемая Реальность?

— Я не понимаю, к чему вы ведете. Не понимаю, что вы хотите, чтобы я сказала.

— Что вы видели? Что наблюдали?

— Громкий голос. Громкий звук ударил мне в ухо.

— Хорошо. Что еще?

— Я ощутила ваше дыхание. Очень близко. Я ощутила ваше дыхание кожей лица.

— Хорошо. Это уже ближе. Я прикоснулся к вам?

— Нет.

— Я причинил вам физический вред?

— Нет.

— Значит, все ограничилось тем, что громкий звук достиг ваших ушей и вы ощутили дыхание на лице. Это так?

Да.

— Ну и что? Что тут страшного? То, что вы на секунду испугались, это нормально. Представьте, что вы слышите внезапный раскат грома и вздрагиваете. Если не считать мгновенного испуга, причиняет ли это событие вам какую-нибудь травму?

— Да вы не понимаете. Вы меня ужасно напугали.

— Но вы заплакали. У вас слезы.

— Ну да! Потому что вы меня ужасно напугали!

— Нет. Это вы себя напугали. Однако не будем об этом спорить. Позвольте задать вам вопрос. Вы когда-нибудь пугались молнии? Громкого громового раската посреди ночи?

— Конечно. Уверена, все когда-нибудь пугались грома.

— Хорошо. И вы при этом плакали?

Тишина.

Затем...

— Нет.

— Понятно. Итак, мы установили, что мгновенный испуг из-за того, что поблизости от вас с грохотом упала какая-то вещь, или из-за того, что раздался громкий громовой разряд, — явление совершенно нормальное, поскольку звук раздался неожиданно. Но только маленький ребенок плачет, когда слышит гром, — поскольку пока еще не знает, что происходит. Вы не плачете, когда слышите гром, несмотря на мгновенный испуг. Почему? Потому что знаете, что происходит. Ваш ум обращается к видимости вещей. Не к Воображаемой Истине, но к Кажущейся Истине. Однако что же может обусловить продолжение травматических переживаний после того, как момент неожиданности остается позади?

В этот момент я увидел, как слабый свет понимания озарил лицо участницы ретрита. Я продолжал...

— Продолжение травматических переживаний в любой момент Сейчас обусловлено тем, что вы нечто привносите в этот момент — нечто внешнее, чего нет

Здесь и Сейчас. Вы реагируете на что-то нереальное, например на «вчера». Ваш ум знает: папа поступал со мной так, когда мне было шесть лет. И вы начинаете наполнять текущий момент вчерашними переживаниями. Вытащите затычку из резервуара прошлого, и пусть все эти данные уйдут в слив. Освободите Момент Сейчас от вчера. Вы можете это сделать?

Пауза. Затем:

— Да. Пожалуй, могу... а откуда вы знаете про моего папу?

— Просто угадал. Это могло быть что угодно. Суть в том, что ваш ум принес что-то из прошлого в Текущий Момент, и именно эта мысль породила эмоцию, которая создала опыт сильного страха. А теперь еще раз оглянитесь на этот недавний момент. Что произошло в этой комнате? Что вы наблюдали?

— Наблюдала громкий звук. Громкий голос — настолько громкий, что я испугалась. Наблюдала дыхание на моем лице. Ощущение угрозы.

— Хорошо. Хороший анализ. У вас отлично получается. А теперь скажите, вы меня боитесь? Думаете ли вы, что я, как ведущий этого ретрита, причиню вам вред?

— Нет. Вероятно, нет.

— Вероятно?

— Точно. Вы не причините мне вреда.

— Уверены? Да.

— Тогда почему возникло ощущение угрозы?

— Потому что вы напомнили мне моего отца, который действительно причинял мне вред, когда вот так кричал.

Тут возникла долгая пауза. Женщина начала понимать это уже раньше, но только сейчас все по-настоящему встало на свои места. Вся аудитория поняла, о чем речь.

Наконец я сказал, так мягко, как только смог:

— Понимаю. Вы думаете, что Сейчас — это Тогда.

— Простите. Это была автоматическая реакция.

— Не извиняйтесь, все нормально. Однако позвольте задать вопрос: как вы думаете, вы можете отключить этот «автомат»?

— Да, вероятно, могу.

— То есть я могу опять заорать на вас и вы не ощутите угрозы?

— Думаю, да. Верно.

— А если кто-то другой?

— Что?

— Если кто-то другой в другой раз заорет на вас, вы сможете не ощутить угрозы?

— Полагаю, да. Смогу

— Почему? Почему вы полагаете, что сможете сделать это в будущем, если не смогли сейчас?

— Потому что только что вы продемонстрировали мне, как это получается. Потому что теперь я вижу: то, что я думаю о происходящем, не тождественно тому, что происходит на самом деле.

— Прекрасно. Итак, вы сумели увидеть разницу между Тогда и Сейчас. Вы освобождаете себя от вчера. Вы больше не станете отдавать ему свое сегодня. Вы уже разбазарили вполне достаточно настоящих мгновений. Итак, все, что вам нужно для обретения этой свободы... замечать мгновение. Пристально смотрите на то, что происходит. Здесь и сейчас. Не принимайте Воображаемую Истину — сразу же переходите к Истине Кажущейся. Понимаете?

— Думаю, да.

— Вы думаете, что поняли?

— Нетнет. Я поняла. Точно, поняла.

— Прекрасно. Спасибо большое. И если позже во время этого ретрита я вдруг опять разойдусь и стану говорить резким тоном или повышать голос, вы поймете, что на самом деле происходит, а что — нет, верно?

(Смех.)

— Верно.

— Замечательно. Садитесь, пожалуйста.

(Аплодисменты.)

?

Поверь: тебе не нужно знать.

Не нужно знать так много, чтобы стать беспомощным. Беспомощным перед лицом того, что дальше преподнесет тебе жизнь.

Поэтому смирись с тем, что знаешь очень мало. О любви.

О других.

О том, как должно быть.

Прими все как есть.

Не зная ничего, иди, не напрягая колен, с готовностью упасть на них в любой момент, когда прикажет Жизнь.

Пусть будет пуста твоя рука, чтобы ты мог прижать ее к сердцу, когда придет печаль.

Застели постель, чтобы можно было упасть в нее, и получить утешение, как в собственных объятиях.

Мы пришли, чтобы узнать, что Жизнь чаще всего тиха.

Она просит нас жить по своему Знанию и в то же время уступать — что одно и то же.

Она легко вибрирует вокруг нас, искренняя и великодушная.

Ты видишь это лишь тогда, когда снова настолько прочно укоренишься в какомто своем знании, что Жизнь не в силах не закричать, —

с любовью

поднимает Она голос от Своего шепота.

Эм Клиер. Жизнь чаще всего тиха © 2007

12

Откуда приходит наша истина

Надеюсь, ты заметил, что в описанном выше эпизоде я просто поощрял ту женщину опереться на другую Исходную Точку, осуществляя процесс мышления. Я пригласил ее основывать свои мысли на Кажущейся Истине, а не на Воображаемой.

В момент, когда я закричал ей в лицо, в ее распоряжении были все Три Сорта Истины — и она могла выбирать любую из них в качестве фундамента для своих представлений о том, что происходит. Выбрав одну из истин, она затем сформировала мысль, которая породила эмоцию, которая сформировала реальность. Вначале это была Искаженная Реальность. Но

затем женщина подняла свой опыт до уровня Наблюдаемой Реальности. Чтобы сделать это, ей пришлось всего лишь изменить свои мысли.

Ты понимаешь, что в этот момент делала та «женщина с семинара»? То же самое, что все мы делаем постоянно: создавала собственную реальность. Реальность — это не то, что происходит, но то, что мы думаем о происходящем. Наш опыт формируется не тем, что происходит вне нас, но тем, что происходит внутри в связи с тем, что происходит снаружи.

Многие люди считают, что слова «ты сам творишь свою реальность» описывают некую сугубо духовную доктрину. Однако на практике создание собственной реальности происходит не на том уровне, который большинство людей признали бы духовным. Это происходит на психологическом уровне. Речь идет о функции ума. О Механике Ума.

Теперь, когда ты хорошо понимаешь, как все происходит, ты сможешь управлять этим процессом. Усилием воли. И тогда... ты будешь свободен. Свободен от эмоциональных бурь, свободен от боли, разочарования и беспокойства — неблагоприятных эмоций, которые так часто сопровождают нежелательные перемены и катастрофы.

Когда я учился в пятом классе, мне не давал проходу один хулиган. Каждый день он находил повод зацепить меня: во дворе, в коридоре, в школьной столовой... И каждый раз я кричал ему что-то вроде: «Прекрати. А ну прекрати сейчас же!» До сих пор помню, как он с презрительной ухмылкой говорил мне: «Да? И что ты собираешься со всем этим делать, а?... А?»

Конечно же, он был очень мудр. Необычайно мудр — пусть даже сам не знал об этом. Потому что он задавал мне важнейший вопрос о жизни и обо всех переменах, которые в ней происходят. Что ты собираешься со всем этим делать?

Жизнь задает этот вопрос всякий раз, когда что-либо происходит за пределами нашего ума. Всякий раз, когда происходит какое-либо событие. Всякий раз, когда что-то случается. Что бы то ни было. Не имеет значения. Умер кто-то из родственников. Ты потерял очки. Или у твоего мужа (жены) паршивое настроение. Или слишком хорошее настроение. Или тебя только что уволили с работы. Или наняли. Всегда, всегда Жизнь задает один и тот же вопрос:

Что ты собираешься с этим делать?

Ответ на этот вопрос создает твой опыт.

Большинство из нас не воспринимают положение вещей таким образом, однако именно это происходит в каждый момент нашей жизни. Мы получаем входные данные из внешнего мира и создаем из них свою реальность.

Мы буквально создаем эту реальность из воздуха. Из чистой мысли, а мысль эта порождается истиной, которую мы храним в своем уме. Отсюда логически следует очередной вопрос: а откуда берется эта истина?

Вначале мы спросили: откуда берется реальность? Ответ: она порождается опытом.

Тогда мы задали следующий вопрос: а откуда берется опыт? Ответ: он порождается эмоциями.

А откуда берутся эмоции? — не унимаемся мы. Ответ: они порождаются мыслями.

Откуда же берутся мысли? Они порождаются нашей истиной.

И вот теперь мы спрашиваем: откуда берется истина? Ответ: она порождается имеющимися у нас данными.

Хорошо, но откуда берутся наши данные? Ими щедро снабжают нас многочисленные источники. Наши родители. Семья. Друзья. Соседи. Учителя. Кумиры. Культура. Религия. Развлекательная индустрия. Игры. И все наши повседневные взаимоотношения с жизнью — все, что у нас есть, — находится под непосредственным влиянием со стороны всего перечисленного.

Тогда мы спрашиваем... а что стимулирует, что вызывает «активизацию» всех этих данных из прошлого в нашем осознании? Ответ: событие. Происшествие. Что-то, случившееся за пределами твоего ума. Все события пробуждают те или иные Данные из Прошлого.

И ЗАТЕМ мы задаем еще один вопрос: а чем порождается событие? Ответ: нашей реальностью.

Иными словами, одно влечет за собой другое. Или можно сформулировать так: весь этот процесс — круговой.

Понимаешь? Ряд ПричинноСледственных Связей... он вовсе не прямой. Он представляет собой круг.

Во Вселенной не существует прямых. Они только выглядят как прямые. Все линии рано или поздно загибаются и замыкаются на себе. Пытался ли ты когда нибудь посмотреть «так далеко, как видит глаз»? Взгляд уходит в воздух! Земля круглая. За горизонтом она загибается. Все круглое. Время. Пространство. Всё — не только горизонт. Я здесь говорю о явлении, которое называют Горизонт Событий.

Итак, снова приведу наш Ряд ПричинноСледственных Связей...

Событие + данные + истина + мысль + эмоция =

= опыт = реальность

А теперь в своем воображении загни эту линию таким образом, чтобы два ее конца встретились, словно ремешок от часов. И тогда ты увидишь истину. События соприкасаются с Реальностью, а Реальность с Событиями, а События с Реальностью, а...

Они сцеплены друг с другом.

О Боже... да тут не просто Ряд ПричинноСледственных Связей загибается. Тут загибаются мозги.

Тьфу!

О'кей... мне нужен перерыв. Правда нужен. Мне, пишущему это, нужен перерыв. А ты что скажешь?.. Итак...

Давай ненадолго прервемся.

Вдохни то, что ты только что прочел, может быть, пересмотри разок другой в своем сознании... затем поставь это все на дальнюю конфорку и включи медленный огонь.

Лишь тогда, когда будешь готов продолжать, переходи к...

А ЧТО МЫ ДОЛЖНЫ ПРОДОЛЖАТЬ?

Ты видишь, какое отношение это все имеет к тебе? Ты уже заметил, как опыт того, что происходит сейчас в твоей жизни, может кардинально измениться благодаря пониманию — и использованию — описанного тут механизма?

Все, что тебе нужно, — это изменить свою сокровенную истину относительно того, что происходит. Начни свое мышление с нового места. Однако тут возникает новая трудность...

У нас нет отчетливой точки отсчета. Нет нового ракурса. Кто-то сказал: «После Первого Дня в человеческой жизни уже невозможен новый ракурс». Возможно, тут есть некоторая доля преувеличения, но идея ясна. Рассматривая любой текущий момент, мы почти всегда опираемся на Данные из Прошлого. Да и как может быть иначе? Нам нечего продолжать, кроме того, что продолжается.

Или есть?..

Твоя мысль порождается той «истиной», которую ты принял за чистую монету. А что именно ты признаешь за истину — Кажущуюся Истину или Воображаемую Истину, — определяется тем, на какие данные ты опираешься.

Вот так мы все глубже погружаемся в кроличью нору. Того и жди, появится безумный Болванщик и станет твердить, что черное — это белое, а белое — черное. Мы все глубже уходим в Матрицу И скоро Человек в Белом Костюме отведет нас в Белую Комнату с телеэкранами и все нам расскажет...

Ты узнаешь, что твоя сокровенная истина порождается не просто Данными из Прошлого, но твоим выбором относительно того, какие именно Данные из Прошлого ты будешь рассматривать.

В ходе этого процесса создания истины (да-да, твой ум создает истину, а не наблюдает ее) ум возвращается во времени, чтобы собрать все данные обо всех моментах прошлого, которые напоминают текущий момент на вид, на ощупь, на вкус, на слух или на запах. Если ум находит соответствия, он сравнивает оба массива данных, чтобы выяснить степень схожести, а затем прибавляет к Сейчас всю информацию из прошлого, которую он считает уместной, тем самым создавая совершенно новый массив данных, нимало не напоминающий те данные, которые рассматривались изначально.

Эти пересмотренные и дополненные данные оказывают огромное влияние на то, что ты называешь своим «опытом». Твоя «реальность» — это не то, что ты ВИДИШЬ, но то, что ты думаешь, будто видишь, — после того, как добавлены данные из прошлого. Эта реальность основана на «истине», которую твой ум извлек из Данных из Прошлого и вставил в Текущий Момент. Это реальность, как ее воспринимаешь ты. Десять других человек воспринимают ее иначе — каждый посвоему. Важно всегда помнить об этом. Всегда.

А теперь один коварный момент. Дело в том, что Данные из Прошлого в твоём уме бывают двух типов. Я назову их Оценочные Данные из Прошлого и Фактические Данные из Прошлого.

Было бы прекрасно, если бы все это было одним и тем же! Но нет. У нас есть Триединная Реальность и Три Вида Истины, а теперь оказывается, что Данные из Прошлого бывают двух типов. Но мы по меньшей мере пришли к истокам. Нашли главного виновника всех осложнений.

Если бы Данные из Прошлого были только одного типа, то у нас был бы только один вид Истины и одна версия Реальности. Так что мы хотя бы знаем, в чем состоит проблема!

Дальше... Оценочные Данные из Прошлого могут состоять из Хороших Воспоминаний или Плохих Воспоминаний — ты навешиваешь эти ярлыки в зависимости от того, какую оценку дал событиям, послужившим основой для воспоминаний... и, конечно же, эта оценка дана на основании предыдущих событий, воспринимаемых в контексте предыдущих Оценочных Данных из Прошлого... которые, в свою очередь, основываются на еще более ранних событиях... и так далее, вплоть до твоего рождения — и даже раньше. (Да-да, ты начал собирать данные о том, что происходит вокруг, еще в утробе матери.)

Пример Оценочных Данных из Прошлого: разрыв романтических взаимоотношений причиняет боль.

А вот пример Фактических Данных из Прошлого: разрыв романтических взаимоотношений — это окончание периода времени, когда два человека стремятся достичь наиболее близкой интимной связи. В этом не может быть ничего «плохого» или «хорошего»... есть гак, как есть.

Все эти данные непрестанно перекачиваются в твоём уме. Они там живут, и удалить их невозможно. В этом компьютере просто нет кнопки

delete (удалить). Твой ум выводит на экран Данные из Прошлого всякий раз, когда Текущие Данные хоть немного на них похожи. Затем ты производишь оценку Текущих Данных на основании прежних данных, которые есть у тебя, и только у тебя. Ни у кого больше нет твоего прошлого. Ни у кого больше нет твоей истории.

Это означает, что никто во всей Вселенной не может воспринимать, понимать и переживать все точно так же, как это делаешь ты. Не может до тех пор, пока ты остаешься в пределах ума. Говоря буквально, «встреча умов» невозможна. Однако есть возможность соединить души. Это благословенные взаимоотношения, к которым стремится каждый

человек. Именно через них познается истина. Люди стремятся к этим благословенным взаимоотношениям потому, что на клеточном уровне знают: это не только возможно, это не только происходило, но это происходит прямо сейчас. Единственное, что мешает нам ощутить эти взаимоотношения, — Эмоция, которая основана на Мысли, которая основана на Истине; которая основана на Оценочных Данных из Прошлого.

Как может душа выйти с этого Ряда ПричинноСледственных Связей, если ум на такое, повидимому, не способен? Очень просто. В Высшей Реальности (где обитает душа) не существует такого явления, как Данные из Прошлого. Там всегда Здесь и Сейчас.

Да, но это уже совсем другая дискуссия, и мы оставим ее для второй части книги.

Вернемся к вопросу о том, каким образом у большинства людей события жизни превращаются в опыт. Мы видим, что наш ум постоянно манипулирует Оценочными Данными из Прошлого и Фактическими Данными из Прошлого, производя на конце Ряда ПричинноСледственных Связей то, что психологи называют Объективной Реальностью и Субъективной Реальностью.

Субъективная реальность порождается Оценочными Данными из Прошлого. (Между прочим, следует помнить, что не все они негативны. Часто мы оцениваем прошлые события как прекрасные.) Объективная Реальность порождается Фактическими Данными из Прошлого. (То, что можно было бы назвать «сырыми данными» в отличие от «обработанных данных».)

В своей модели я называю Объективную Реальность «Наблюдаемой Реальностью», а Субъективную Реальность «Искаженной Реальностью». Почему я не использую термины, которыми пользуется врачебное сообщество? К чему создавать собственную модель?

Потому, что моя терминология более наглядна и, что важнее, модель, используемая в традиционной психологии, не признает существования третьей реальности.

Для меня все встало на места, когда я начал смотреть на жизнь, используя модель, которая включает в себя нечто над Искаженной Реальностью и Наблюдаемой Реальностью — то, что я назвал Высшей Реальностью.

Именно в силу существования этой третьей реальности все люди имеют возможность радикально изменить свою жизнь. Не просто изменить, но трансформировать ее.

Переключение внимания на вторую реальность — твои объективные наблюдения, в отличие от субъективных переживаний, — может, вне всяких сомнений, изменить твой опыт к лучшему, и хорошие психологи помогают людям делать это. Но переключение внимания на третью реальность — события, происходящие в действительности, в отличие от твоих наблюдений, — может так изменить твою жизнь, что ты никогда больше не испытаешь эмоционального смятения. Никогда.

Именно так жил Будда. В этом состоянии пребывал Христос. Так живут все настоящие мастера. Парамаханса Йогананда. ДалайЛама. Тик Нат Хан. И западные мастера: Стивен Левин, Экхарт Толле, Байрон Кейти и Мэри О'Мэлли. Эти люди понимают жизнь, и многие даже считают их настоящими Мастерами Жизни.

Я сформулировал это понимание в собственных словах. Мне кажется очевидным: для того чтобы использовать ум на оптимальном уровне (а значит, и воспринимать на этом же уровне саму жизнь), мы должны выйти за пределы стандартной психотерапевтической схемы.

Современные психологические модели оставляют мало места для духовности (если вообще оставляют). Иными словами, для Бога и для души. И в этом парадокс, ибо при возникновении этой науки изначальный замысел был в точности противоположным!

Об этом свидетельствует само слово «психология». «Психо» происходит от греческого слова «душа». «Логия» — от греческого слова «знание». Таким образом, мы видим, что «психо+логия» означает «знание о душе», — и еще древние греки понимали, что на таком знании основывается здоровое поведение!

Концепции, используемые мною (в том числе в этой книге), основаны на том же понимании. Модель, которую я применяю для изучения и коррекции поведения, основана на духовности; ее фундаментом является теология — то есть знание о Боге. Делает ли это ее более эффективной с терапевтической точки зрения? Как ты думаешь?

Согласно моим наблюдениям, третья реальность — Высшая Реальность, проистекающая из Действительной Истины, — наконец дает нам объяснение (которого не дают первые две реальности) не только того, что происходит, но почему это происходит. А как только мы узнаем, почему что-то происходит (например, внезапные перемены), мы можем использовать колоссальную силу ума в сочетании с бесконечной ясностью души, чтобы не только изменить свой опыт происшедшего, но создать новый опыт того, что произойдет.

Это следующий шаг эволюции человечества. И чтобы его предпринять, вовсе не нужно ждать годы и годы. Ты можешь совершить этот шаг за считанные минуты. В действительности тебе потребуется ровно столько времени, сколько нужно, чтобы дочитать эту книгу.

А теперь самая приятная новость. Для того чтобы это сделать, тебе не нужно разделять мою точку зрения на Бога. Тебе вообще нет нужды верить в Бога. Ты свободен. Эта книга не предполагает твоего религиозного обращения. Я не собираюсь тебя ни в чем убеждать. Я просто делюсь с тобой коекакими инструментами. Ты сам увидишь, работают ли они, — но чтобы ими пользоваться, тебе ни во что не нужно верить.

Однако знай: если ты будешь пользоваться этими инструментами, изменится не только твое восприятие тех жизненных перемен, которые происходят сейчас. Эти инструменты повлияют на все перемены, предстоящие тебе отныне и до самого дня твоей смерти — до того дня, когда тебе предстоит пройти через Величайшую из Всех Перемен.

То, что с тобой произойдет и что ты осознаешь во время смерти, полностью изменит твой взгляд на прошедшую жизнь. Ты увидишь каждое событие в более широком ракурсе, и на каждый прожитый миг сможешь посмотреть с любовью и приятием; на каждый свой ложный шаг — с пониманием и состраданием; на каждое достижение — со спокойной гордостью, тихой радостью и готовностью наконец принять и признать собственное величие.

И наша текущая беседа направлена как раз на то, чтобы приблизить такой взгляд на вещи. Мы перенесем его из Тогда в Сейчас.

Мой отец часто говаривал: «Ах, если бы я тогда знал то, что знаю сейчас...» И мы в данный момент работаем над тем, чтобы узнать «сейчас» то, что будет нам известно «тогда». Захватывающе, верно?

?

Всё это — подготовка к тому, чтобы идти по миру как по Свету. Наконец Ты нашелся, и беготня многих жизней завершилась. По мере того как Ты сметаешь пыль слой за слоем со своей поверхности, Я,

которое ты знал до сих пор, должно развеяться. Пусть этот Свет станет Твоей речью и Твоей тишиной. Пусть печаль, которая жила тобой, уйдет прочь. Пусть люди, которые любят Тебя, полюбят Себя. Пусть земля содрогнется и звезды прожгут небо

вместе с Тобой. Как это ни болезненно, Тебе было предназначено познать свой Свет.

Эм Клиер. Тебе предназначено © 2007

13

О змеях, львах и заодно о людях

Мы очень близки к завершению первой части книги.

Первая половина этой удивительной беседы посвящена глубокому изучению Механики Жизни, предпринятому для того, чтобы ты мог изменить свое восприятие перемен. На втором этапе нашего общения мы займемся изменением того, как ты создаешь перемены. Для этого мы изучим Систему Души.

Мы не могли бы объяснить, как работает второй (более интересный) инструмент, если бы не достигли глубокого понимания механики первого. И мы не сможем использовать первый, как бы глубоко мы ни объяснили принципы его работы, без топлива (или энергии), которое дает первому инструменту второй.

Все это наводит нас на мысль о том, что жизнь в обоих своих проявлениях обладает смыслом и функциональным значением именно в том виде, как она есть. Всем нам идет во благо, когда мы используем жизнь во всех формах, в которых она являет себя, — как физических, так и духовных, — в качестве пути и средства достижения Высшей Реальности.

И сейчас нам предстоит пройти только один, последний слой исследования жизни в ее физическом проявлении, — и это последнее исследование приведет нас к вопросу, способному изменить жизнь. Благодаря этому вопросу все, что ты прочел в последних нескольких главах, окажется настолько полезным и практически применимым, как ты и представить себе не мог.

А сейчас я хочу вернуться к разговору о тебе и о твоём текущем жизненном опыте.

Все это время я исходил из предположения, что ты сейчас «переживаешь момент значимых перемен в своей жизни». Надеюсь, теперь ты уже понимаешь, что удивительным образом твой опыт этих перемен может не иметь ничего общего с тем, что ты фактически видишь, слышишь, осязаешь, обоняешь или вкушаешь. Твоя внутренняя истина о переменах сформирована Данными из Прошлого: из внутренней истины рождаются мысли, эмоции и ощущения, продуцирующие твою текущую реальность.

Как же распознать, где ты пребываешь — в Искаженной Реальности, или в Наблюдаемой Реальности, или в Высшей Реальности? Это можно определить по тому, как ты себя чувствуешь.

Если ты чувствуешь себя паршиво, значит, ты пребываешь в Искаженной Реальности. Если чувствуешь себя неплохо, значит — в Наблюдаемой Реальности. Если испытываешь блаженство, значит — в Высшей.

Это зависит от того, какие соответствия находит твой ум в данных, поступающих к тебе в текущий момент. Но давай сейчас зададим один интригующий вопрос. Что, если ты в жизни столкнешься с данными, которым твой ум не сумеет найти соответствий?

Я задаю этот вопрос потому, что, возможно, ты и сам себе его уже задавал, — ведь ты же обдумываешь материал книги вместе со мной. Ответ состоит в том, что такая ситуация крайне маловероятна.

Как я уже отмечал выше, практически невозможно не найти какие-то соответствия происходящему в Данных из Прошлого. Почти все, что ты переживаешь, является версией чего-то, пережитого в прошлом. Вполне возможно, это произошло еще в колыбели (а поэтому у тебя нет сознательных воспоминаний о тех событиях), но уверяю тебя, что где-то в твоей базе данных соответствующая информация хранится.

Приведу пример. У меня есть одно живое воспоминание с тех времен, когда мне еще не было и двух лет. Меня тогда как раз приучали к горшку, и вот я в очередной раз захотел в туалет. Я стоял в детской кроватке и звал маму, которая была в другой комнате. «Сейчас приду, малыш», — откликнулась она на мой зов, но не шла.

Я звал, и звал, и звал, и наконец заплакал. Мама все повторяла, что она сейчас придет, но не появлялась мучительно долго. Не знаю, что уж она там делала, в соседней комнате, но явно очень не хотела прерывать это занятие. Проблема в том, что как раз в этот момент она была мне очень нужна. Я знал, что мама меня слышит, потому что она откликнулась... но не шла ко мне. Я чувствовал себя покинутым.

Почему мама не идет?

Я пытался выбраться из кроватки... живо помню, как подтягивался, как пытался закинуть ногу на оградку... но бесполезно — бортик был слишком высок. Выбраться не удавалось.

«МАМА!» — закричал я в последний раз, но безрезультатно. Наконец, обливаясь слезами, я вынужден был сделать свое дело на постель.

так и духовных, — в качестве пути и средства достижения Высшей Реальности.

И сейчас нам предстоит пройти только один, последний слой исследования жизни в ее физическом проявлении, — и это последнее исследование приведет нас к вопросу, способному изменить жизнь. Благодаря этому вопросу все, что ты прочел в последних нескольких главах, окажется настолько полезным и практически применимым, как ты и представить себе не мог.

А сейчас я хочу вернуться к разговору о тебе и о твоём текущем жизненном опыте.

Все это время я исходил из предположения, что ты сейчас «переживаешь момент значимых перемен в своей жизни». Надеюсь, теперь ты уже понимаешь, что удивительным образом твой опыт этих перемен может не иметь ничего общего с тем, что ты фактически видишь, слышишь, осязаешь, обоняешь или вкушаешь. Твоя внутренняя истина о переменах сформирована Данными из Прошлого: из внутренней истины рождаются мысли, эмоции и ощущения, продуцирующие твою текущую реальность.

Как же распознать, где ты пребываешь — в Искаженной Реальности, или в Наблюдаемой Реальности, или в Высшей Реальности? Это можно определить по тому, как ты себя чувствуешь.

Если ты чувствуешь себя паршиво, значит, ты пребываешь в Искаженной Реальности. Если чувствуешь себя неплохо, значит — в Наблюдаемой Реальности. Если испытываешь блаженство, значит — в Высшей.

Это зависит от того, какие соответствия находит твой ум в данных, поступающих к тебе в текущий момент. Но давай сейчас зададим один интригующий вопрос. Что если ты в жизни столкнешься с данными, которым твой ум не сумеет найти соответствий?

Я задаю этот вопрос потому, что, возможно, ты и сам себе его уже задавал, — ведь ты же обдумываешь материал книги вместе со мной. Ответ состоит в том, что такая ситуация крайне маловероятна.

Как я уже отмечал выше, практически невозможно не найти какие-то соответствия происходящему в Данных из Прошлого. Почти все, что ты переживаешь, является версией чего-то, пережитого в прошлом. Вполне возможно, это произошло еще в колыбели (а поэтому у тебя нет сознательных воспоминаний о тех событиях), но уверяю тебя, что где-то в твоей базе данных соответствующая информация хранится.

Приведу пример. У меня есть одно живое воспоминание с тех времен, когда мне еще не было и двух лет. Меня тогда как раз приучали к горшку, и вот я в очередной раз захотел в туалет. Я стоял в детской кроватке и звал маму, которая была в другой комнате. «Сейчас приду, малыш», — откликнулась она на мой зов, но не шла.

Я звал, и звал, и звал, и наконец заплакал. Мама все повторяла, что она сейчас придет, но не появлялась мучительно долго. Не знаю, что уж она там делала, в соседней комнате, но явно очень не хотела прерывать по занятие. Проблема в том, что как раз в этот момент она была мне очень нужна. Я знал, что мама меня слышит, потому что она откликнулась... но не шла ко мне. Н чувствовал себя покинутым.

Почему мама не идет?

Я пытался выбраться из кровати... живо помню, как подтягивался, как пытался закинуть ногу на оградку... ни бесполезно — бортик был слишком высок. Выбраться не удавалось.

«МАМА!» — закричал я в последний раз, но безрезультатно. Наконец, обливаясь слезами, я вынужден был сделать свое дело на постель.

?

Теперьто я знаю, что это не такая уж и проблем Теперь я это знаю. А тогда не знал. И это «тогда» был в то время, когда мама была так нужна мне.

Ты видишь? Понимаешь?

Мне говорили, что Большие Мальчики ходят на горшок. И я был в отчаянии от того, что не смог проявить, себя как Большой Мальчик.

До сих пор я часто чувствую себя покинутым — и это для меня проблема. Думаешь, я преувеличиваю? Простой так уж все устроено! Так работает ум. Он не видит разницы между Тогда и Сейчас.

Я не могу стереть это воспоминание. На самом деле чем сильнее я старался год за годом, тем ярче оно становилось. Ну еще бы: я с каждым разом все сильнее отпечатывал его в мозгу. Как я уже говорил, в этой машинке нет кнопки delete.

Так что очень маловероятно — не невозможно, но крайне маловероятно, — что твой мозг не обнаружит никаких Данных из Прошлого, которые соответствовали бы событиям Текущего Моментa. Твой ум будет стараться изо всех сил, чтобы найти хоть какое-то соответствие, поскольку он понимает, что само твое выживание зависит от того, найдет ли он что-то, с чем можно сравнить происходящее Сейчас. Иначе откуда ты можешь знать, что нужно делать дальше?

Но давай предположим, что это ему не удалось. Предположим, что сейчас происходит нечто настолько необычное и уникальное, что в твоём прошлом не находится ничего, с чем можно было бы это сравнить.

Не беспокойся. Твой ум перейдет в ту «поддиректорию» памяти, которая находится ниже первого уровня сознания, — в твои молекулярные программы, или «подсознание». Это твоя клеточная память — или то, что иногда называют инстинктом. (Именно отсюда?

происходит побуждение «драться или бежать» и другие произвольные реакции.)

На самом деле ум обратился к этой поддиректории в первую очередь. Он выполняет это действие в качестве первой меры самозащиты — на случай, если вдруг у тебя не окажется времени подумать. В момент, когда происходит какое бы то ни было событие, твой первый импульс — отреагировать инстинктивно. Затем, если у тебя все-таки есть время подумать (Помнишь, мы беседовали об этом? Мы говорили, что этот процесс занимает секунды. На самом деле даже наносекунды.), ты можешь решить, как откликнуться на ситуацию, — вместо того чтобы бездумно реагировать.

Время на Отклик — это роскошь. Реакция осуществляется мгновенно. Однако отклик никогда не связан с тем, что происходит сейчас. Отклик всегда направлен на события прошлого. Повторю, чтобы было ясно... Если среди Данных из Прошлого действительно не находится соответствия Данным из Настоящего, ты обратишься к инстинкту, который также представляет собой Данные из Прошлого — просто другой тип этих Данных.

Инстинкт — это то, что толкает тебя в будущее. Он говорит: если хочешь иметь будущее, прислушивайся к прошлому — пусть даже это то прошлое, о котором у тебя нет сознательных воспоминаний. Твоя клеточная память — эта особая «поддиректория» — содержит в себе историю всего твоего вида. Поэтому, если кто-либо из твоих биологических предков сталкивался с такими же данными, как те, что поступили к тебе сейчас, у тебя немедленно появится доступ к этим данным.

Так работает Рептильный Мозг.

Что?

Да, я сказал: Рептильный Мозг. И все это — все это — имеет непосредственное отношение к твоему текущему

опыту, к тому, что ты переживаешь прямо сейчас. Этот краткий курс по Механике Ума следовало бы преподавать в каждой школе, приведя его в соответствие с возрастом учащихся, чтобы, став взрослыми, мы уже знали, что с нами происходит, и могли создавать себе такую жизнь, о какой всегда мечтали.

Итак, последний урок первой части этой книги состоит в следующем (ниже также приведен диалог, иллюстрирующий этот урок). Минутку... Если хочешь, вначале отдохни немного. Сейчас самое время...

отложить книгу и дать уму небольшую передышку.

Когда будешь готов продолжить, переходи к...

ПОСЛЕДНЕМУ УРОКУ: ТВОЙ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ МОЗГ.

Инструментом ума является мозг. В процессе эволюции этот великолепный инструмент развивался, и развитие происходило поэтапно. Вначале у нас был Рептильный Мозг. Затем, в ходе эволюции, над ним надстроился Мозг Млекопитающего. И наконец, мы развили у себя Человеческий Мозг.

(Должен отметить, что этими знаниями я в значительной мере обязан гению доктора Ильчи Ли, мастера из Кореи, чьи книги о человеческом мозге настоятельно рекомендую всем моим читателям.)

Рептилия не осуществляет оценочных суждений. Она не сопоставляет данные из текущего момента с подобной информацией из прошлого, не анализирует данные, чтобы обнаружить, как они соотносятся друг с другом, не принимает решений относительно того,?

какой отклик на происходящее дать на основании сравнения различных ценностей. Рептилия реагирует на всё инстинктивно. Ее поведение прописано на клеточном уровне. Оно наследственно. На одинаковые внешние стимулы рептилия всегда реагирует идентично — на любые изменения в ее поведении требуются сотни лет эволюционного давления. Такого рода инстинктивные реакции мгновенны, и все змеи одного вида реагируют на одинаковые стимулы идентично.

Человеческий мозг тоже реагирует на любые раздражители мгновенно, но вдобавок он выполняет огромное множество других функций за тот же бесконечно малый промежуток времени — потому что наш мозг эволюционировал до гораздо более высокого уровня функциональности. Помимо всего прочего, наш мозг содержит в себе целый массив данных, которые уникальны для индивидуума.

Ни у кого на Земле нет такого же ума, как твой. Вот почему все люди, являясь представителями одного биологического вида, реагируют на одинаковые стимулы не идентично.

Змея не испытывает гнева. Ты знал об этом? Змею невозможно довести до «бешенства». Точно так же невозможно сделать ее «счастливой». Змея неизменно остается собой. Змеей. В этом смысле она завершила свое эволюционное путешествие и ныне пребывает в Состоянии Завершенности.

Люди совершают то же самое Путешествие к Завершенности, но пока не дошли до конца. Мы еще не завершили свой эволюционный процесс.

Тут я должен отметить, что по этому поводу до сих пор ведутся дискуссии. Некоторые антропологи считают, что мы завершили свое эволюционное путешествие. Они утверждают, что люди уже дошли на этом пути до своего предела.

На самом деле эта точка зрения преобладает среди ведущих биологов мира. В журнале Discover за март 2009 года опубликована статья Кэтлин МакОлифи, которая получила грант Alicia Patterson Journalism Fellowship за 2009 год для продолжения исследований эволюции человека от каменного века до наших дней. В своей статье Кэтлин пишет: «Эта точка зрения утвердилась настолько прочно, что практически превратилась в догму».

Между тем исследовательница отмечает, что существуют некоторые серьезные факты, опровергающие эту точку зрения. Кэтлин сообщает, что по данным некой группы исследователей «за последние 10 000 лет эволюция человека происходит в сотни раз быстрее, чем когда-либо прежде в истории нашего вида».

Это в полной мере согласуется с моими наблюдениями, что перемены на нашей планете ускоряются экспоненциально. Тому есть множество причин, включая увеличение скорости обмена информацией. МакОлифи выдвигает в своей статье еще одну интереснейшую гипотезу по этому же поводу (McAuliffe, Are We Still EVOLVING? March 2009, Discover).

Итак, я полагаю, что люди еще только ищут, какими им надлежит стать. Наблюдая за собой и за человечеством, я прихожу к выводу, что мы не прошли еще и половины предстоящего пути. Иными словами, мы еще и наполовину не знаем, какими способны

стать. Эта мысль может привести в уныние или в радостное возбуждение — в зависимости от того, как посмотреть на нее. (То же самое, между прочим, касается всей жизни.)?

Я, например, испытываю радостное возбуждение. Сколь великолепны мы, люди, — а между тем пройдено только полпути! Наш потенциал простирается так далеко, как только видит глаз... и намного, намного дальше. Но... хватит доморощенной философии. Давай-ка вернемся к разговору о мозге...

Лев, в отличие от змеи, обладает Мозгом Млекопитающего. Он способен испытывать гнев — и периодически демонстрирует эту способность. (Не пытайся проверить эту теорию. Лучше поверь мне на слово.) Однако он не составляет суждений в отношении своих чувств. «Оправдан ли мой гнев? Праведен ли он? Уместен ли? ! Не был ли он преувеличен? Возможно, в будущем мне не стоит давать столько воли гневу? Боже мой, что подумают другие львы?» Эти хищники себе таких вопросов не задают.

Мозг человека поднялся в своем развитии на третий уровень. Человек воспринимает данные, сравнивает их с другими данными, прорабатывает способы реакции па всю эту информацию, взвешивает возможности, анализирует, какие последствия может иметь реализация каждой из возможностей, составляет суждения относительно того, какие из предполагаемых последствий наилучшие, и дает телу команду, как реагировать па ситуацию. И все это происходит за долю секунды. Невероятно, правда? Между тем, хотя в твоём черепе установлено такое потрясающее вычислительное оборудование, выбранная умом реакция может не иметь ни малейшего отношения к текущему моменту. А вот 'то уже круто...

Проблема в том, что многие люди пока еще не научились использовать весь потенциал мозга — включая способность рассматривать информацию, не имеющую соответствия среди данных из прошлого, — для формирования отклика на любую ситуацию. Еще в 1 меньшей. степени они рассматривают возможность использования того же механизма (человеческого мозга) для создания условий, которые они предпочли бы, вместо того чтобы иметь дело с условиями, которые поставляет им мир.

Все, что делает бедный ум большинства из нас, — это извлекает из своих хранилищ воспоминания из нашего недавнего (эта жизнь) или далекого (эволюционное наследие) прошлого. Он загружает эти данные в Сейчас и одновременно проецирует их в Будущее.

Этот молниеносный процесс производит энергию в форме мысли и приводит ее в движение. Я описываю это явление в виде формулы: E+motion. В рамках же нашего обсуждения я буду для простоты называть его просто эмоция.

Это и есть творческая сила Вселенной. Полагаю, стоит повторить последние слова.

Эмоции — творческая сипа Вселенной. Поэтому очень грустно, что многие люди полагают, будто они не в силах контролировать свои эмоции. На самом же деле, как я уже говорил, эмоции — предмет выбора. Ум принимает решение относительно того, как нам себя чувствовать. Эмоции представляют собой Волевой Акт. Лишь поняв это, мы можем делать то, о чем я говорил... создавать условия, которые мы предпочли бы, вместо того

чтобы просто реагировать на условия, которые приходят извне. (Более подробно об этом — намного более подробно — мы поговорим во второй части книги.)?

Мы уже в деталях рассмотрели, каким образом изменять свои эмоции. В двух словах: нужно изменить порождающие их мысли. А чтобы сделать это, нужно изменить истину, которая порождает мысль. А для этого необходимо сразу после события задействовать полный потенциал своего ума. Ищи истоки своей истины за пределами имеющейся у тебя Базы Данных. (И опятьтаки, об этом мы будем говорить во второй части.)

Я глубоко проник в Механику Ума, чтобы дать тебе основу для понимания того, как использовать эту механику для выхода за ее же пределы.

Понятно ли тебе теперь, что именно это сделала та женщина на семинаре? Причем она сделала это довольно быстро — мне понадобилось лишь чутьчуть подтолкнуть ее. Более того, она предположила, что, вероятно, сможет делать это и в будущем без напоминания и посторонней помощи, — ибо внезапно увидела, что делала прежде. Она осознанно пронаблюдала, как переносила в настоящий момент то, что считала плохим в прошлом, проецируя на текущую ситуацию воспоминания о своем отце.

Осознав это, она осуществила то, что духовный учитель Мэри О'Мэлли (и многие другие) называет «свидетельствованием». Женщина с семинара засвидетельствовала то, что она создает в своем уме, и просто сделала новый выбор. И у нее нет ни одной причины в будущем вести себя постарому.

Описанный мною процесс связан с переходом к новой мысли. Поэтому нет ничего удивительного в том, что дело, которое делает в мире Мэри О'Мэлли, и Экхарт Толле, и я, и многие другие люди, иногда называют Движением Новой Мысли. Этот процесс направлен на то, чтобы повысить уровень сознания людей или увеличить их осознанность с уровня Воображаемой Истины

?

до Кажущейся Истины, создавая переход от Искаженной Реальности к Наблюдаемой Реальности.

Как только участница моего семинара остановила¹ определенные мысли, ей стало совершенно очевидно, что я не ее отец и не причиню ей никакого вреда. Для этого ей нужно было только немного пристальнее приглядеться к ситуации, а не принимать самое первое, что ей сообщил о происходящем ум. Именно об этом идет речь в известном предписании: подумай дважды.

Таким образом, все, что нам нужно для изменения своих мыслей о чемлибо, — это подумать дважды. Когда сталкиваешься с огромными переменами и испытываешь в связи с ними вполне естественный страх, многие люди советуют тебе: «Не думай больше об этом». А я рекомендую обратное.

?

Я — драгоценное явление,

недолговечное. Мы — драгоценные явления, и до тех пор, пока мы считаем, будто у нас полно времени, мы недолговечны. Слишком много времени уходит на беготню от лица к лицу с вопросом: «Как меня зовут?» Если ты этого до сих пор не знаешь или если ты забыл, тогда успокойся, отправься внутрь себя и дай ответ. Ты — Драгоценное Явление, скажи нам, как тебя зовут.

Эм Клиер. Драгоценное явление © 2008

?

соответствия среди данных из прошлого, — для формирования отклика на любую ситуацию. Еще в 1 меньшей степени они рассматривают возможность использования того же механизма (человеческого мозга) для создания условий, которые они предпочли бы, вместо того чтобы иметь дело с условиями, которые поставляет им мир.

Все, что делает бедный ум большинства из нас, — это извлекает из своих хранилищ воспоминания из нашего недавнего (эта жизнь) или далекого (эволюционное наследие) прошлого. Он загружает эти данные в Сейчас и одновременно проецирует их в Будущее.

Этот молниеносный процесс производит энергию в форме мысли и приводит ее в движение. Я описываю это явление в виде формулы: E+motion. В рамках же нашего обсуждения я буду для простоты называть его просто эмоция.

Это и есть творческая сила Вселенной. Полагаю, стоит повторить последние слова.

Эмоции — творческая сила Вселенной. Поэтому очень грустно, что многие люди полагают, будто они не в силах контролировать свои эмоции. На самом же деле, как я уже говорил, эмоции — предмет выбора. Ум принимает решение относительно того, как нам себя чувствовать. Эмоции представляют собой Волевой Акт. Лишь поняв это, мы можем делать то, о чем я говорил... создавать условия, которые мы предпочли бы, вместо того чтобы просто реагировать на условия, которые приходят извне. (Более подробно об этом — намного более подробно — мы поговорим во второй части книги.)

Переводчик напоминает: в оригинале Уолт обыгрывает английское слово emotion (эмоция), раскладывая его на e+motion (энергия+движение). — Прим. пере в.?

?

до Кажущейся Истины, создавая переход от Искаженной Реальности к Наблюдаемой Реальности.

Как только участница моего семинара остановила¹ определенные мысли, ей стало совершенно очевидно, что я не ее отец и не причиню ей никакого вреда. Для этого ей нужно было только немного пристальнее при²смотреться к ситуации, а не принимать самое первое, что ей сообщил о происходящем ум. Именно об этом идет речь в известном предписании: подумай дважды.

Таким образом, все, что нам нужно для изменения своих мыслей о чемлибо, — это подумать дважды. Когда сталкиваешься с огромными переменами и испытываешь в связи

с ними вполне естественный страх, многие люди советуют тебе: «Не думай больше об этом». А я рекомендую обратное.

?

Я — драгоценное явление,

недолговечное. Мы — драгоценные явления, и до тех пор, пока мы считаем, будто у нас полно времени, мы недолговечны. Слишком много времени уходит на беготню от лица к лицу с вопросом: «Как меня зовут?» Если ты этого до сих пор не знаешь или если ты забыл, тогда успокойся, отправься внутрь себя и дай ответ. Ты — Драгоценное Явление, скажи нам, как тебя зовут.

Эм Клиер. Драгоценное явление © 2008

?

14

А теперь вопрос, который способен изменить жизнь

И так, мы выяснили, что для из!менения своих мыслей нужно просто подумать дважды или заметить мгновение. ,

Почему бы не взять в качестве примера что-то, что, могло бы происходить с тобой прямо сейчас, и не рассмотреть, как работает этот процесс?

Во-первых, я хочу создать наглядную схему, чтобы, применяя процесс «Заметить мгновение», ты мог отчетливо видеть, что делаешь. Мы уже знаем, что существует три вида реальности: Искаженная Реальность (то, что ты вообразил о происходящем), Наблюдаемая Реальность (то, что ты видишь перед собой) и Высшая Реальность (то, что «есть» касательно того, что именно происходит; то, что «есть» касательно того, почему это происходит; и то, что «есть» касательно тебя).

Еще мы знаем, что эти реальности порождаются тремя сортами истины: Воображаемой Истиной, Кажу' щейся Истиной, Действительной Истиной.

Вот как это выглядит, если свести все в одну табличку:

Меньшим шрифтом на каждом из уровней отображен Источник мыслей о том, что происходит в твоей жизни. Большим — то, что из этого источника проистекает.

Если ты хочешь изменить свой нынешний опыт, тебе необходимо подняться к более высокому источнику мыслей. Это и есть процесс повышения уровня сознания.

А теперь, поскольку я не знаю, что именно происходит сейчас в твоей жизни, мы просто включим воображение. Предположим, ты расстаешься со своей девушкой (парнем). Это так, для примера. Ты можешь взять любую другую ситуацию и применить к ней ту же формулу, которую мы рассмотрим здесь.

Предположим, что инициатором разрыва взаимоотношений был не ты. В тот самый момент, когда твоя девушка (парень) покинула тебя, твой ум принялся за работу.

Во-первых, твой Человеческий Мозг принялся перебирать все данные из прошлого. Он проанализировал все моменты твоей жизни, когда ты чувствовал себя, оставленным, брошенным, покинутым. Он собрал все данные — как Оценочные, так и Фактические, — касающиеся прошлого опыта (включая моменты, когда мама оставляла тебя в кроватке, выходила из комнаты и ты не знал, когда она вернется и вернется ли вообще), и принялся сопоставлять данные.

А теперь один важный момент. Твой ум обращает особенно пристальное внимание на негативно окрашенные Оценочные Данные из Прошлого — ибо они касаются того опыта, который твое эго (а именно эго оперирует умом Здесь и Сейчас) не хочет переживать снова.

Итак, твой ум рассматривает все эти негативно окрашенные Оценочные Данные из Прошлого, добавляет к ним Данные из Настоящего и, смешав всю эту информацию, порождает мысль, а мысль в свою очередь пробуждает эмоцию, которая, на взгляд ума, принесет тебе пользу. А именно — глубокую печаль. А та переносит тебя на более низкий уровень Пирамиды Бытия, от Наблюдаемой Реальности к Искаженной. Иными словами, ты чувствуешь себя отвратительно.

Как я уже говорил, даже если сам ты никогда не чувствовал себя брошенным или отвергнутым, эти чувства испытывали другие люди, а поэтому у тебя есть материал из негативно окрашенных Оценочных Данных из Прошлого для создания мыслей и эмоций. Просто это чужие негативно окрашенные Оценочные Данные из Прошлого — клеточные воспоминания твоего биологического вида, предоставляемые Рептильным Мозгом. И если ты не будешь внимателен, то проявишь инстинктивные реакции, основанные на этих данных.

И вот теперь еще одна возможность, еще один вопрос: а что, если у тебя был прошлый опыт, который?

очень похож на опыт текущий, и он был позитивным? Что, если Оценочные Данные из Прошлого, похожие на Текущие Данные, содержат в себе радостные новости? (Помни, что не все Оценочные Данные из Прошлого негативны. Ты мог оценить некоторые свои прошлые переживания как позитивные.)

Так что же, если Оценочные Данные из Прошлого подсказывают: «Не беспокойся. Такое с тобой уже происходило. Все будет в порядке...»? Это, несомненно, изменит твое текущее восприятие происходящих перемен, верно? Такое отношение исключит негативные эмоции и породит позитивный опыт, правда?

Ну да, так могло бы быть... если бы мы научились обращать внимание на «позитивные» Оценочные Данные из Прошлого. Однако тут происходит нечто почти коварное. Ум может вспомнить эту позитивную информацию, но не станет обращать на нее особого внимания. Можно подумать, что в твоей жизни никогда не происходило ничего хорошего.

Помни, твой ум всегда будет обращать основное внимание на «негативные» данные из прошлого, почти не замечая «хороших», — ибо именно в этом состоит работа ума. Твой мозг запрограммирован на эти действия — так он обеспечивает твоё выживание и безопасность

В этом смысле можно сказать, что «хорошие новости — это вообще не новости». Ты понимаешь? Ты слышишь? Это очень важно, поскольку мы получаем объяснение, почему чаще всего люди в первую очередь думают о том, что может пойти не так; в первую очередь сосредотачиваются на том, насколько плохо

?

обстоят дела; первое, что они себе говорят: «Какой облом!»

Но разве не прекрасно было бы, умей мы практиковать противоположный подход? Как было бы хорошо» если бы в большинстве ситуаций большинство людей в первую очередь думали о том, что все может пойти хорошо, сосредотачивались бы на том, насколько хорошо обстоят дела, и говорили бы себе: «Какая возможность!»

Некоторым людям это дается с немалым трудом. Они не понимают, каким образом кто-либо может считать жизнь прекрасной, тогда как им самим она видится столь трудной. Папа твердил мне с девятилетнего возраста: «Сынок, не витай в облаках, спустись с небес на землю». А когда друзья видят, как я приуменьшаю или, просто игнорирую возможность негативного исхода в той или иной ситуации, они нередко спрашивают: «Да ты что, не в своем уме?» И я отвечаю: «ДА!!!»

Чтобы ощущать жизнь так, как говорю я, нужно оказаться НЕ... В... СВОЕМ... УМЕ.

Хотя бы ненадолго. Хотя бы до тех пор, пока ты не придешь к действительно глубокому пониманию того, как работает ум, — к пониманию Механики Ума — и того, каким образом ты можешь изменить свою истину, чтобы изменить свои мысли, чтобы изменить эмоции, чтобы изменить опыт, чтобы изменить свою реальность относительно происходящих в твоей жизни событий!

Поэтому дай себе разрешение Подумать Дважды о том, что происходит. Пребывай в мгновении Сейчас, как советовал Экхарт Толле. Тем самым ты поднимешь свое

осознание с уровня Воображаемой Истины до уровня Видимой Истины.

Если ты сумеешь сделать это, у тебя появится возможность прийти к совершенно новым выводам относительно того, что происходит вокруг. Давай посмотрим, что дает использование этой техники в нашем «воображаемом примере» (разрыв близких взаимоотношений).

Анализируя свои чувства, ты можешь обнаружить, что создаешь следующую Искаженную Реальность:

Меня бросили I Теперь я снова один Ах как же это паршиво Это несправедливо по отношению ко мне! Я не могу жить без этого человека Не видать мне больше счастья до

конца своих дней Все это закончилось как-то неправильно Мне обидно, и я никогда не прощу...р>

А теперь — когда ты Подумал Дважды — приглашаю тебя рассмотреть один важный вопрос. Всего один вопрос, который может изменить твой мир. Небольшое расследование, способное изменить твои эмоции, изменив твои мысли путем изменения истины, которая стоит за этими мыслями.

Вот Вопрос, Изменяющий Жизнь:

ВОЗМОЖНО ЛИ, ЧТО ОЩУЩАЕМАЯ МНОЮ РЕАЛЬНОСТЬ НЕ РЕАЛЬНА?

На первый взгляд этот вопрос может показаться беспочвенным и глупым. Ты точно знаешь, что чувствуешь. Ты точно знаешь, как обстоят дела. Твой ум станет спорить, если ты попытаешься отмахнуться от своего текущего опыта. «Открой глаза и посмотри вокруг, — вскричит твой ум. — Тебя бросили! Ты опять остался один! Она ушла от тебя! УШЛА! Ты будешь грустить! Будешь несчастен! Это ужасно!»

?

Но если тебе достанет отваги снова и снова задавать Вопрос, Изменяющий Жизнь, твой ум в конце концов перестанет спорить и по меньшей мере присмотри к ситуации еще раз. Он Подумает Дважды.

Спокойно и без осуждения смотри с простым любопытством и состраданием на собственный ум, вопящий в твоей голове: «Эй, не думай об этом дважды! Не думай дважды!» Ум кричит это потому, что знает, что будет если ты подумаешь. Затем мягко и настойчиво скажи что ты будешь думать дважды и будешь рассматривать ситуацию под разными углами, прежде чем выгравировать свой опыт на камне реальности.

В конце концов твой ум вступит в сотрудничество Ты можешь обучить свой ум сотрудничеству. Тут т должен уподобиться хозяину, который обучает старого;‘ пса новым фокусам. Тебе нужно стать хозяином ума*’.

Если тебе что-то непонятно относительно того, как работает этот Вопрос, Изменяющий Жизнь, можешь, выйти на связь с людьми, которым этот материал хорошо знаком. Просто заходи на сайт в Интернетe1, www.ChangingChange.net.

Надеюсь, ты найдешь возможность выходить на наш интерактивный сайт почаще. Вполне возможно, что он станет одним из любимых твоих ресурсов. А пока предлагаю сделать маленькую

передышку.

Вдохни то, что ты только что прочел, а затем реши, хочешь ли сейчас продолжать или предпочтешь немного отдохнуть и встретиться со мной позже.?

Если готов продолжить, переходи к...

ЧЕМУ МЫ ЯВЛЯЕМСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ?

А теперь давай вступим в диалог, хорошо?

Давай посмотрим, что происходит в данный момент в твоей жизни. (Конечно, мы будем тут работать с нашим «воображаемым» примером, поскольку напрямую я с тобой сейчас поговорить не могу... но мог бы, если бы мы с тобой сейчас участвовали в одной из наших регулярных виртуальных телефонных конференций...)

Итак, давай взглянем на нашу «воображаемую» ситуацию... однако взглянем поновому: давай ограничим наш контакт с Сейчас только тем, чему мы являемся свидетелями, и отстранимся от наших чувств по этому поводу. Если бы ты присутствовал на моем семинаре, я бы спросил:

— Объясни мне, что тут произошло?

— Меня девушка бросила. Я чувствую себя покинутым. Я опять одинок, — мог бы ответить ты.

— Я понимаю, что тебя бросила девушка, — сказал бы я. — Это то, свидетелем чему ты был, это Наблюдаемая Реальность. Но «покинут» ли ты? «Одинок» ли? Имел ли ты возможность свидетельствовать это или просто наложил на наблюдаемую картину?

— Не понимаю, о чем ты толкуешь, — буркнул бы ты. — Ничего я не «накладывал». Меня бросили. Это факт. Я снова совсем одинок. И это тоже неоспоримо!

Дальше наш диалог мог бы развиваться следующим образом:

— Вот как? И что же означает для тебя эта «покинутость»?

— Это означает, что меня отвергли, бросили, оставили одного. А что это еще может означать, черт возьми?

** В оригинале игра слов. Английское слово master имеет значения «мастер» и «хозяин».

— Прим. перев.

— Кто?

— Что «кто»?

— Кто тебя отверг, бросил, оставил?

— Моя любимая! Та, с кем я жил вместе! Человек, с которым я надеялся провести остаток своих дней.

— Хм. Ты создал новое значение этого слова в своем воображении.

— Да о чем ты толкуешь?

— Объективно, быть «покинутым» означает, что тебя все отвергли, бросили и оставили одного. Тогда ТЫ⁷ буквально становишься «совсем одинок». Такова ли твоя Наблюдаемая Реальность⁷. Так ли выглядит ситуация, которую ты наблюдаешь в данный момент?

— Все это словесная эквилибристика. Ты просто играешь словами, чтобы доказать свое.

— Нет же, это ты играешь словами, чтобы доказать что-то себе же. Ты сам себе что-то рассказываешь» используя слова, нагруженные эмоциями, вместо того чтобы свидетельствовать.

— Эй, послушай, ты меня теряешь...

— Да нет же, это ты себя теряешь. Ты теряешь себя в мире своего воображаемого я. Ты принял Воображаемую Истину. Однако не переживай. Это вполне нормально. Тебе только нужно желание изменить этот опыт при первой возможности. У тебя есть желание изменить этот опыт?

— Наверное.

— Наверное?

— Ладноладно. Точно. Я готов изменить этот опыт.

— Хорошо. Теперь скажи, что ты можешь сейчас свидетельствовать о своей жизни. Ты покинут?

— Да. Меня покинула девушка.

— Хорошо. А кто еще тебя покинул?

А теперь вопрос, который способен изменить жизнь

Пауза.

— Прости, ты слышал мой вопрос?

— Слышал.

— Хорошо. Так кто еще тебя покинул?

— Никто.

— Никто?

— Значит, на самом деле ты не «покинутый» — то есть тебя не оставили в абсолютном и полном одиночестве. Тебя просто оставил один человек.

— Да. Но этого достаточно.

— Достаточно, чтобы грустить. Конечно. Но достаточно ли для того, чтобы почувствовать себя абсолютно покинутым?

— Но так я чувствую. Не могу же я изменить свои чувства.

— Несомненно, можешь. Если хочешь. Ты не обязан, но при желании можешь. Тебе хорошо от этих переживаний? Ты счастлив?

— Конечно, нет! Ты и сам видишь что я несчастлив.

— Ладно, но, если ты несчастлив, зачем ты постоянно даешь себе это переживание.

— Я ничего себе не даю. Это просто происходит.

— Ладно. Позволь задать тебе еще такой вопрос: ты и овеешь одинок?

Пауза.

— Не в том смысле, какой имеешь в виду ты.

— А какой тут еще может быть смысл? Что означают слова «совсем одинок»?

— Я имел в виду, что моя возлюбленная больше не со мной.

— Кто?

— Что «кто»?

— Кто тебя отверг, бросил, оставил?

— Моя любимая! Та, с кем я жил вместе! Человек, с которым я надеялся провести остаток своих дней.

— Хм. Ты создал новое значение этого слова в своем воображении.

— Да о чем ты толкуешь?

— Объективно, быть «покинутым» означает, что тебя все отвергли, бросили и оставили одного. Тогда ТЫ буквально становишься «совсем одинок». Такова ли твоя Наблюдаемая Реальность⁷. Так ли выглядит ситуация, которую ты наблюдаешь в данный момент?

— Все это словесная эквилибристика. Ты просто играешь словами, чтобы доказать свое.

— Нет же, это ты играешь словами, чтобы доказать что-то себе же. Ты сам себе что-то рассказываешь» используя слова, нагруженные эмоциями, вместо того чтобы свидетельствовать.

— Эй, послушай, ты меня теряешь...

— Да нет же, это ты себя теряешь. Ты теряешь себя в мире своего воображаемого я. Ты принял Воображаемую Истину. Однако не переживай. Это вполне нормально. Тебе только нужно желание изменить этот опыт при первой возможности. У тебя есть желание изменить этот опыт?

— Наверное.

— Наверное?

— Ладноладно. Точно. Я готов изменить этот опыт.

— Хорошо. Теперь скажи, что ты можешь сейчас свидетельствовать о своей жизни. Ты покинут?

— Да. Меня покинула девушка.

— Хорошо. А кто еще тебя покинул?

— А теперь вопрос, который способен изменить жизнь 153

— Пауза.

— Прости, ты слышал мой вопрос?

— Слышал.

— Хорошо. Так кто еще тебя покинул?

— Никто.

— Никто?

— Значит, на самом деле ты не «покинутый» — то есть тебя не оставили в абсолютном и полном одиночестве. Тебя просто оставил один человек.

— Да. Но этого достаточно.

— Достаточно, чтобы загрустить. Конечно. Но достаточно ли для того, чтобы почувствовать себя абсолютно покинутым?

— Но так я чувствую. Не могу же я изменить свои чувства.

— Несомненно, можешь. Если хочешь. Ты не обязан, ко при желании можешь. Тебе хорошо от этих переживаний? Ты счастлив?

— Конечно, нет! Ты и сам видишь что я несчастлив.

— Ладно, но, если ты несчастлив, зачем ты постоянно даешь себе это переживание.

— Я ничего себе не даю. Это просто происходит.

— Ладно. Позволь задать тебе еще такой вопрос: ты совсем одинок?

— Пауза.

— Не в том смысле, какой имеешь в виду ты.

— А какой тут еще может быть смысл? Что означают слова «совсем одинок»?

— Я имел в виду, что моя возлюбленная больше не со мной.?

— Это я знаю. Но разве ты один? Что ты свидетельствуешь? Что видишь? Видишь ли людей в своей жизни?

— Конечно.

— И ты им безразличен?

— Некоторым — да, я думаю.

— Думаешь?

— Ладно, ладно, некоторым из них я точно безразличен.

— Тогда получается, что ты не «покинут». Получается,, что ты не «совсем одинок». Правильно?

— Ты просто пытаешься доказать, что я не прав. Пытаешься сделать так, чтобы мне было проще переживать все это. Ты не решаешь никаких проблем, а просто придираешься к словам, чтобы доказать свою правоту, — вместо того чтобы выслушать, как я себя чувствую.

— Но ведь на самом деле я именно это и делаю: выслушиваю, как ты себя чувствуешь. И ты прав: я действительно надеюсь, что помогу тебе почувствовать себя лучше. Но я не вру тебе. Я не пытаюсь убедить тебя, будто дела обстоят не так, как они обстоят. На самом деле я именно пытаюсь втолковать тебе, как все обстоит в действительности. Я пытаюсь изменить твою Исходную Точку Зрения на все это. Я предлагаю тебе подняться от Воображаемой Истины к Кажущейся Истине, чтобы ты мог перейти от Искаженной Реальности к Наблюдаемой Реальности. Я предлагаю тебе возможность увидеть вещи с другой точки зрения. Итак, для тебя достаточно очевиден факт, что ты не «покинут» и не «одинок». Не менее очевидно, что твоя девушка больше с тобой не живет. Но изначально ты просто перемешал эти два массива данных, сведя их воедино. Это ты видишь?

— Неохотно: Да.?

—

— — Хорошо. Давай исходить из этого. Теперь обсудим вот что...

— Диалог может еще продолжаться и продолжаться, но здесь мы на этом закончим.

— Это прекрасный диалог, пусть даже я его выдумал. Тем более что в некотором смысле я его вовсе и не выдумал. Видишь ли, я сам прошел через использованную здесь «воображаемую ситуацию». Я не просто вспоминаю типичные беседы, которые мне доводилось вести с участниками семинаров и ретритов. Я воспроизвожу свои собственные внутренние диалоги.

— Когда меня покинула жена (однажды я вернулся домой и обнаружил, что дом пуст... вся мебель и личные вещи моей жены исчезли), я и сам крутил в голове эти мысли. Я думал: «Я покинут... Я снова остался совсем один... Вот ведь до чего паршиво... Она поступила нечестно... Я не могу без нее жить... Я больше никогда не буду счастлив... Ну почему все закончилось именно так... Мне больно, и я ее никогда не прощу...»

— Все эти мысли потом прошли проверку временем. В тот момент, когда они вертелись в моей голове, они казались очень реальными и отражали мою сокровенную истину. Однако довольно скоро мне стало ясно, что это была Воображаемая Истина, а не Кажущаяся Истина. Со временем я убедился, что все эти утверждения были ложными.

— Все до единого.

— И как же все это характеризует твои нынешние мысли о своей ситуации?

—

?

Я просто сновиджу путь, как полюбить Всех, до кого я могу дотянуться рукой. И у меня есть помощники: вы сами приходите ко мне

с болью в глазах и осадком печали в улыбке

Я впустила всех вас в этот новый сон, который я себе сню.

Хотите знать, что есть моя любовь? Это ваша любовь.

И все мы — Щенки, сгрудившиеся в один теплый клубок.

Эм Клиер. Щенки © 2006

?

15

Конец части первой

И так, сейчас мы подходим к важному моменту в нашей беседе. Мы внимательно изучили — возможно, внимательнее, чем когда-либо прежде, — Механику Ума. Теперь, когда мы поняли, как все работает, у тебя появилась возможность принять свое решение относительно второго, третьего и четвертого из Девяти Изменений, которые мы здесь рассматриваем.

Я понимаю, что ты уже совершил Первое Изменение, которое состоит в том, чтобы изменить свое решение «пройти через это в одиночку», — иначе ты уже не читал бы эту книгу.

Следующие три изменения таковы:

- Изменение № 2: Измени свой выбор эмоций.
- Изменение № 3: Измени свой выбор мыслей.
- Изменение № 4: Измени свой выбор истин.

И ты можешь сделать это прямо сейчас. Ты можешь использовать Механику Ума, чтобы изменить свое умонастроение в отношении ныне происходящих в твоей жизни перемен.

Обрати внимание на эмоцию, которую ты испытываешь в последние пять дней. Это гнев? Страх? Тоска? Беспокойство? Печаль? Разочарование? Крушение иллюзий?

Запиши на листке бумаги, какие эмоции ты испытывал в связи с изменением условий твоей жизни. Закончи следующее предложение:

После того как это произошло...

Сделай обязательно. Это тебе поможет. Сейчас же, возьми листок бумаги и выполняй. Опиши в двух словах эмоции, которые ты испытывал тогда и испытываешь сейчас.

Возможно, ты напишешь: «Я испытывал..., страх» или «Я испытывал... грусть». Или же: «Я испытывал... гнев». Или все вышеперечисленное.

Хорошо.

А теперь запиши те мысли, которые послужили организаторами этих эмоций. Заверши следующее предложение:

Когда я размышляю над тем, что произошло и про1 исходит, думаю, что я...

Закончи предложение. Ты можешь написать: «...думаю, что я... никогда больше не буду счастлив».

Или: «...думаю, что со мной... обошлись несправедливо».

Или, может быть, такое: «...думаю, что я... попал в беду и выпутаться из этого будет непросто».

В общем, пиши все, что думаешь, когда размышляешь над переменами в своей жизни.

Хорошо.?

Конец части первой

А теперь запиши, какие истины послужили организаторами этих мыслей. Заверши следующее предложение:

Моя истина по поводу этой ситуации состоит в том...

Например: «Моя истина по поводу этой ситуации состоит в том... что она обидная», или «...она опасная», или «...безвыходная», или...

А теперь взгляни, какие Оценочные Данные из Прошлого порождают эту истину. Разберись, можешь ли ты хоть на секунду перестать воспринимать эти Оценочные Данные из Прошлого и переключиться на Фактические Данные из Прошлого. Каковы факты вне суждений в отношении, например, твоей текущей ситуации? Какие факты ты можешь почерпнуть из своего прошлого о ситуациях такого типа?

Представь себе, что ты — мистер Спок с космического корабля Enterprise. Взгляни на все это с точки зрения логики. Когда ты рассматриваешь Данные из Прошлого логически, без малейших оценочных суждений, что ты думаешь по поводу последних трехчетырех раз, когда с тобой происходило что-либо подобное?

Получил ли ты какую-нибудь опасную для жизни травму, от которой так и не смог полностью оправиться? Л случалось ли тебе оправляться и после ситуаций похуже? Бывало ли, что в конечном счете дела даже обернулись к лучшему? Каковы Фактические Данные из Прошлого, касающиеся всего этого?

А теперь посмотри... влияет ли это все каким-то образом на твою истину по поводу переживаний Текущего

‘ Персонаж сериала «Звездный путь». Уроженец планеты Вулкан, где строгая логика почитается за высшую добродетель, а любые эмоции встречают суровое порицание. — Прим. перев.?

Момент? Можешь ли ты заставить все эти данные повлиять на твою истину? А если бы мог, как именно; повлиял бы? Мог ли бы ты зайти так далеко, чтобы! создать совершенно новую истину о том, что только что произошло?

Можешь представить себе, как поднимаешься от] Воображаемой Истины к Истине Кажущейся? Эти! методы работают, мой друг. Прекрасно работают. Но прислушайся к тому, что говорит тебе твой ум. Не говорит ли он: «Ну да, в случае Уолша, может быть, и работают. Но моя жизнь — это непрерывная борьба»? Не это ли говорит тебе ум сейчас? Если нет — отлично. Но если да, тогда начни оттуда, откуда рекомендует начать : мудрейшая Мэри О’Мэлли: с любопытства и сострадания. Просто позволь себе отнестись с любопытством к тому, что говорит ум, и прояви сострадание к тому, что ты в результате узнаешь. Мэри рекомендует задавать себе следующие вопросы:

Каков путь через все это?

Кто я на самом деле?

Что мне предложено увидеть в данной ситуации?

Что мне нужно сказать, сделать или как проявить j себя ради наивысшего блага?

Что в мире требует моей любви и заботы?

Каков следующий шаг в моей жизни?

«Свидетельствуй». Мягко наблюдай, куда направляется твой ум и что он делает. И не вини себя в этом. Не брани себя, не ворчи и, самое главное, не отворачивайся от себя. Просто будь вместе с собой, проявляй по отношению к самому себе интерес и задавай себе вопросы о себе же. И самое главное, все это время люби себя.

Будь рядом с собой, води себя в текущий момент. При этом можно прислушиваться к своему дыханию, а?можно просто спокойно наблюдать за чем-то в комнате. Затем спокойно и мягко дай себе позволение сделать новый выбор, если таково твое желание. Прими новую истину.

Мы завершим первую часть этого необычайного исследования того, каким образом мы можем изменить неё... последним откровением о Механике Ума:

ИСТИНУ СОЗДАЮТ, А НЕ ОТКРЫВАЮТ

?

Бог говорит: «Опусти молот». И это, несомненно, мой же голос, равно как и твой. Так опусти же молот и поднеси ладонь к губам или положи ее на сердце, шепча: «Как радостно простить», хотя и прощатьто, собственно, нечего. Все, что мы стараемся делать, — это Любить. Любовь проявляется во всем: в гневе, в страхе и в обидах, но все, что мы

старается делать, — это Любить, нам нечего прощать, помимо одного: что снова поднят молот...

Эм Клиер. Опустит молот © 2007

?

Часть вторая

О Системе Души”

И как знание о ней может помочь тебе создавать перемены в своей жизни, а не быть их пассивным объектом

System of the Soul, я бы предпочел «Устройство Души», но, к сожалению, далее по тексту требуется присутствие «системы». — Прим. перев.

?

16

Ответ на Всё

А теперь мы переходим к теме, которую я считаю самой увлекательной в этой книге — да и в любой другой книге.

Я только что сказал: «В любой другой книге»? Да, сказал. Поскольку я не думаю, что когда-либо была написана другая книга, содержащая информацию более важную, ценную, вдохновляющую, дающую тебе силы и непосредственно связанную с твоей способностью воспринимать жизнь так, как ты всегда хотел, надеялся и стремился ее воспринимать.

Надеюсь, ты станешь делать пометки на полях. Надеюсь, страницы истончатся и истреплются от частого перечитывания. А если ты читаешь этот текст в электронной версии, надеюсь, что ты выделишь цветом множество строк и абзацев, которые кричат голосом твоей собственной души: это именно то, что тебе нужно было услышать.

Итак, я хочу рассказать тебе о Системе Души.

Механика Ума являлась именно тем, что подразумевает название: механикой, комплексом взаимосвязанных и взаимодействующих устройств, из которых состоит то, что я назвал бы «машиной твоего опыта». А здесь мы будем исследовать топливо. Именно оно дает машине энергию. А когда мы завершим работу над второй частью книги, у тебя в руках уже будет все, что необходимо для того, чтобы изменить все, когда все изменяется.

Когда мир постоянно меняется, когда нас практически на каждом шагу поджидают перемены в личной жизни, важно понимать, почему ты ощущаешь перемены именно так, как ощущаешь, чтобы можно было при желании изменить собственное восприятие перемен.

Нелегко оставаться спокойным, наблюдая крушения, бедствия и катастрофы. Однако это возможно, и мы с тобой сейчас здесь разберемся, каким образом.

Мы начнем свое исследование Системы Души с того, что объявим: у тебя есть душа. Этот факт не является «данностью» для всех людей. Некоторые полагают, будто люди — это просто биологические организмы, внутри которых не обитает никакой «дух». Дальнейшая дискуссия подразумевает, что последнее мнение ошибочно. Более того, она подразумевает существование явления, которое мы могли бы назвать Сверхдушой, — некоторые именуют это Богом.

Эти исходные посылки основаны отнюдь не на слепой вере. Они основаны на наблюдении, логике и на экстраполяции данных.

165

Достаточно беглого взгляда на Вселенную, чтобы убедиться в существовании такого явления, как энергия. Энергия составляет основу всех живых существ, а на самом деле — основу всего, независимо от того, считаем ли мы данный объект «живым» или нет.

Вернемся к нашему ранее использованному примеру — камню.

Камень кажется нам неактивным, и едва ли кто-то причислит его к категории «живых организмов» в привычном понимании этого словосочетания. Однако если определить «живое» как то, что движется по некой безупречной и точной схеме (что, повидимому, предполагает наличие разума на том или ином уровне), и как то, что является частью некой элегантной системы, тогда камни оказываются очень даже живыми — ибо под мощным микроскопом мы обнаружим целый микрокосмос, который фактически дублирует макрокосмос.

Ученые давно уже понимают, что телескопы и микроскопы наблюдают одно и то же явление: систему частиц, или «шариков» энергии, вращающихся на огромной скорости вокруг центра, или ядра. И единство всей этой конфигурации обеспечивается некой невидимой, но при этом явно реальной и всепронизывающей силой.

Иными словами, взглядишь поглубже в субмолекулярную структуру камня (или любого другого объекта), и ты обнаружишь маленькую «вселенную». И еще ты поймешь, что нечто движет этой вселенной. Это «нечто» невозможно увидеть. Ты можешь увидеть результаты его воздействия, но то, что вызывает эти результаты, остается невидимым для невооруженного глаза.

Означает ли это, что энергии не существует? Нет, не означает. Сущее не ограничено тем, что мы можем видеть. Сейчас самое время отметить: то, что мы решили называть «душой», тоже принадлежит к числу невидимых явлений — тех, что составляют энергетическую систему, которая все приводит в движение и дает жизнь жизни. Таким образом, это то же самое явление, которое мы договорились называть Богом. Фактически Бог и есть сама эта система.

Бог есть Наибольшее Проявление Системы, Которая Воспроизводит Себя во все Меньших и Меньших Версиях посредством Процесса, Дающего самой Системе Силу для Существования и Развития.

Это и есть Система Души, и она совершенна. Она функционирует безупречно. Ее устройство изящно. Ее цель очевидна. Ее сила неослабна.

Иначе и быть не может, поскольку в ином случае эта Система дезинтегрировалась бы. Иными словами, она перестала бы сама себя интегрировать и в результате утратила бы существование.

А это означает, что Бог присутствует во всем, что жизнь присутствует во всем. И это правда. И на уровне души мы это знаем. Именно потому мы склонны персонифицировать неодушевленные объекты. Мы даем своим кораблям имена и влюбляемся в них. Когда наша машина не заводится, мы говорим ей: «Ну давай же, ласточка, ты можешь». И машина слушается.

Мама хочет поменять мебель в гостиной, на что отец замечает: «Хорошо. Но только мое кресло останется жить тут». Мы находим в старом чемодане на чердаке свое детское одеяльце, прижимаем его к лицу и со слезами на глазах благодарим его за любовь и заботу. Мы благодарим одеяло.

Неужели ты думаешь, будто душе не очевидно, что Энергия Жизни — повсюду?

Я говорю тебе, что нет ничего неживого, и душа об этом знает. Душа видит себя во всем. Она знает о нашем единстве со всей жизнью. И ей грустно наблюдать, как ум пытается убедить нас в обратном. Потому что ум, видишь ли, основывается во всех своих выводах только на Данных из Прошлого. Душа же идет за пределы Данных из Прошлого — туда, где не существует самого времени. Душе известна Действительная Истина, тогда как ум останавливается на Кажущейся Истине.

Или не останавливается.

И именно к этому призывает его душа — не останавливаться на внешней видимости вещей. «Не останавливайся на этом, — ласково взывает она. — Иди за мной, в те места, которые ты себе и во сне представить не мог».

Крайне любопытно, можешь сказать ты, но какое отношение все это имеет к моей жизни, к тем переменам, которые происходят в моей жизни, и к тому, как я с этими переменами справляюсь?

Ах да, сейчас мы об этом и поговорим...

Возможно, сейчас самое время немного передохнуть? Хорошо, тогда давай сделаем небольшую

паузу прямо здесь.

Давайка уделим некоторое время тому, чтобы поразмыслить, что из всего этого следует — и какое отношение эти следствия имеют к твоей жизни, к происходящим в ней переменам и к тому, как ты будешь с этими переменами справляться. Потом...

...лишь тогда, когда будешь готов, переходи к...

ИЗУМИТЕЛЬНОЙ ИСТИНЕ О ПЕРЕМЕНАХ.

Вся эта наша беседа в конечном счете будет содержать два предложения, которые, на мой взгляд, тебе следует запомнить. Действительно запомнить. То есть никогда не забывать. Как если бы они были вытатуированы у тебя на левом запястье, или начертаны мылом на зеркале в ванной, или прикреплены магнитом к дверце холодильника.

Эти два высказывания способны сменить парадигму и изменить жизнь. Я называю их...

1. Вопрос, способный изменить жизнь.

2. Ответ на Всё.

Вопрос, Способный Изменить Жизнь, приведен в конце нашего обсуждения Механики Ума. Помнишь его? Повторю:

ВОЗМОЖНО ЛИ, ЧТО ПЕРЕЖИВАЕМАЯ МНОЮ РЕАЛЬНОСТЬ НЕ РЕАЛЬНА?

Задать этот вопрос нас побуждает душа.

А теперь пришла очередь Ответа на Всё. То, что я сейчас скажу, даст тебе возможность больше никогда не воспринимать перемены негативно. Это последний фрагмент головоломки мозаики. Это утраченный ключ, неизвестный код, тайна тайн. И если Вопрос, Способный Изменить Жизнь, стал кульминацией первой части книги, то Ответ на Всё станет отправной точкой для второй части.

Вот он:

ВСЕ ПЕРЕМЕНЫ К ЛУЧШЕМУ.

НЕ СУЩЕСТВУЕТ ТАКОГО ЯВЛЕНИЯ, КАК ПЕРЕМЕНЫ К ХУДШЕМУ.

И именно в этом состоит влияние описанной мною энергетической системы на тебя и твою жизнь. Именно в этом связь между твоей душой и происходящими переменами — а также теми переменами, которым еще только предстоит произойти в будущем.

?

Жизнь просила меня передать Тебе: ничто не нуждается в исправлении; всё жаждет Празднования. Тебе дана способность нагибаться,

чтоб ты мог находить бесчисленные чудеса у ног своих. Тебе дана способность тянуться вверх, чтоб ты мог обнаружить свое прекрасное Небесное лицо немного выше тех высот, до которых ты стремился дорасти. Когда я прошу Бога поговорить со мной, я чувствую себя столь же маленькой и одинокой, каким, возможно, чувствуешь себя и ты.

Но именно в эти моменты я без особой причины начинаю сиять.

Эм Клиер. Сияние © 2007

?

17

Пятое изменение

То, что я только что тебе сказал, изменяет всё. Никакая другая информация не требуется, никакие другие данные не нужны. У ума теперь есть полная возможность прийти к совершенно новому набору выводов о Жизни.

В самом начале нашей беседы я сказал тебе, что существует Девять Изменений, которые могут изменить все, но на самом деле единственное действительно необходимое тебе изменение — это...

ИЗМЕНЕНИЕ № 5:

Измени свои представления о Переменах как Таковых.

Мы воспринимали перемены как разрушение, как крушение, как остановку потока, как перелом направления, как смену условий или обстоятельств нашей жизни. И это было нашей истиной — особенно в отношении тех перемен, которые мы не приветствуем

Эта истина служила источником мыслей, из которых возникают эмоции, порождающие опыт, откуда сбывается наша реальность.

Я хочу, чтобы ты задумался над тем, что я сказал. Нашу реальность порождает событие. Так что наша реальность в буквальном смысле этого слова сбывается.

И это верно до тех пор, пока мы не оказываемся не в своем уме. Когда мы покидаем свой ум и входим в царство души, нашу реальность порождают уже не события, а чистое осознание.

Осознание порождает Действительную Истину, а события порождают в лучшем случае Кажущуюся Истину, но чаще — Истину Воображаемую. Таким образом, от событий мы переходим в Искаженную Реальность, а от осознания — в Реальность Высшую.

Но что же именно мы осознаем, чтобы добиться такого квантового скачка в нашем опыте? Мы осознаем Действительную Истину о Переменах как Таковых. Мы видим, что перемены представляют собой не Срыв, но Прорыв. Сама жизнь совершает прорыв, чтобы расцвести полнее, чем прежде. Видим, что перемена — это не остановка потока, но САМ поток. Видим, что она являет собой не перелом направления, но САМО направление, в котором движется вся жизнь. Видим, что перемены — это не смена условий и обстоятельств жизни, но САМИ эти условия и обстоятельства.

С позиции этого расширенного осознания мы наблюдаем, что без перемен не было бы самой жизни, ибо жизнь есть движение, а движение — это перемены по определению.

Таким образом, вопрос состоит не в том, будут ли в жизни перемены, а в том, какого рода перемены в ней будут.

А ответ на этот вопрос зависит от того, каким образом ты используешь Механику Ума — и интегрировал ли ты эту Механику в Систему Души, воспринимая их как две рукоятки одного Инструмента.

А сейчас давай исследуем Систему Души таким же образом, каким мы исследовали Механику Ума, и начнем тоже с того же самого... определения Души.

Душа — это энергия. Энергия самой жизни, дающая жизнь самой жизни. Жизнь питает энергией и жизнью саму жизнь посредством самого же жизненного процесса. Это самопитающая самоподдерживающаяся система.

Эти последние несколько слов очень важно запомнить. Жизнь есть самоподдерживающаяся система. Она никогда не заканчивается, но вечно поддерживает себя. Каким образом? Посредством адаптации. Зачем происходит адаптация? Затем, чтобы сохранить функциональность. Когда жизнь больше не может функционировать каким-то конкретным способом, она адаптируется. Благодаря адаптации она сохраняет способность себя поддерживать. Жизнь адаптируется каждый миг. Она всегда изменяется. Вопрос не в том, изменяется ли жизнь, но в том, зачем она изменяется. Жизнь постоянно изменяется для того, чтобы всегда иметь способность поддержать себя. Таким образом, все происходящие перемены — к лучшему.

И я предлагаю тебе принять такие представления о переменах. Если сформулировать эту идею в более личном ключе, получится так:

Все перемены — тебе во благо.

И большинство из нас действительно ощущают это на опыте — постфактум.

Большинство из нас переживали события, которые мы поначалу считали наихудшими в своей жизни, но по прошествии некоторого времени выяснялось, что то были наилучшие события в нашей жизни.

И это верно в отношении всего, что только с нами происходило, но мы этого не знаем и не можем принять, поскольку некоторые вещи действительно оборачиваются к худшему, согласно нашему определению. Однако наши определения искажены и ограничены Механикой Ума и ее конструктивными недостатками.

Ум может очень хорошо знать все, что происходило прежде, но не знает почему. Ум может прекрасно хранить все Данные из Прошлого, но он не имеет всей информации о жизни (а это уже нечто совсем другое). Ум вполне может иметь знания, но у него нет мудрости.

Мудрость пребывает за пределами ума. Мудрость —
в душе.

Вот почему нам нужно братья за обе рукоятки этого дивного инструмента творения, который я ныне назову его настоящим названием: ТЫ.

Позволь мне высказать кое-что с предельной ясностью. «Факты» и «осознание» — не одно и то же. Мы можем знать все факты о гравитации, но если мы не осознаём, почему работает гравитация, то мы не знаем ничего. Мы можем знать все факты об электричестве, но если у нас нет осознания, что такое электричество и почему оно работает, то мы не знаем ничего. Мы можем знать все факты о свете и даже пользоваться им, но, если у нас нет осознания того, почему свет есть или почему он светит, мы не знаем ничего.

Точно так же мы можем знать все факты о переменах, но, если у нас нет осознания того, что такое перемены и почему они происходят, мы не знаем ничего.

Например, мы можем не знать следующего...

НИЧТО НЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ К ХУДШЕМУ.

ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ ТОЛЬКО К ЛУЧШЕМУ.

Довольно смелое высказывание, и я понимаю, что тебе трудно поверить. Однако оно верно. Давай дадим этой потрясающей идее физическое обоснование. Да-да, я сказал физическое.

Я уже говорил, что ум — это механизм. А теперь я хочу добавить, что то же самое касается жизни. Вся жизнь — это механизм, и, как всякий механизм, она работает на энергии. Но в отличие от большинства других механизмов, жизнь сама является той энергией, на которой она работает. Иными словами, она питается сама собой.

И вот взрываются звезды, и целые звездные системы всасываются в черные дыры; и вот землетрясения, и смерчи, и ураганы опустошают землю; и вот большие рыбы поедают мелких; и вот люди рождаются, живут и умирают — зола к золе, прах к праху. Но энергия всего этого — всего этого — отнюдь не исчезает, но только изменяет форму. Энергия никогда не теряется и не может потеряться — она только трансформируется.

Именно путем трансформации энергии производится свет. Путем трансформации энергии производится тепло. Путем трансформации энергий производится электричество. Путем трансформации энергии производится гравитационное воздействие. Путем трансформации энергии производится всё — включая саму Жизнь.

Энергия взаимодействует сама с собой. Трансформация энергии порождает формирование энергии. Энергия — это информация жизни. Жизнь постоянно пребывает в процессе (ин)формирования. Она постоянно формирует из себя нечто, чем она не была прежде. Именно через этот процесс становления жизнь вдыхает жизнь в саму Жизнь. Проще говоря, это и называется переменах.

Да, повторим опять это слово... перемены. Именно в этом состоит жизнь. Жизнь питает жизнь посредством процесса самой жизни, в ходе которого жизнь изменяет свою форму по сто миллионов раз за миг, по миллиону миллионов раз в секунду, по миллиарду миллионов раз в минуту и больше раз, чем может сосчитать само Время за всё время, прошедшее с тех пор, как начался счет.

В рамках проявления той энергии, которую мы называем Жизнью, перемены к худшему буквально невозможны. Дело в том, что сама Жизнь может фундаментально изменять себя лишь в одном направлении, — в направлении, определяемом эволюцией; в направлении, определяемом ростом и развитием; в направлении процветания. Дела могут изменяться лишь к лучшему, поскольку «улучшение» — единственная Природа Бога.

Иными словами, Бог не собирается Сам Себя губить.

Жизнь — это способ, посредством которого Бог доказывает Себя Себе. И соответствующий процесс называется Улучшением”.

Но погодика минутку! А кто вообще сказал, что Бог есть?

Я сказал. Но я использую слово «Бог» не в том же смысле, в каком используют его большинство людей. Я использую его не для обозначения или описания некоего колоссального Сверхсущества, которое живет где-то в Космосе и демонстрирует те же качества и склонности, потребности и желания, разочарования и эмоции, какие свойственны людям. Я говорю не о знаменитой Божественной Сущности с весьма крутым нравом (ведь Оно готово весьма строго наказывать всех, кто Его не слушается), Чьи пожелания мы обязаны выполнять («Иначе хуже будет!») и Которое, скорее всего, имеет пенис и светлую кожу, не имеет жены, но зато имеет Единственного Сына.

Нет, вовсе не об этом я говорю, употребляя слово «Бог».

Я говорю об Источнике Высшего Разума, Проявляющемся как Чистая Энергия, Которую мы называем Самой Жизнью. Я говорю о Наибольшем Проявлении Системы, которая воспроизводит себя во все меньших и меньших версиях посредством процесса, дающего самой системе силу для существования и развития. Я говорю о самой большой недифференцированной стволовой клетке в мироздании, из которой порождается жизнь во всех ее формах.

В моем понимании и по моим ощущениям слова «Бог» и «Жизнь» взаимозаменяемы. И в этом уравнении эволюция является константой. Это неизменное направление самой Жизни. Это непрестанное нескончаемое корректирование, адаптация и переделка Всего Сущего. Корректирование, адаптация и переделка никогда не подавляют Жизнь, но служат ее развитию и расширению. Корректирование, адаптация и переделка никогда не ослабляют Жизнь, но только усиливают Ее.

Жизнь эволюционирует на все более высокие уровни сложности. Жизнь не могла бы деградировать, даже если бы пожелала. Она на это просто не способна.

Между тем нужно признать, что жизнь может выглядеть так, будто она деградирует. Перемены могут выглядеть так, словно они не «к лучшему». Но в действительности перемены бывают только к лучшему, а иначе они не происходили бы. Об этом знают все духовные мастера. Именно поэтому все духовные мастера в той или иной формулировке преподают одну и ту же истину:

...не суди по внешнему виду...

Жизнь бесконечно функциональна, приспособливаема и устойчива. Это три Фундаментальных Свойства Жизни, и их невозможно устранить или каким-либо образом приостановить их действие, иначе Жизнь прекратила бы свое существование.

Людям гораздо проще понять все это, когда я заменяю слово «Жизнь» словом «Бог». Внезапно все становится ясно. Бог Бесконечно Функционален, Приспособливаем и Устойчив. Это три Фундаментальных Свойства Бога, и их невозможно устранить или

какимлибо образом приостановить их действие, иначе Бог прекратил бы Свое Существование.

Когда человек принимает удивительные идеи, предложенные здесь, процесс перемен видится как он есть в действительности: высшее проявление Самого Божества, обеспечивающего Собственную устойчивость посредством шагов, направленных на адаптацию, которые обеспечивают Его неизменное величие.

Через перемены Жизнь провозглашает свое намерение продолжаться. Перемены — фундаментальный порыв самой Жизни.

И опятьтаки я полагаю, что большинство людей не воспринимают вещи таким образом. Если бы они воспринимали все именно так, то следовали бы завету Христа «Не бойтесь» . И все же «маловерные» боятся. Именно видя этот страх, Франклин Рузвельт сказал: «Нам нечего бояться, кроме самого страха».

Я сделаю еще один шаг вперед и скажу следующее:

Нам нечего изменять, кроме самих Перемен

Сегодня я проснулся спокойнее Бога и протянул Себя к небу, чтобы ласкать небесные тела Телом Божьим. Всю ночь Солнце ждала моих глаз. И теперь, когда они коснулись Ее, Она встает, столь же Божественная, как все сирены, все музы, все Тела Божьи. И даже Океан покачивается и рычит в томном ожидании, когда я проснусь. И даже Луна, и Небо, и Тишина.

Даже Тишина ждет пробуждения моего голоса, чтобы он нежно поцеловал Ее тело тихими звуками Божьего Тела.

Эм Клиер. Тело Божье © 2009

?

18

Шестое изменение

Н

адеюсь, ты внимательно изучил пятое изменение. Надеюсь, вся изложенная здесь информация помогла тебе принять это изменение вместе с изменениями один, два, три и четыре.

Я хочу сказать, что если в моем списке есть изменение, способное в одиночку совершить работу всех девяти, то это изменение № 5. Это то изменение, которое может изменить само твоё восприятие перемен уже в тот момент, когда они происходят. Разве не этого ты хочешь?

Конечно, этого. Мы все хотим совершить такое изменение во времена перемен, — во времена, подобные тому, какое ты переживаешь сейчас.

И я знаю, что ты хотел бы изменить прежде всего сам тот факт, что произошли какие-то изменения! И бывает, что тебе кажется, будто ты мог бы быть счастлив только в том случае, если бы был в силах изменить сам факт, что нечто случилось. У меня есть новость: это не сделало бы тебя счастливым.

Если от того, что все оставалось бы так, как прежде, комуто было бы больше счастья, то, что произошло, не произошло бы.

Между тем ты можешь осуществить новые изменения вслед за теми, которые только что произошли, чтобы создать ситуацию, похожую на прежнюю, — но она никогда не будет в точности такой же... да ты и не хотел бы этого. Всегда помни: ты не можешь изменить произошедшие изменения, поскольку они уже в прошлом, но ты можешь изменить будущее, и в этом твоя сила.

То есть тебе нужно решить: «Хочу ли я изменить будущее таким образом, чтобы оно воспроизводило прошлое? Или же я хочу изменить свое будущее радикально, чтобы оно ни в чем не напоминало прошлое?»

Чтобы рассмотреть этот вопрос достаточно глубоко, тебе нужно осознать, что перемены происходят не в вакууме. Перемены во Вселенной не происходят без причины. Изменение — не случайное действие.

Перемены свидетельствуют о том, что нечто не работает.

Перемены в твоей жизни произошли из-за того, что возникла какая-то дисгармония. Когда возникает дисгармония, жизнь становится дисфункциональной, а это условие противоречит первому из Фундаментальных Свойств (жизнь Функциональна, Приспосабливаема и Устойчива), в силу чего включается второе Свойство.

Ладно... теперь ты можешь сказать: «Если все, что случается, — к лучшему... если это действительно правда... тогда пускай мне кто-то толком объяснит, черт побери, что у этого Бога вообще на уме, — потому что в моем случае не похоже, чтобы все шло к лучшему!»

Я постоянно ожидаю такого рода вопросов во время семинаров «Измени всё» (Changing Everything Workshop), которые мы передаем на весь мир через спутниковое «сетевое вещание», и во время наших ретритов, проходящих дважды в год. И это приводит нас к...

ИЗМЕНЕНИЮ № 6:

Измени свои представления о том, почему происходят Перемены.

Даже если ты примешь мысль о том, что все изменения — к лучшему, ты не всегда можешь знать, чем для тебя хороши те или иные новые обстоятельства, ситуации или условия. Ты не понимаешь природы улучшения. Причина в том, что улучшение может касаться не внешних обстоятельств, но внутренних. Ты не видишь, почему происходит изменение и кто его вызывает. Когда ты это увидишь и примешь за свою живую истину, всё в твоём повседневном опыте... хмм... изменится.

Итак, сейчас я выскажу одну Действительную Истину. Приготовься.

Готов?

Истина суровая, так что соберись с духом. Ну, всё, вот она:

Перемены происходят потому, что этого хочешь ты.

Все, что изменяется, изменяется по твоему распоряжению.

Стоп! А вот это уж точно не похоже на правду! Ну зачем тебе нужно, чтобы происходило то, что произошло только что? Да никто не сделал бы такой выбор, будучи в здравом уме!

Воскликнул ли ты это только что в мыслях своих?

Если да, то ты прав. Никто в здравом уме не сделал бы такой выбор. Этот выбор делает не ум. Его делает душа.

И все это подводит нас к вопросу о планах души. Вначале мы выяснили, что у тебя есть душа, верно? Теперь нам нужно разобраться зачем.

Зачем тебе душа?

Каковы ее задачи?

Каковы ее функции?

Когда ты это поймешь (или вспомнишь), тебе станет совершенно ясно, почему ты выбрал те перемены, которые происходят сейчас в твоей жизни.

Планы твоей души пребывают в безмятежном единстве с всеобщим энергетическим потоком самой жизни. Энергия жизни всегда направлена на взаимодействие, гармонию, яркое самовыражение и развитие. Она стремится познать себя на опыте во всей своей полноте.

Когда я пытаюсь выразить это понимание нашим человеческим языком, то говорю, что энергия жизни всегда движется в направлении того, что я называю «любовью». Любовь к себе, любовь к другим и любовь к жизни.

И твоя индивидуальная энергия движется в том же направлении. Твоя душа и «душа Вселенной» всегда желают одного и того же, ищут одно и то же и делают одно и то же. И лишь когда начинает вмешиваться твой ум, возникает ощущение, будто душа сделала что-то не то, будто произошло нечто ужасное и ты движешься не в ту сторону.

В качестве иллюстрации к сказанному использую один пример из христианского учения. Новый Завет рассказывает о том, как Иисус с учениками пришел в место, называемое Гефсиманией. Там Он попросил своих спутников посидеть и подождать Его с молитвой. Сам Он в это время тоже собирался помолиться, но в стороне, наедине с Собой.

Оставшись один, Иисус ощутил, как на Него обрушилась нестерпимая тяжесть, смертельная скорбь. Христос знал, что ждет его впереди. И Он воззвал к Богу: «Авва Отче! все возможно Тебе; прinesi чашу сию мимо Меня...»

Здесь в дело вмешался ум Иисуса, и ум хотел, чтобы существующее течение вещей изменилось. Однако немедленно вслед за этим Иисус чистым усилием воли повысил уровень своих вибраций и добавил: «...но не чего Я хочу, а чего Ты». И с этими словами Его душа вновь пришла в согласие с душой Вселенной — или, если хочешь, Бога.

Есть лишь Одна Душа, однако Она имеет много проявлений. Эти индивидуализированные аспекты Одной Души ищут взаимодействия, гармонии, яркого самовыражения и развития. Это другой способ сказать, что все формы жизни ищут в точности того же, чего ищет сама Жизнь. А как может быть иначе?

И все же душа и ум — две разные вещи. «Жизненная форма», которую обрел ныне ты, имеет и душу, и ум (а также еще тело), и именно в этой триединой целостности она в полной мере экипирована для того, ради чего пришла сюда, в физический мир.

Задача ума состоит в обеспечении безопасности тела — твоего физического инструмента, — чтобы ты мог использовать его для совершения того, ради чего пришел сюда. А задача души — позаботиться о том, чтобы ум всегда знал, ради чего ты сюда пришел, и не потерялся в своем собственном воображаемом мире.

Это подобно тому, как если бы ты оказался в плену виртуальной реальности. Уверен, тебе известно, что сейчас в Интернете есть целые «миры», куда можно войти, примерить на себя личность и прожить целую «жизнь» — вырасти, влюбиться, сделать карьеру, купить дом, создать семью, добиться успеха и разбогатеть (или не добиться ничего)... Ты можешь фактически приобретать в такой реальности жизненный опыт, взаимодействовать с другими людьми, вступать в юридические взаимоотношения... Все очень детализированно, продуманно и сложно. Но совершенно не реально. Очевидно, что ничего этого не происходит с Тобой. Все это происходит с «тобой», которого Ты создал в том воображаемом мире.

То же самое представляет собой физическая жизнь на Земле с точки зрения души. Весь фокус в том, чтобы не «заблудиться» в выдуманном мирке твоего ума, но использовать свое тело и ум для того, ради чего душа пришла сюда.

Все мы делаем именно это, но одни осознанно, а другие — неосознанно. То есть не зная, что они делают.

Я понимаю, что некоторые мои слова могут показаться оторванными от жизни, поэтому предлагаю сделать небольшой перерыв и просто «переварить» все сказанное. Попробуй не составлять суждений и не давать оценок прочитанному только что. Просто всмотришься в эти идеи, стараясь воспринимать их как они есть: не более чем идеи, мысли некоего человека, представленные на твое рассмотрение. Договорились? Итак, хочешь ли ты сделать...

перерыв?

Когда будешь готов, переходи к...

ВОПРОСУ РАВНОВЕСИЯ.

В Гефсиманском саду с Иисусом произошло в точности то же, что бывает со всеми нами. Поэтому меня очень радует тот факт, что эта история попала в Библию. Она дает нам надежду: ведь мы видим, что даже Иисусу в процессе обретения наивысшего опыта самого себя пришлось искать равновесие между умом и душой.

Именно об этом идет речь в нашей беседе. Я хочу помочь тебе увидеть, что жизнь не совсем такова, как ты думаешь, и есть определенная причина, почему вещи происходят именно так, а не иначе; и ты не жертва этой причины, скорее ты являешься источником всего происходящего.

Тебе будет сложно принять эту идею, если только у тебя нет ясного понимания своей подлинной личности — кто ты есть на самом деле, почему находишься здесь, на Земле, в физическом облике и что в действительности представляет собой жизнь.

В отсутствие такого понимания ничто в жизни не имеет особого смысла. Когда же это понимание есть, в ней обретает смысл всё. А когда жизнь для тебя обретает смысл, больше не приходится страдать от боли и разочарований, как это было до того. Вокруг тебя могут (и будут) происходить любые перемены, но они не смогут привести тебя в замешательство, равно как вогнать в гнев или тоску. Ты изменяешь сам способ восприятия Перемен — поскольку знаешь все, что можно понимать о Переменах, включая тот факт, что...

Все перемены — к лучшему.

Перемены происходят потому, что ты хочешь, чтобы они происходили.

Ум отвергает подобного рода идеи, но душа выкрикивает их так громко, что слышно на небесах. Дело в том, что душа понимает то, чего не в силах постичь ум. А причина этого в том, что ум ориентируется на Данные из Прошлого, тогда как душа — на ВсегдаСейчас.

ВсегдаСейчас — это слово, выдуманное мною для обозначения мгновения, пролетающего прямо сейчас. Это единственное мгновение, которое есть всегда, и вообще единственное мгновение, которое когда-либо есть. Не существует никакого другого мгновения, кроме ВсегдаСейчас, — хотя мы и создали иллюзию, будто существует. И эту иллюзию мы создали по определенной причине.

Ум разбивает ВсегдаСейчас на биты информации о жизни под названием данные. Далее он сортирует эти данные (такая у него работа). Твой ум получает данные из того, что он ощущает как «сейчас», и распределяет их по хранилищам памяти в соответствии с определенными критериями. Этот метод вполне эффективен и продуктивен — если не считать одного момента. Ум имеет очень узкий взгляд на «сейчас». Его поле зрения чрезвычайно ограничено. Причем так оно и задумано. Если бы твой ум воспринимал все данные обо всем одновременно, а затем пытался их обработать, ты бы мог извлечь из всего этого очень мало смысла. Дело в том, что переизбыток данных — это едва ли не хуже, чем полное их отсутствие. (Всякий, кто листал в ресторане меню, состоящее из 101 блюда, знает, о чем я говорю.)

Чтобы, анализируя данные ВсегдаСейчас, извлекать из них пользу (а ведь именно ради этого мы тут и находимся, о чем мы скоро поговорим подробнее), нужно рассматривать эти данные по очереди, по одному.

Их можно обрабатывать быстро — и даже очень быстро — и все же обязательно последовательно. То есть по одному, а не все сразу. И еще при этом невозможно рассмотреть все поступающие данные, но некоторые из них придется отсеять, чтобы каждый из оставшихся предметов мог быть рассмотрен сам по себе. Именно ради этого ум добровольно сужает свое поле зрения.

Ты и сам порой это делаешь. В моменты, когда ты «завален» делами, ты можешь раздраженно воскликнуть, обращаясь к окружающим: «Подождите минутку! Не все сразу! По одному!» Твой ум делает это автоматически. Его кругозор не позволяет рассматривать сразу все в Целом, но только части Целого. Причем, повторяю, так оно и задумано.

Как я уже объяснил, твой ум представляет собой изумительный механизм. И... тебе очень важно хорошенько разобраться, как он работает, чтобы он работал на тебя, а не против тебя.

Далее... из того, что у твоего ума узкий кругозор, отнюдь не следует, что и у тебя он столь же узок. Это было бы верно только в том случае, если бы ты представлял собой только ум. Но ты — нечто большее. И в этом — главное, ради чего я пришел в твою жизнь.

Ты — больше чем ум. Ты еще и душа. И на самом деле она — более значительная часть тебя. Не хочу, чтобы ты думал, будто я тебя тут обличаю в скудоумии (хе-хе), но на самом деле ум — самый скудный аспект твоего индивидуализированного Я. Кругозор ума (подчеркну еще раз) очень и очень узок. И последствия этой ограниченности станут тебе ясны очень и очень скоро.

Душа же отнюдь не ограничена в своем восприятии. Она все знает, все видит, все понимает и имеет все, чего только может пожелать живое существо, которое есть ты. Она имеет это всё, потому что является всем этим. У нее есть любовь, потому что она есть любовь. У нее есть умиротворение, потому что она есть умиротворение. У нее есть гармония, потому что она есть гармония. У нее есть взаимодействие, потому что она есть взаимодействие. У нее есть яркое самовыражение, потому что она есть яркое самовыражение. У нее есть все это и больше.

У души нет только одного. У нее нет опыта всего этого.

Именно ради опыта и нужны все остальные составляющие тебя.

Вот мы и подошли к сути. Мы вернулись к разговору о Системе Души и о том, как она работает.

Душа работает на системе Синергетического Энергообмена — сокращенно СЕКС. Вся жизнь работает на этой системе и создается ею. При передаче энергия трансформируется. Затем она проходит через процесс (ин)формирования'. Именно эту энергетическую информацию ум затем расщепляет на биты данных.

В ходе этой беседы я придумал термин «ВсегдаСейчас», поскольку мне требовалось слово с более широким значением, чем «Сейчас». «ВсегдаСейчас» включает в себя нечто большее, чем ум вкладывает в «Сейчас». Термин «ВсегдаСейчас» означает то, что подразумевает под «Сейчас» душа, — тогда как на языке ума слово «Сейчас» вмещает в себя «вчера», «сегодня» и «завтра».

Ум может собрать все данные, которые поступили к нам «сегодня». И мгновенно вспомнить все хранящиеся в нем данные о «вчера». Единственное, чего не может ум, — это собрать данные о том, что он называет «завтра». А если бы мог, то увидел бы, что вчера, сегодня и завтра — это на самом деле Всегда. Неспособность ума видеть «будущее» как часть «сейчас» и обуславливает чрезвычайную узость его кругозора.

Система Души представляет собой структуру, посредством которой индивидуализированный аспект Божества (то есть Ты) может отступить в сторону от Кажущейся Истины (основанной на ограниченном взгляде ума), чтобы узреть Действительную Истину (основанную на неограниченной точке зрения души), на период достаточно короткий, чтобы не «разоблачить» ум, но при этом достаточно длинный, чтобы раскрыть перед умом более широкие перспективы.

У всех нас бывают эти «вспышки» понимания; эти ускользающие моменты полного осознания; эти мимолетные прозрения во Всё. В такие секунды завеса поднимается и мы очень легко переходим от Кажущейся Истины к Действительной. Цель такой мигпрозрачности состоит в том, чтобы дать уму возможность понять, что существует больше данных, чем он может осознать; существует информация о жизни, которая не дана нам ни в знаниях, ни в опыте.

На самом деле у нас есть все эти знания и опыт — просто мы их забыли. Функция души состоит в том, чтобы помочь тебе вспомнить то, что ты уже знаешь, — но не слишком много и не слишком быстро, чтобы из тебя «не вышибло ум» таким интенсивным потоком информации. Это было бы очень нехорошо, поскольку в путешествии по жизни тебе нужны и ум, и душа, иначе теряется смысл такого путешествия. Позволяя уму вспомнить проблески Действительной Истины, которые ты еще не познал на опыте в этой жизни (а следовательно, не хранишь в своей памяти), душа помогает тебе пройти через непонятный и неприятный текущий опыт. Она дает тебе возможность поднять твой опыт с уровня Искаженной Реальности к Наблюдаемой Реальности, а затем еще выше — к Высшей Реальности.

Тебе следует знать, что даже Наблюдаемая Реальность — прекрасное место для жизни. Большинство людей попадают туда весьма нечасто, и еще меньшему числу удастся оставаться там надолго. Оказывается, жизнь в Наблюдаемой Реальности — высокое состояние бытия. В таком состоянии мы ничего не искажаем, но видим все в точности так, как оно есть в человеческих терминах. В очень многих случаях это освобождает нас от страха.

Переход от Воображаемой Реальности к Наблюдаемой — огромный шаг. Расстояние же от Наблюдаемой Реальности к Высшей — намного меньше. Когда твое сознание пребывает в Высшей Реальности, кругозор ума простирается гораздо дальше, чем ты можешь поверить.

Буквально.

Он простирается за пределы того, во что ты веришь сейчас, — в пространства, где вера уже больше не нужна, ибо ей на смену приходит абсолютное знание. Вопрос в том, как долго ты сможешь сохранять этот взгляд на вещи и при этом адекватно выполнять свои повседневные жизненные задачи. Те, кому это удастся, живут «в мире, но не от мира сего». Мы считаем их Мастерами. Мы видим в них аватар. Мы стремимся следовать их примеру. Однако до этих самых пор мы даже не знали, что именно они делают, а тем более — как. Именно об этом наша беседа.

7 10693

** Автор обыгрывает общность английских слов prove («доказывать») и improvement («улучшение»). — Прим. перев.

Марк 14:36.

* Напомню, что автор обыгрывает английское слово information («информация»), превращая его в словосочетание in formation («в процессе формирования»), — Прим. перев.

1nstaparency. Выдуманное Уолшем слово, составленное из слов «миг» и «прозрачность». — Прим. перев.

Они не берутся за великие дела. Они играют, эти трое:

Черный Рычащий, Пятнистая Ясноглазая, Гладкошерстный Любознательный. Каждое утро игра возобновляется, они бегают и борются весь день до вечера. Когда Он садится и начинает почесываться,

Глядя на Нее с другого конца лужайки. Она тащит к Нему остатки живучей шляпы, или кусок садового шланга, или половинку пластикового мяча и бросает к Его лапам. Когда обладающая глазами цвета луны лежит среди зарослей плюща с солнечными зайчиками на боках

и листиками в ушах, другие двое прерывают ее дрему толчками и покусываниями за хвост и шею. Чистота духа и сердца.

Три собаки живут внутри Тайны каждого момента. Когда же ухватить эту Тайну попытаюсь я, Она протекает сквозь мои пальцы.

Эм Клиер. Собаки знают © 2005

?

Теперь кое-что изменится. Нет, не сойдут снега, покрывающие вершины гор в июне. Нет, не прекратятся «ранние заморозки» и «запоздалые морозы». Исчезнут пятна с души. Исчезнет пыль с Невинности, скрывавшая чистые Божьи цвета.

Когда взглядишься глубоко и станешь сам прозрачен до глубин, ты тотчас же поймешь: ничто

не таково, как кажется. Твое отражение есть в каждом Христе, в каждой Богине, в каждом Будде и Брахмане... Проще говоря — в Сердце Каждого Человека.

Эм Клиер. Теперь кое-что изменится О 2008

?

19

Вечное путешествие души

Ч

тобы изменить свои представления о том, почему происходят перемены, тебе придется изменить представления о том, кто ты, где ты находишься, почему ты тут оказался и что пытаешься здесь делать.

Именно вокруг этих тем уже некоторое время вращается наша беседа. Я называю их Четыре Фундаментальных Вопросы Жизни. Большинство людей никогда не задавали себе этих вопросов и тем более не отвечали на них. Между тем я считаю, что проработать их чрезвычайно важно, если ты хочешь жить счастливой и полной жизнью, поскольку ответ на них может радикальным образом изменить твою точку зрения на мир.

Важно также отметить, что ни на один из этих вопросов не существует некоего единственно «правильного» ответа. То есть, как бы ты ни ответил, твои ответы «правильны». Одним словом, там, где «реальность» является объектом созидания, а не наблюдения, каждый прав по определению.

Я высказал здесь целый ряд весьма важных мыслей. Можно я повторю их и немного углублю?

Я сказал, что существует четыре базовых вопроса, которые, с моей точки зрения, должны задать себе все люди, желающие жить осмысленной жизнью. Я сказал, что независимо от того, как они ответят, их жизнь станет более осмысленной уже в силу самого факта, что они задали вопрос. Я предположил, что причина этого в том, что мы создаем реальность, а не наблюдаем ее. И наконец, я сказал, что каждый прав.

Все эти утверждения так или иначе связаны с одним явлением: точкой зрения. А если перед нами стоит задача изменить всё во времена, когда все изменяется, тогда точка зрения является ключевым фактором.

Я считаю, что в этом главная идея всей книги. Возможно, это ее единственное значимое послание. На самом деле всю нашу беседу можно свести к четырем словам:

ТОЧКА ЗРЕНИЯ — ЭТО ВСЁ.

Если это верно, значит, если мы хотим полностью изменить восприятие перемен в своей жизни, наш главный вопрос состоит в следующем: «Каким образом мы создаем и изменяем свою точку зрения?» В данной книге я пытаюсь дать ответ на этот вопрос, для чего вначале исследую Механику Ума, а затем пристально рассматриваю Систему Души — и то путешествие, в которое душа отправилась.

Слишком долго дела ума и дела души были строго разграничены. Очень и очень многим людям казалось, что мир физической реальности — это одно, а мир духовной реальности — совсем другое. Здесь мы видим нечто вроде индивидуального варианта разделения государства и церкви. Однако в мире, где все изменяется настолько быстро, мы уже больше не можем

позволить себе этот лишенный целостности взгляд на жизнь.

Я сказал здесь: когда все меняется, измени все.

И еще я сказал, что, если мы хотим позитивно влиять на свое быстро изменяющееся будущее, необходимо изменить способ восприятия самих Перемен.

А теперь я говорю, что для этого нам нужно принять интегративный подход к своей жизни. Иными словами, нам нужно понять (и сделать практические выводы из этого понимания), что наши духовные вибрации, озарения и опыт не менее важны для повседневной практической жизни, чем умственные вибрации, прозрения и опыт. Нужно понять, что дух и разум не просто не разделены, но действуют в связке, образуя то, что я называю «Целостная Сущность, Которая Есть Ты», — и единственная причина, по которой мы этого не ощущаем (в тех случаях, когда не ощущаем), состоит в том, что мы ничего об этом не знаем. Ни в детстве, ни в юности, ни в зрелом возрасте нам никто не уделил времени, чтобы объяснить, что тут в действительности происходит.

1

Постоялка. Это огульные обвинения, и они, по существу, не верны. Многие люди объясняют своим собратьям сложнейшие аспекты жизни. Возможно, я сам (а возможно, и ты тоже) не уделил времени, чтобы выслушать. Однако теперь мы оба внимательно слушаем, поскольку к этому нас вынуждают жизненные события. Обстоятельства повседневного существования побуждают нас искать ответы и подходы, которые помогут сделать нашу жизнь более функциональной, более радостной, более стоящей и, откровенно говоря, более осмысленной. В результате мы приходим к новым, более современным объяснениям явлений жизни — тем, какие представлены в этой книге. Я прихожу к этим

объяснениям, ты приходишь к ним... и это очень, очень хорошо, что мы пришли в такое дивное место.

Видимо, сейчас самое время рассказать тебе, как пришел сюда я (как пришел к этой информации), ибо это объяснение даст тебе более широкий контекст для рассмотрения того, чем я тут с тобой делюсь.

Возможно, ты знаешь, что я написал серию книг под общим названием «Беседы с Богом». Эти тексты отражают мой опыт получения данных из Источника, который находится за пределами моего ума.

Я называю этот источник «Богом», поскольку верю, что Бог есть; что Она общается с нами и делает это многими способами, не последний из которых — прямая беседа/вдохновение/объяснение/откровение.

И вот мой собственный опыт такого общения показался мне настолько удивительным, что я написал на его основе трилогию. А затем обнаружил, что не могу перестать писать, поскольку поток «протекающей» через меня информации не прекращается и мне хотелось поделиться ею. Таким образом, после исходной трилогии родилось еще шесть книг. Шесть из этих девяти книг попали в список бестселлеров по версии The New York Times, причем самая первая книга оставалась в этом списке в течение 135 недель.

Я тут не хвастаю. Я рассказываю все это просто для того, чтобы ты знал: с этим материалом познакомились восемь миллионов человек (на тридцати семи разных языках), — а это свидетельствует о том, как много людей ныне открыты для альтернативных путей осмысления жизни, а также для нового способа восприятия, описания и создания своей текущей реальности.

Видишь ли, книги из серии «Беседы с Богом» призваны открыть людей для восприятия не моей истины, но их собственной. И еще, я рассказываю тебе это для того, чтобы ты понял: из того, что ты пытаешься посмотреть на жизнь так, как это предлагается здесь, отнюдь не следует, что ты «сумасшедший» (ведь то же самое уже делали многие и многие миллионы людей), и тебе вовсе не обязательно брести через перемены и проблемы своей жизни в одиночку.

Сейчас, через пятнадцать лет после того, как я впервые ярко ощутил Бога как реальное присутствие в моей жизни, ко мне попрежнему приходят вспышки озарения, моменты осознания и видения того, как Всё устроено. И во всех этих озарениях неизменно присутствует информация о том, что такие же озарения приходят ко всем. К каждому.

Не существует каких-то «особенных», «привилегированных», более «праведных» или более «одаренных» людей, имеющих особый доступ к высшей мудрости и прямую связь с Божественным Началом. Нет такого Избранничества. Мы все одаренные и избранные, и вопрос состоит не в том, с кем разговаривает Бог. Вопрос в том, кто слушает.

В связи со сказанным я хочу сделать еще одно краткое, но важное замечание. Даже из того, что человек слушает, еще не следует, что он слышит все до конца; из того, что кто-то постоянно ведет беседы с Богом, еще не следует, что он всегда все до конца понимает или безошибочно толкует полученную информацию.

Лично я никогда не утверждал, будто опубликованные мною послания представляют собой «Божью Истину». Я могу лишь утверждать, что в меру своих сил старался передать их в точности так, как получил через несовершенный фильтр своего я; и еще я могу с уверенностью сказать, что, сколь бы ни была ограничена моя способность к пониманию и передаче такой информации, эти послания принесли мне самому огромную пользу, расширили мое сознание и дивным образом улучшили восприятие жизни.

И, делясь своими «Беседами с Богом» с другими людьми, я приглашаю — точнее, призываю — их всех вначале передать эту всю информацию в свой личный «Департамент критической оценки», а затем обратиться внутрь себя и прислушаться к собственному голосу осознания.

На самом деле, если мои Беседы с Богом имеют какое-то влияние, надеюсь, оно состоит в том, что все больше людей во всем мире обращаются внутрь себя — к Источнику Мудрости и Истины, который есть в каждом из нас.

Памятуя обо всем сказанном выше, я приглашаю тебя рассмотреть еще коекакой материал для «Департамента критической оценки» — Четыре Фундаментальных Вопросы Жизни. Я считаю, что это было самое важное из когда-либо предпринятых мною исследований.

Но погоди. Мне кажется, что сейчас самое время передохнуть. Верно?

Когда будешь готов, вернись к этой главе и...

ТВОИ ОТВЕТЫ. ПОЖАЛУЙСТА...

После того как я ответил на следующие вопросы, моя жизнь совершенно изменила свое направление:

1. Кто я?
2. Где я?
3. Почему я там, где я есть?
4. Что я здесь делаю?

Фактически я не ответил на эти вопросы. Я задал их, а затем отправился с ними к своему Внутреннему Источнику. И вот как выглядели полученные мною ответы:

1. Ты — Индивидуация Божества.

Есть лишь Одно, и все вещи суть части этого Единства. Жизнь есть способ Самовыражения Бога. Ты — часть Жизни, а следовательно, часть Бога. Единственный вариант, когда это могло бы быть не так, — если бы Бог и Жизнь были каким-то образом отделены друг от друга. А это невозможно.

2. Ты находишься в Физической Сфере, которая является частью того, что ты называешь Небесами.

Самое грустное то, что ты не считаешь, что находишься на небесах, и в своей Воображаемой Реальности стремишься попасть туда. На самом же деле для того, чтобы обрести рай, тебе не нужно ничего делать, не нужно ничем становиться и не нужно никуда идти. Просто посмотри на звездное небо, или на пенящийся волнами океан, или на тающий в сумерках горизонт, или в глаза любимого человека. Ты — на небесах, просто называешь их как-то иначе и ведешь себя так, словно находишься в другом месте, и поэтому, естественно, творишь эти небеса так, как если бы они представляли собой нечто другое.

Физическая Сфера — одна из трех сфер триединой реальности. Ты можешь называть эту триединую реальность разными именами (в том числе небеса, рай, нирвана, загробный

мир, Царство Божье и т. д.) Две другие — это Духовная Сфера и Духовнофизическая Сфера (которая представляет собой точку между двумя другими). Представь себе это в виде положенной на бок цифры 8.

Целостная Сущность, Которая Есть Ты, пребывает в постоянном путешествии из Духовной Сферы в Физическую и обратно. А Духовнофизическая Сфера находится в точке пересечения между ними.

(Эта иллюстрация была дана мне в качестве упрощенной визуальной схемы, чтобы помочь моему уму объять данные, которые на самом деле не могут быть визуализированы, поскольку находятся за пределами человеческого опыта. Лежащая на боку восьмерка представляет собой международный символ бесконечности — и это не случайно.)

В Духовной Сфере всё существует в абсолютной форме, тогда как в Физической Сфере вещи пребывают в форме относительной. В Духовной Сфере все вещи в точности таковы, какие они есть. А в Физическом Мире вещи являются такими, какие они есть по отношению к другим вещам, а не такими, какие они есть на самом деле.

Потому таких понятий, как Большой и Маленький, в Духовной Сфере не существует, они существуют только в Физической. То же самое касается Здесь и Там. Равно как Сейчас и Тогда, Быстро и Медленно, Мужчина и Женщина, Верх и Низ, Свет и Тьма, Добро и Зло, Любовь и Страх... всё это существует только в Физической Сфере, но не в Духовной.

В Духовной Сфере — всегда Здесь и Сейчас, и там есть только Свет и Любовь. Таким образом, мы можем также называть эти сферы...

В Сфере Абсолютного ты знаешь абсолютно всё, и это твое знание абсолютно. Однако ты не можешь пережить на опыте то, что знаешь, поскольку ничего другого нет. Например, ты можешь знать, что являешься Любовью, но не можешь пережить себя на опыте как Любовь, поскольку нет ничего, что не являлось бы Любовью.

Ты можешь знать себя как Свет, но не можешь пережить себя как Свет, поскольку ничего, кроме Света, и нет.

Можешь знать себя как Добро, но не иметь опыта Добра, поскольку Зла не существует.

Общая формула такова:

В ОТСУТСТВИЕ ТОГО, ЧЕМ ТЫ НЕ ЯВЛЯЕШЬСЯ, ТОГО, ЧЕМ ТЫ ЯВЛЯЕШЬСЯ, НЕТ.

Иными словами, все это не имеет реальности в твоём опыте. У тебя есть абстрактное знание, но оно никак не отражено в опыте. Ты можешь постичь себя определенным образом, но не можешь ощутить на опыте, что ты именно таков, поскольку не существует ничего, помимо того, Что Есть Ты.

И вот она, Божественная Головоломка: как может Бог познать Себя на опыте? Решение: став не Богом.

Не будучи не Богом (то есть чем-то меньшим, чем Бог во всей Своей Целостности), Бог может понимать свое величие, но не может пережить его на опыте. И опять таки... почему? Да потому, что в Сфере Абсолютного нет ничего помимо «величия». Бог может понимать, что Он необъятен, бесконечен и вечен, но все эти концепции не имеют никакого смысла, пока нет ничего, что не было бы «необъятным», «бесконечным» и «вечным». Точно так же Бог может понимать свое «Всемогущество», но не может ощутить это качество на опыте в среде, где ничего, кроме абсолютного могущества, просто нет.

Поскольку Бог захотел Познать Себя на опыте, а не только абстрактно, Он создал особое местечко в своем Царстве (или, если хочешь, в Высшей Реальности), где все, чем Является Бог, можно переживать на опыте, а не только знать.

Бог сделал это путем разделения Себя на миллион квадриллионов отдельных частей, или Аспектов Себя. При этом все эти Части различаются по форме, размеру, цвету, фактуре, скорости, звуку и степени видимости. Затем каждая из Частей Целого (то есть каждый

Индивидуализированный Аспект Божества) получила возможность взглянуть со стороны на Целое, откуда Она явилась, и сказать: «О Боже, сколь же Ты велик!» Все, что для этого нужно, — это чтобы тот конкретный Аспект обладал достаточным уровнем сознания (или самосознания), который необходим для такого действия.

Так что после разделения Себя на миллион квадриллионов отдельных частей Богу было просто необходимо наделить некоторые из этих частей достаточно высоким сознанием, чтобы, глядя на Божество, они могли Его распознавать. (Не все люди поднялись до этого уровня сознания.) Тогда Бог создал систему, при помощи которой Его Индивидуации могут подняться на соответствующий уровень. И эта система называется эволюцией.

Это и есть Система Души.

Ты уже кое-что знаешь о Механике Ума и о Системе Души. Однако это еще далеко не все — и сейчас тебе предстоит узнать об этой Системе больше.

Итак, мы видим, что в Сфере Абсолютного (также известной как Духовная Сфера) происходит ПОЗНАНИЕ всего, а в Сфере Относительного (или Физической Сфере) имеет место ОПЫТ всего. Таким образом, можно сказать, что души приходят на Землю для того, чтобы обрести мир опыта.

Так что мы можем дать сферам Царства Божьего еще одну пару названий:

Какой из трех наборов ярлыков ни выбери, ты не ошибешься. Все эти названия взаимозаменяемы. Нам были даны также и многие другие термины — чтобы мы могли взглянуть на Высшую Реальность в наиболее понятном для нас ракурсе, тем самым получая шанс постичь непостижимое.

Но я говорил, что в Царстве (то есть в Высшей Реальности) существует еще и третья сфера, помнишь? Мы говорили о существовании Духовной Сферы, Физической Сферы и Духовнофизической Сферы в точке пересечения между ними.

Естественно, слово «Духовнофизическая» я выдумал сам, поскольку ныне в человеческом языке нет слова, которое адекватно обозначало бы эту сферу. Речь идет не о месте, где сочетаются две другие сферы, но, скорее, о месте, откуда они происходят. Человеческими словами трудно адекватно описать природу этой сферы, но если мы обратимся к нашему третьему набору ярлыков, то, возможно, подойдем к сути довольно близко.

Итак, в нашем третьем наборе ярлыков сферы Царства Божьего называются Сфера Познания и Сфера Опыта. Третью сферу — находящуюся в точке пересечения между ними — можно назвать Сферой Бытия. Эта точка, где пересекает сама себя линия, образующая цифру 8, обозначает тот опыт, который ты обретаешь, оказываясь на перекрестке между мирами... иными словами, в тот момент, когда переходишь из Физической Сферы в Духовную.

Из этой Срединной Сферы происходит чистое бытие.

Ну как? Понимаешь? Начинаешь видеть Общую Картину?

Сейчас ты можешь спросить: «Это еще что? Что такое чистое бытие?» Я отвечу, что в пространстве чистого бытия ты одновременно знаешь и переживаешь на опыте, Кто Ты Есть на Самом Деле. Это знание одновременно с опытом и есть то самое состояние, которого жаждет Бог. Это величайшая Божья радость. Это Божье чудо, восторг в наиболее полном его постижении и выражении! Нирвана. Блаженство. Небеса.

И все же небеса этим не ограничены. Весь процесс есть небеса, и чудо этого процесса в том, что Целостная Сущность, Которая Есть Ты, может пребывать в нирване, в состоянии блаженства и в абсолютной радости на любом этапе всего процесса. Точка пересечения создана лишь для того, чтобы обеспечить каждого: ни один Индивидуализированный Аспект Божества не будет обделен этим чувством; каждому гарантирована нирвана, блаженство и абсолютная радость.

Именно это ты переживаешь, когда оказываешься на «перекрестке» в момент «смерти» (которой на самом деле не существует) и в момент возрождения (следующего твоего вхождения в Физическую Сферу).

Видишь ли, Высшая Реальность на самом деле представляет собой круг. Одно круглое целое. Энергия жизни вечно движется по этому кругу. Это жизненный цикл.

Вначале Бог БЫЛ этим кругом во всей его полноте. Когда Бог разделил Себя, он послал Индивидуализированные Аспекты Божества в путешествие по этому кругу. Эти бесконечно малые частички Бога двигались столь быстро, что казалось, будто каждая из них находится сразу везде. Подобно тому как быстро вращающееся ажурное колесо кажется неподвижным сплошным диском, так и жизненный цикл воспроизводит Вездесущность Бога тем, что создает видимость монолита там, где на самом деле лишь быстро движущиеся частички.

Когда Бог разделила себя на миллион квадриллионов таких частичек, каждая частичка получила возможность взглянуть на Целое со стороны, имея контекст, в котором можно осознать величие Целого — и, таким образом, познавать Бога. Однако мог ли каждый Индивидуализированный Аспект также познать себя как Бога? Это вопрос! Откуда

каждой Индивидуализации, мчащейся по кругу жизни, знать, чем она является на самом деле? Видя вокруг все остальное, будет ли она знать, что ЯВЛЯЕТСЯ всем остальным в миниатюре?

Чтобы познать это, Индивидуализированному Аспекту нужно иметь способность ощущать абсолютную радость, которая отныне была свойственна Богу, ибо Он через цикл жизни обрел возможность знать Себя и одновременно переживать Себя на опыте — а это истинное блаженство. Однако как можно обеспечить, чтобы каждая Индивидуализация тоже гарантированно пережила это блаженство?

Для того чтобы это обеспечить, потребовалось перехлестнуть Круг. Бог завернул его цифрой 8, рассудив, что если в одной точке обе стороны круга будут пересекаться, тогда в этой точке Индивидуации Бога смогут одновременно познать и пережить на опыте Полноту Божьего Бытия!!!

Понимаешь? Теперь ты это видишь???

Каждый Индивидуализированный Аспект Божества, путешествующий по бесконечному кругу жизни, имеет возможность одновременно познать и ощутить на опыте, Кто Он Есть на Самом Деле на любой точке этого круга. Ты можешь сделать это в любой момент своей текущей жизни. Другим это удавалось. Мастерам это удалось. Мастера и называются «мастерами», поскольку они знают в себе Бога’.

Напомню читателю, что английское слово master имеет также значения «хозяин, владелец, господин». — Прим. перев.

Некоторые из них даже называли себя Богом. Когда ты называешь себя Божеством, путешествуя вместе с людьми, которые не знают о своей божественности, возникает большая вероятность, что они оскорбятся. Люди могут даже распыть тебя. И уж наверняка они отмежуются от тебя, несмотря на все свое желание пережить все то, что демонстрируешь ты.

Понимаешь? Теперь ты это видишь???

Достигнув Точки Пересечения в текущем жизненном цикле, ты познаешь блаженство и радость Быть Тем, Кто Ты Есть, в полной мере. И ты сделаешь нечто намного большее. Ты решишь, как расширить этот опыт. Ты выберешь, что хочешь познать и пережить на опыте, а также каким Быть дальше, — ибо жизнь есть непрерывный процесс воссоздания Себя.

Именно этим и занимается Бог!

Бог осуществляет это посредством совершенствования и трансформации каждого аспекта Себя — по одному аспекту за раз. Фактически именно это ты делаешь при каждом переходе из сферы в сферу во время бесконечного Путешествия Души. Просто, может быть, ты не знаешь этого. А когда все-таки узнаешь — когда осознаешь, кто ты, где ты и почему здесь находишься, — тогда достигнешь достаточного уровня эволюции сознания, чтобы выполнять работу Бога, а не просто делать то, что представляется тебе человеческими задачами. Именно это я имел в виду все время, когда говорил о разнице

между Кажущейся Истиной и Действительной Истиной. И все это подводит нас к ответам на Фундаментальные Вопросы № 3 и № 4:

3. Ты есть там, где есть, потому что в Духовной Сфере ты обладаешь абсолютным знанием о том, кем являешься, но у тебя нет соответствующего опыта, который может прийти только через относительные переживания. Поэтому ты отправляешься в Физическую Сферу, чтобы обрести «мир опыта».

4. Что ты делаешь в Физической Сфере — так это используешь инструменты и средства (в число которых, между прочим, входит и твое тело), доступные только в этой сфере, чтобы обрести опыт, задуманный в Духовнофизической сфере. Этот опыт касается того, каким бы ты хотел быть и что хотел бы узнать о себе в Духовной Сфере.

Создание и Воссоздание своего Я — это трехшаговый процесс: Выбор, Познание, Опыт. Ты не можешь пережить на опыте то, чего не знаешь, и ты не можешь узнать то, что не выбрал в качестве объекта познания. На самом деле все очень просто — эта модель исключительно элегантна по своему замыслу.

Это — Система Души. Это ответ на вопросы о том, кто ты, где ты, почему ты здесь оказался и что ты тут делаешь.

?

Я — То, Что Я Есть, и много больше: Свет, Звук, Жизнь Бога на Земле, я могу показать тебе каждое перышко Крыла.

Каждый цвет и оттенок. И всё Красивое. Но

Я — То, Что Я Есть, — хочу ЛЮБИТЬ всех тех, у кого еще нет этого. Всё то, что еще этого не познало. Все пути, какими еще не шла Жизнь.

Еще есть так много любви, которую нужно найти,
просто проживая Бога на Земле.

Эм Клиер. Я — То, Что Я Есть © 2007

?

20

Значение точки зрения

В

се, что я тебе только что сказал, — это, конечно, всего лишь моя точка зрения. Да, действительно, я приобрел ее в ходе своих бесед с Богом, но это не делает ее более верной, чем точка зрения любого другого человека. Твои беседы при посещении своего внутреннего пространства мудрости могут дать совсем другую точку зрения.

Но как такое возможно, если существует лишь Одна Истина? Это возможно как раз потому, что Истина не Одна. Любая истина субъективна. Истину не открывают, но создают. Ее не наблюдают, но вырабатывают.

Специалисты по квантовой физике утверждают, что наблюдатель самим фактом наблюдения всегда оказывает влияние на наблюдаемое явление. Это научное утверждение наводит нас на потрясающую мысль. Получается, что каждый из нас видит отличную от других истину, поскольку каждый сам создает то, что видит.

Вот это да!

Осознай эту мысль на мгновение. Вот это да!

Позволь повторить это, чтобы ты понял глубже. Ученые — не духовные авторитеты, а ученые — утверждают:

НАБЛЮДАТЕЛЬ САМИМ ФАКТОМ НАБЛЮДЕНИЯ ВСЕГДА ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА НАБЛЮДАЕМОЕ ЯВЛЕНИЕ

Переформулируем: Место, откуда ты смотришь, определяет то, что ты видишь.

Возникает ощущение, что Бог создает Божий Опыт Божествования... через каждую Индивидуацию по отдельности. Таким образом, «правильного ответа» на Четыре Фундаментальных Вопросы Жизни не существует. Есть только ответ, который даешь ты.

Но к сказанному хочу добавить, что я твердо верю: какой-то ответ дать необходимо, если ты хочешь прожить стоящую яркую жизнь, в ходе которой сможешь кудато продвинуться.

Эти же вопросы нужно задать и для того, чтобы приобрести необходимые для такого продвижения инструменты, позволяющие изменять все аспекты жизни, которые больше не приносят тебе радости, — включая само восприятие Перемен.

Одна из красивейших сторон жизни состоит в том, что нам не только не нужно всем давать одни и те же ответы на самые важные вопросы жизни, но не нужно и держаться за те ответы, которые мы однажды дали. Мы можем изменить свои взгляды, когда только захотим!

Если ты хочешь изменить все, когда все меняется, возможно, первое, что тебе захочется изменить, — это свои представления о том, почему происходят перемены.

Это — изменение № 6, и оно способно радикально трансформировать твою жизнь и реальность.

Мне представляется, что причина перемен — в том, кто ты есть, и в том, почему ты здесь.

Я говорю, что перемены происходят потому, что этого хочешь ты.

Свидетельством твоего желания перемен является то, что ты постоянно выбираешь идеальных людей, места и условия, обеспечивающие тебе каждый следующий опыт, к которому ты стремишься на пути душевной эволюции.

Я говорю, что твоя жизнь на земле имеет намного больше смысла, чем ты можешь себе представить. Ее смысл в том, чтобы решить, создать, выразить и пережить на опыте, Кто Ты Есть На Самом Деле (в отличие от того, что ты о себе думаешь); и ее смысл в том, чтобы воссоздавать себя заново в каждый драгоценный момент Сейчас в грандиознейшей версии самого прекрасного из всех твоих представлений о себе.

И я говорю, что у тебя есть возможность сделать это именно в силу того, Кто Ты Есть.

Я говорю, что, будучи Индивидуализированным Аспектом Самого Божества, ты обладаешь способностью создавать свой опыт жизни, а тем самым и свою реальность.

Я говорю, что у тебя есть возможность делать это каждый день своей жизни, используя Механику Ума для того, чтобы решать, как ты будешь реагировать на каждое событие своей жизни (а значит, и переживать его на опыте). При этом тебе нужно использовать Систему Души, чтобы избрать точку зрения, с которой ты будешь реагировать.

Я говорю, что точка зрения решает всё.

Я говорю, что лишь Система Души может совершенно эффективно создавать твою точку зрения, поскольку только душа знает всё, как оно есть, о Моменте Сейчас и обо всех моментах во времени, ибо лишь она охватывает все эти моменты.

Я говорю, что один ум не может обозревать Текущий Момент с таким широким осознанием, поскольку при анализе Текущего Моментa ум ограничен Данными из Прошлого и, как ни старайся, не может выбраться из этого ящика, — но ты можешь положить в этот ящик Новые Данные, полученные благодаря более широкой точке зрения.

(Что ты и делаешь прямо сейчас, читая эту книгу.)

Я говорю, что задача души состоит как раз в том, чтобы предоставить уму эти дополнительные данные, и что Божественная часть тебя не ведает стыда! Она готова использовать любые средства, любые инструменты, любые события, любых людей — всё что угодно, лишь бы тебя пробудить, и только душа знает, какую часть Божества ты получаешь возможность проявить в каждый Момент Сейчас.

Я говорю, что, если ты будешь реагировать на повседневные события одним только умом, без содействия души, ты расколешь Ряд ПричинноСледственных Связей надвое и тем самым сильно ограничишь свою способность откликаться на события таким образом, чтобы раскрыть, Кто Ты Есть на Самом Деле, а тем более — свою способность идти к тому, кем ты хочешь быть.

Ты, думаю, помнишь мои слова о том, что у ума очень узкий кругозор. Надеюсь, я достаточно ясно показал, что на то есть определенная причина. Это не «дефект», но весьма элегантная схема, позволяющая ограниченному физическому приспособлению (мозгу) постигать такое неограниченное метафизическое явление, как Высшая Реальность.

И твой ограниченный ум постигает ее по одной порции данных за раз. Если бы он принял в себя все данные обо всей жизни сразу, то не смог бы корректно обработать ту информацию, — и с клинической точки зрения тебя, вне всяких сомнений, признали бы безумным. Таким образом, чтобы от такого инструмента, как ум, была польза, Целостная

Сущность, Которая Есть Ты, позаботилась о том, чтобы ум получал все, что знает и понимает эта самая Целостная Сущность, маленькими порциями.

Ну хорошо, не так легко воспринять все это разом. Прежде чем дать тебе новую «порцию» данных, предлагаю на минутку остановиться и

передохнуть.

Хорошо. Когда будешь готов, давай переходить к...

ПРОДОЛЖЕНИЮ РЯДА ПРИЧИННОСЛЕДСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ

Любопытно, обратил ли ты внимание, что я ввожу здесь новую сторону личности. Я уже несколько раз упоминал Целостную Сущность, Которая Есть Ты, как если бы она была совершенно отдельным существом. В некотором смысле так оно и есть. И тебе нужно об этом знать, поскольку такое знание лежит в основе того, каким образом мы можем изменить все, когда все меняется.

Целостная Сущность, Которая Есть Ты, — это одновременно ум и душа, а также тело. Это — трехсоставное существо, которое есть ты сейчас, в прошлом и в будущем — всегда. Тело, Ум и Душа составляют триумвират. Они — Святая Троица. Они — Ты с большой буквы.

А сейчас еще одна порция информации о том, как изменить всё: процесс жизни никак не связан с обучением.

Знаюзнаю... все говорят: «Жизнь — это школа». Возможно, так оно и есть, но это не та школа, где ты пытаешься узнать что-то такое, чего не знаешь. В этой школе у тебя есть возможность вспомнить кое-что уже известное тебе.

Строго говоря, ты ничего не можешь узнать, поскольку, придя сюда (в физическую жизнь), ты уже знал все, что тебе нужно знать, чтобы сделать то, ради чего ты сюда пришел. Так что задача ума — творить опыт, позволяющий тебе «вспомнить» то, что тебе нужно здесь вспомнить, чтобы обрести опыт, ради которого ты сюда пришел, — а та часть Целостного Существа, которую я называю душой, сотворит этот опыт вместе с твоим мозгом и телом, привлекая к тебе именно таких людей, обстоятельства и условия, которые наилучшим образом помогают тебе делать то, ради чего ты пришел сюда, — эволюционировать.

Твоя душа также работает в единстве с телом и умом над тем, чтобы помочь тебе узнать о том, что она делает все вышеперечисленное, и о том, каким образом она это делает. Она действует как гид, проводник, помощник, Связник с Божественным Началом.

Душа — это твоя связь с Богом, а Бог — та же душа, только больше. Таким образом, твоя душа есть Малая Часть Бога, единая с Богом во Всей Его Целостности. Она точно знает, какой следующий шаг нужно предпринять уму в каждый момент, чтобы вспомнить то, что ему нужно вспомнить в ходе того, как твоя Целостная

Сущность идет по пути, который мы называем эволюцией.

Как ты думаешь, почему ты читаешь эту книгу?

Выше я говорил, что мы с тобой рассмотрим, каким образом ограниченный кругозор ума воздействует на твою реальность и почему в связи с этим очень полезно ежедневно вступать в общение со своей душой, чтобы душа и ум могли путешествовать по повседневной жизни вместе.

Теперь ты знаешь. Теперь понимаешь. Чтобы использовать Систему Души, жизненно необходимо ежедневно уделять некоторое время налаживанию связи с душой, — ибо душа расширяет кругозор ума, давая ему новую Точку Зрения, а точка зрения очень важна. На самом деле, это самая главная составляющая процесса творения реальности.

Точка зрения — самая главная составляющая процесса творения реальности.

Да-да, я уже обращал твое внимание на это несколько раз. Мне вспоминается стараястарая песня, где есть слова:

Поцелуй меня раз, поцелуй второй и поцелуй опять,

Так много времени прошло...

И вот я хочу немного переделать этот текст, чтобы получилась «Песня души»:

Скажи мне раз, скажи мне два и скажи опять,

Так много времени прошло...

Прошло много времени с тех пор, как ты полностью осознавал, Кто и Почему ты есть. Прошло много времени с тех пор, как ты пребывал в Абсолютном Знании. Минули многие и многие Земные годы. И поэтому я говорю тебе раз, и два, и говорю опять. Ибо пора вспомнить все до конца. Тебе нужно снова стать частью Тела Божьего — в чем и состоит суть воспоминания .

Ты делаешь это, повышая свой уровень сознания и тем самым расширяя осознание и пробуждая ум, по одной порции данных за один раз. Каким образом? Читай дальше. Я тебе скажу. Но вначале в третий раз повторю последнюю порцию данных: Точка зрения — это всё.

А поскольку точка зрения ума такова, что его кругозор крайне ограничен, тебе не стоит настаивать на том, чтобы использовать для понимания жизни ум и только ум. Однако именно это делают большинство людей. Очень и очень немногие регулярно вступают в связь с собственной душой. Предаваясь глубоким размышлениям о жизни, они оставляют душу в стороне. Однако именно душа, а не ум обладает точкой зрения, которая дает достаточно широкий кругозор, чтобы полностью понять жизнь и тем самым изменить ее.

Душа говорит нам, что именно точка зрения порождает восприятие, а восприятие порождает верование, а верование порождает поведение, а поведение порождает события, а события порождают данные, а данные порождают истину, а истина порождает мысли, а мысли порождают эмоции, а эмоции порождают опыт, а опыт порождает реальность.

Помнишь, выше я описывал ПричинноСледственный Ряд? Я представил его в следующем виде:

Событие + данные + истина + мысль + эмоция =

= опыт = реальность

Теперь признаюсь, что я представил тебе только часть ряда. Не хотел выкладывать слишком много данных сразу. Я и сам в свое время получал эти данные не одним блоком. Дело в том, что я не сумел бы «усвоить» их все сразу. Я бы сказал: «Слишком много! Слишком много и слишком быстро. Мне это не по силам».

Но Единая Душа об этом знала, так что я обрел полное осознание ПричинноСледственного Ряда в два приема и подумал, что нужно и тебе подать его точно так же. Надеюсь, это правильно...

Итак... вот еще данные по поводу Причинно Следственного Ряда. На самом деле, этот ряд длиннее, и выглядит он следующим образом:

Точка зрения + восприятие + верование +

+ поведение + событие + данные + истина +

+ мысль + эмоция = опыт = реальность

Думаю, ты готов это прочесть. В этом более длинном и полном ПричинноСледственном Ряду есть также то, что предшествует событию.

Причиной событий нашей жизни является поведение. А причиной того, как мы ведем себя в жизни, являются наши верования. А причиной наших верований является восприятие жизни. А причиной восприятия является наша точка зрения на жизнь.

И здесь в игру вступает душа.

Именно душа может изменить точку зрения ума таким образом, чтобы расширить его кругозор за пределы данных, находящихся в его распоряжении в текущий момент. И душа способна на это в силу ее уровня осознания. А ее уровень осознания обусловлен ее уровнем сознания. А уровень сознания души обусловлен ее Состоянием Бытия.

И это состояние следующее: Единство со Всем во всём времени и во всех местах. Это — Действительная Истина и Высшая Реальность.

Ты можешь обрести опыт этого Состояния Бытия, еще во время пребывания в теле, используя любой из процессов (а их много), который позволяет тебе на время отойти от ума и вступить в непосредственный контакт с душой.

А сейчас мы представим ПричинноСледственный Ряд в виде вертикали — ибо именно так он выглядит в действительности. К окончанию этого исследования ты уже будешь понимать все о причинноследственных связях... сверху донизу.

Вот как все это работает, вот как протекает поток:

БЫТИЕ СОЗНАНИЕ ОСОЗНАНИЕ ТОЧКА ЗРЕНИЯ ВОСПРИЯТИЕ ВЕРОВАНИЕ
ПОВЕДЕНИЕ СОБЫТИЕ ДАННЫЕ ИСТИНА МЫСЛЬ ЭМОЦИЯ ОПЫТ

РЕАЛЬНОСТЬ

Из чистого Бытия возникает Сознание, из Сознания проистекает Осознание, из Осознания проистекает Точка Зрения, из Точки Зрения проистекает Восприятие, из Восприятия проистекает Верование, из Верования проистекает Поведение, из Поведения проистекает Событие, из События проистекают Данные, из Данных проистекает Истина, из Истины проистекает Мысль, из Мысли проистекает Эмоция, из Эмоции проистекает Опыт, из Опыта проистекает Реальность.

Конечно, во Вселенной нет прямых линий. Всё замыкается на себя. Так что и этот ряд представляет собой круг, и этот круговой путь не прерывается, Бытие ведет к Высшей Реальности, поскольку именно из реальности оно берет начало.

В физическом мире все происходит в «периоды» того, что мы называем «временем». Некоторое количество таких периодов можно расчертить на циферблате часов. Возможно, тебе удобно считать, что твоя душа движется кругами по циферблату через эти воображаемые периоды, работая «круглые сутки», чтобы принести тебе наиболее богатый опыт Того, Кто Ты Есть на Самом Деле.

С каждым «часом» по космическим часам, ты на час отступаешь от Бытия, чтобы иметь возможность к нему вернуться и снова познать его и ощутить на опыте. Посредством описанного выше процесса, предпринимая шаги, начертанные на Часах Времени, ты с течением «времени» воссоздаешь себя. В конце концов ты подходишь к «одиннадцатому часу». Именно там сказывается то, каким образом ты «провел свой день».

О' кей, а сейчас давай рассмотрим «ход часов» вместе с тобой... Если ты не помнишь свою исходную точку зрения (т. е. точку зрения души), возможно, тебе свойственно восприятие, которое создает верование, которое порождает поведение, которое влечет за собой событие, которое продуцирует данные, которые ведут к мыслям, которые пробуждают эмоцию, которая генерирует опыт, который к одиннадцати часам приводит тебя к Искаженной Реальности.

Поэтому вопрос часа (образно говоря) состоит в следующем: как вспомнить свою исходную точку зрения? Ответ: для этого нужно применить Систему Души. Механика Ума никогда не поможет тебе в этом по той простой причине, что информация о том, откуда ты начал, хранится не в уме. В уме хранятся лишь данные, собранные после того, как ум достаточно созрел в биохимическом отношении для сбора данных. Поэтому в его распоряжении есть лишь данные о физических приключениях тела (как до, так и после рождения). Все другие данные, возникающие в твоём текущем осознании, исходят либо из клеток тела (описанная выше клеточная память), либо из души — которая знает и понимает всё.

Именно поэтому я советую тебе отправляться внутрь себя. Ибо, как сказано в «Беседах с Богом», «если ты не идёшь внутрь себя, то остаёшься с пустыми руками» .

Я постоянно сохранял связь со своей душой (как сохраняют ее очень многие люди по всему миру, используя для этого широчайшее разнообразие техник, — позже я предложу тебе подробное описание того, как это можно сделать), и мне было совершенно ясно показано, что существует лишь Одна Душа, а моя душа является ее частью; и еще я убедился, что Система Души элегантно проста.

Это источник, из которого я узнал причину перемен. Повторю:

Перемены происходят потому, что этого хочешь ты.

Все перемены происходят в определяемом тобою направлении. Ты хочешь перемен — о чем свидетельствует то, что ты постоянно выбираешь идеальных людей, места и условия для обретения следующего выбранного тобой опыта на пути эволюции своей души.

Каким образом перемены способствуют эволюции? Ответом на этот вопрос является твой отклик на происходящие в жизни перемены.

Итак, вот как это все работает.

Жизнь всегда функциональна. Когда любая ее грань (любой человек, место или вещь) пытается уклониться от функциональности, жизнь сразу регистрирует этот сдвиг энергии и начинает приспосабливаться. Это приспособливание направлено на сохранение устойчивости жизни. Обеспечив свою устойчивость в новой измененной форме, жизнь снова обретает функциональность.

Маленькая частичка жизни (Бога), которая есть ты, выбирает перемены, когда другие перемены угрожают создать нестабильность в системе. Твоя душа способна зафиксировать первые признаки нестабильности задолго до того, как проявятся первые негативные результаты. В этом состоит ее работа.

Ощувив первые признаки нестабильности — как мы можем заметить замедление вращения юлы, — душа пробуждает ум, который затем активно сотворит вместе с душой (и всеми другими энергиями системы) любые перемены (приспособливание), которые поддержат вращение «юлы» с оптимальной скоростью.

Вот почему я говорил, что Жизнь есть процесс, который (ин)формирует жизнь о жизни посредством процесса Самой Жизни.

Ты — тот, кем себя называешь, и твой опыт таков, как ты говоришь о нем.

(Возможно, это — один из величайших секретов жизни.)

Изменение № 6 касается твоих представлений о том, почему происходят перемены. Тебе предлагается принять совершенно новое понимание: жизненные перемены происходят не случайно, они не лишены гармонии и причины, но представляют собой сложный процесс подстройки очень сложной системы — Системы Души.

810693

Видишь ли, твоя душа находится здесь с определенной миссией. Она оказалась здесь не вдруг, пришла сюда не без цели, причины, функции и намерения. Душа точно знает, что

делает, а твой ум, тело и физическая жизнь вокруг — инструменты, при помощи которых она (и все другие души) выполняет свои задачи.

?

Жизнь тайком одарила нас неизбежной Благодатью.

Кто не испытал прикосновения ее благой руки, освобождающей нас

от одного или нескольких слоев сразу? Ты — счастливчик, познавший уничтожение, а затем растворение — возвращение в Любовь,

которую мы ищем. И именно ты знаешь, что даже тогда, когда крик души разрывает твою грудь, вся Вселенная дрожит от Любви. В этом месте, где есть Всё, впервые за долгое, долгое время наконец не осталось

места, чтобы упасть.

Эм Клиер. Неизбежная Благодать © 2006

21

Седьмое изменение

Э

то ведет нас к следующему из девяти изменений нашего списка — к изменению, которое способствует эволюции твоей души за счет того, что помогает сосредоточиться не только на происходящем сейчас, но и на том, что произойдет завтра.

Как тебе предстоит вспомнить, Система Души представляет собой систему энергий. Эти энергии действуют на самих себя. Иными словами, их воздействие — круговое. Поэтому существует поговорка: «Все движется по кругу — что уйдет, то и придет».

Это другой способ сказать о том, что Причинно Следственный Ряд подобен циферблату часов, который мы только что использовали в качестве иллюстрации. Это Система Души и Механика Ума, соединенные между собой. Если ты не знаешь, что они соединены, то будешь обращать внимание лишь на что-то одно, но не на другое. Либо ты будешь постоянно витать в облаках (мох! папа опасался, что именно такая участь ждет меня), полностью оторвавшись от физической реальности, либо всецело погрузишься в повседневные дела и работу

(как я делал когда-то в течение некоторого времени, чтобы перестраховаться от осуществления прогнозов отца), совершенно игнорируя реальность духовную.

В любом из этих случаев на одиннадцатом часе ты создашь и ощутишь на опыте Искаженную Реальность, а не Высшую. Тебе будет сложно перейти даже к Наблюдаемой Реальности — и это плохо, поскольку Наблюдаемая Реальность — довольно хорошее место. Большинство людей нечасто попадают в эту реальность, и еще меньше людей остаются в ней надолго. Так что жизнь в Наблюдаемой Реальности — очень высокое состояние бытия. В этом состоянии мы ничего не искажаем, но видим все в точности так,

как оно есть в человеческих терминах (пусть даже и не в духовных). Ты отходишь от своей жизненной «драмы» и от своей Истории. Это, в свою очередь, может во многих случаях освободить тебя от страха.

Люди могут сделать это при помощи разработанного мною процесса, который я использую во время семинаров «Измени всё». С его помощью участники семинара получают возможность за очень короткий промежуток времени переместиться из Искаженной Реальности в Наблюдаемую. Я не раз наблюдал, как люди в течение семи минут переходят от слез к смеху!

I

А затем мы идем еще дальше, переводя участников от смеха к радости осознания — которая представляет собой еще более высокий уровень радости. Это место, где ты не просто уходишь прочь от страха, но трансформируешь его, изменяя само значение этого слова. Мы расшифровываем слово «страх» следующим образом:

С Т Р А Х = Чувство Возбуждения и Готовности .?

Человек, исходящий из Действительной Истины, а следовательно, живущий в сфере Высшей Реальности, всегда пребывает в этом пространстве; он всегда испытывает «ощущение возбуждения и готовности», поскольку видит не то же самое, что видит человек, пребывающий в Наблюдаемой Реальности, — по той простой причине, что обитатель Высшей Реальности смотрит на все с совсем другой точки зрения... из той третьей реальности, существования которой не признает даже современная клиническая психология.

Ты об этом помнишь? То, что ты видишь, определяется тем, откуда ты смотришь. Правда-правда. Поэтому фокус в том, чтобы оставаться в жизни единым целым, когда все три части Целостной Сущности, Которая Есть Ты, — Тело, Ум и Дух — творят, проявляют и реализуют твои нынешние представления о том, Кто Ты Есть и Кем Выбираешь Быть, причем эти представления должны основываться не на Воображаемой Истине, не на Кажущейся Истине, но на третьем уровне истины: на Истине Действительной.

Перейдя к Действительной Истине в качестве своей Исходной Точки, ты получаешь возможность использовать Механику Ума для трансформации любого момента. А для того, чтобы получить доступ к Действительной Истине, необходимо изменить свою точку зрения при помощи Системы Души.

Реально ли это? Действительно ли такое может произойти? Справедливые вопросы. Возможно, сейчас ты задаешь их себе. Я пришел (или, точнее, ты призвал меня к себе), чтобы сказать: да, это реально. Именно так работают ум и душа в синергетическом процессе, который позволяет Целостному Существо, Которое Есть Ты, делать то, ради чего оно сюда пришло: использовать эту жизнь так, как ее тебе было предназначено использовать.

Итак, пока я предложил тебе шесть вещей.

Изменить свое решение «пройти через все в одиночку», изменить свой выбор эмоций, изменить свой выбор мыслей, изменить свой выбор истин, изменить свои представления о Переменах как Таковых и изменить свои представления о том, почему происходят Перемены.

Теперь, когда заложен такой фундамент, я хочу предложить тебе совершить совершенно потрясающее, неизмеримое, колоссальное изменение. Я предлагаю тебе совершить...

ИЗМЕНЕНИЕ № 7:

Измени свои представления о будущих Переменах.

Возможно, тебе еще не приходило в голову, что мы можем использовать Систему Души не только для текущих перемен, но и для будущих, — но это возможно. На самом деле, именно в этом настоящая сила Системы Души: она может систематически изменять не только текущий момент, но всю твою жизнь.

Я уже несколько раз говорил, что перемены происходят потому, что этого хочешь ты. Ты хочешь этих перемен и поэтому постоянно выбираешь идеальных людей, места и условия, обеспечивающие тебе каждый следующий опыт, к которому ты стремишься на пути эволюции души. Возможно, сейчас ты и не чувствуешь, что сам инициировал происходящие ныне перемены, но ты действительно это сделал на очень высоком метафизическом уровне, используя процесс синергетического энергообмена. Проще говоря, мысли в действии. А еще это называют Законом Привлечения.

Однако зачем тебе притягивать к себе то, что выглядит не слишком желанным? Все дело в том, что это нежеланно только для ума. Твоей душе совершенно очевидно, что посредством текущих перемен ты интуитивно утверждаешь основные Свойства Жизни (жизнь бесконечно функциональна, приспособливаема и устойчива).

«Но, — можешь спросить ты, — чем происходящее «хорошо» для меня?»

У тебя есть два пути понять это. Либо ты станешь ждать, когда благо само откроется тебе с течением времени (а это произойдет неизбежно), либо можешь хоть сейчас отправиться в то место, где к тебе придет это понимание.

Это место — твоя душа, а не ум. Душа может уже сейчас показать тебе то, что ум покажет позже. Позже, по мере того как будет разворачиваться жизнь, ты убедишься, что всё происходившее с тобой — к лучшему.

Какое дивное утверждение! Какой дивный у нас Бог! Я понимаю, что сейчас необходимо (и важно) обсудить следующее: а что сказать по поводу тех людей, которым довелось пройти в жизни через невообразимые страдания? Знаю, знаю... и я согласен, что с ограниченной точки зрения человеческого ума очень и очень трудно допустить, что за такими страданиями стоит цель и смысл, что они вполне приемлемы для души и инициированы ею намеренно. Однако в «Беседах с Богом» говорится об этом совершенно ясно. Там сказано, что в мире нет жертв и злодеев. Все происходит с высшей эволюционной целью — и тут следует отметить, что иногда та или иная душа инкарнирует для того, чтобы служить задачам и целям другой души.

Такое утверждение можно сделать о человеке по имени Сиддхартха Гаутама, которого называют Будда. И еще оно может касаться Моисея, который вывел людей из пустыни в Землю Обетованную. Оно же может относиться к Иисусу Христу, Чье послание также оказало влияние на весь мир. А еще под это описание подходит Мухаммад ибн Абдулла — да будет благословенно его святое имя, — дипломат, коммерсант, философ, оратор, законодатель, реформатор, полководец и (согласно верованиям мусульман) инструмент божественной воли — посланник и пророк Аллаха. Эти слова подходят и ко многим другим мастерам, и аватарам, и святым... Некоторые из них прославились на весь мир, а иные совсем неизвестны, но таких людей всегда можно узнать по их деяниям; по тем дарам, которые они преподнесли миру; и по жертвам, которые принесли в процессе служения священным задачам и целям других душ.

(Данная идея очень ярко и красиво изложена в книге «Маленькая Душа и Солнце». Этот ставший бестселлером текст понятен даже для ребенка, тем более что он и написан специально для детей по мотивам цикла «Беседы с Богом».)

Среди последних есть многие, кого можно назвать святыми современности... естественно, они не принадлежат какой-то одной религии. Тут уместно вспомнить Мать Терезу, Парамахансу Йогананду, Махатму Ганди, Мартина Лютера Кинга, а также некоторых людей, еще более близких к сегодняшнему дню, — например, Нельсона Манделу, который почти тридцать лет провел в заточении, но, выйдя на свободу, не только простил своих тюремщиков, но и призвал к прощению весь свой народ.

Какими чертами обладает такой человек? Он прислушивается к своей душе, а не только к разуму, и меняет контекст своего опыта, принимая такую точку зрения, которая открывает его для восприятия, которое порождает верования, которые поощряют к поведению, которое влечет за собой события, которые продуцируют данные, которые ведут к мыслям, которые вызывают эмоции, которые побуждают весь мир к созданию такого опыта, который навсегда поднимает уровень реальности всего человечества.

И позволь мне отметить, что число этих современных святых далеко не ограничено людьми, которые ведут за собой целые общественные движения или народы. Возможно, твоя мать была одной из них или твой отец. Или оба. Самые обычные люди, совершавшие необычайные вещи и приносившие жертвы ради служения священным целям и задачам других душ. Мы не можем догадаться, какие это именно цели и задачи, но видим, что современные святые совершенно необходимы для их осуществления. Одним из таких людей является Рональд Коттон, хотя он и живет самой обычной жизнью — причем часть ее провел за решеткой.

В 1984 году Рональда обвинили в том, что он изнасиловал Дженифер Томпсон в городке Барлингтон (Северная Каролина). Я узнал о Рональде и Дженифер из программы «60 минут» телекомпании СБ5. В свое время Дженифер указала на Рональда как на своего насильника, после чего он отсидел за это преступление одиннадцать лет. Вот только была одна проблема. Рональд Коттон никого не насиловал. Он говорил, что невиновен, но ему не поверили. В конце концов,

Дженифер опознала этого мужчину и была полностью уверена в своих показаниях.

Но в 1995 году анализ ДНК показал, что насильником был другой человек. И так, Рональда Коттона освободили — после того, как он одиннадцать лет провел в тюрьме за преступление, которого не совершал. Уже тогда, в середине 90х, эта история прогремела в новостях, а в марте 2009 года ей был посвящен целый выпуск передачи «60 минут». Сегодня Рональд Коттон и Дженифер Томпсон подружились. Они даже описали свою историю в книге «Выбор — Коттон» (в соавторстве с писателем Эрин Торнео). Самое удивительное, что Рональд и Дженифер действительно стали друзьями. Они часто беседуют по телефону и совместно путешествуют с выступлениями, освещая многочисленные проблемы, связанные со свидетельствами очевидцев в суде.

Когда Рон Коттон впервые увиделся с Дженифер Томпсон после освобождения, женщина, рыдая, сказала ему: «Если бы я теперь до конца жизни каждую секунду рассказывала вам о том, как я сожалею о происшедшем, я все равно не смогла бы выразить даже малую часть того, что чувствует мое сердце. Мне очень, очень жаль». Рональд просто взял ее за руку и сказал: «Я вас простил».

Их первая встреча произошла по инициативе Дженифер. Она попросила мужчину увидеться с ней в церкви. Беседуя с ней, Рон сказал: «Мне совсем не нужно, чтобы ты постоянно оглядывалась в прошлое. Я хочу, чтобы ты была счастлива и двигалась вперед по жизни».

Какими качествами нужно обладать, чтобы, глядя в лицо человеку, по чьей милости ты больше десяти лет просидел в тюрьме за преступление, которого не совершал, в одну секунду простить этого человека?

Что ж, оказывается, люди способны на такой удивительный отклик, когда им удастся расширить свой кругозор за границы ума и подняться до точки зрения души. Возможно, они даже не осознают, что именно делают (или просто не называют это так), но они делают определенный выбор в отношении жизни и в отношении того, как ее прожить, — и я полагаю, что этот выбор идет глубоко изнутри, из места, находящегося далеко за пределами, достижимыми для ума.

Используя Систему Души (наше высшее знание) вместе с Механикой Ума, мы тем самым сочетаем два сильнейших инструмента, дарованных человеку. Знание о том, что все, когда-либо с тобой происшедшее, так или иначе произошло ради твоего же высшего блага и для ускорения твоей эволюции, дает нам очень, очень много сил и вдохновения. Ибо отсюда следует: все, что произойдет в будущем, — тоже тебе во благо.

А это радикально изменяет твои представления о будущих переменах. Тебе больше не нужно бояться их. А избавляясь от страха, ты обретаешь контроль над переменами, поскольку получаешь свободу предпринимать те действия и принимать те решения, которые наиболее желанны, а не те, которые диктуются соображениями осмотрительности.

Зажиганием в моторе творения служит желание, а не осмотрительность. Осмотрительность — никогда. Желание — всегда.

Посмотри, чего ты больше всего желаешь в своей жизни, затем оседлай это чувство и мчись по пути творения. Делая так, ты используешь так называемый Закон Привлечения. Проще говоря — мысль в действии. А на очень высоком метафизическом уровне тут имеет место процесс синергетического энергообмена.

Всё является энергией. В этом всеобщем энергетическом поле подобные явления притягиваются друг к другу. Думая о чем-то, ты тем самым творишь это. При этом ты думаешь о том, во что веришь, а веришь в то, что воспринимаешь, а восприятие зависит от точки зрения... и...

Твою дальнейшую точку зрения порождает текущая реальность.

Это круг. Я знаю, что ты уже это слышал... но хочу, чтобы ты по-настоящему понял. Когда ты исходишь из Искаженной Реальности, то несешь это искажение в свою следующую точку зрения, проходя мимо Чистого Бытия, которым порождается точка зрения души. Это влияет на твое дальнейшее восприятие, а восприятие — на следующее верование, верование — на поведение, поведение — на события, и так далее по циферблату жизни... вплоть до сознания Реальности Следующего Моента.

И это паршиво. Жизнь не будет хороша, если твоя Искаженная Реальность столь сильна и кажется настолько «реальной», что ее энергия влияет на твою следующую точку зрения. Именно поэтому я призываю тебя войти в контакт с душой, которая пребывает между твоей последней реальностью и следующей точкой зрения (в точке «двенадцать часов» на Часах Времени). Душа привносит в этот процесс нечто такое, чего не может дать ум: точку зрения, обеспечивающую широкий кругозор, о которой я здесь толкую.

Как только ты обрешь эту точку зрения, как только включишь Новые Данные в число Данных из Прошлого, которыми оперирует ум, ты сможешь подумать новую мысль о завтрашнем дне и о том, каким ты хочешь его видеть.

Тебе не нужно исходить из тревоги, или беспокойства, или любой другой негативности, или вообще чего-то меньшего, чем радостное предвкушение будущего, — независимо от того, насколько «плохо», на твой взгляд, дела обстояли сегодня!

Знание о том, что все делается к лучшему и все результаты безупречно способствуют твоей эволюции, дает тебе необычайно сильную уверенность в завтрашнем дне. И именно в этом состоит твоя сила.

О'кей, пока достаточно. Предлагаю тебе

на время отложить книгу.

Дай себе время переварить прочитанное. Просмотри заметки, которые ты оставил на полях. (Ты ведь делаешь заметки на полях, верно?) Может быть, запиши что-нибудь в свой дневник. (Дневник ты ведешь?) Затем...

...когда почувствуешь себя отдохнувшим, переходи к...

СВОИМ НОВЫМ ПРЕДСТАВЛЕНИЯМ О ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ

Я здесь говорю о том, что жизнь — это энергия, питающая сама себя. Жизнь производит новую жизнь через процесс жизни, и жизненная энергия сама себя дублирует. Речь о том, что позитивное мышление о текущем событии не только изменяет твой текущий опыт, связанный с этим событием, но и приводит в движение энергии, создающие будущие события. Речь о том, что счастливая жизнь начинается с изменения твоих представлений о будущих переменах {изменение № 7 в нашем списке}.

Ты производишь то, что проецируешь. Ты творишь своими выводами. И так далее.

Под «и так далее» имеется в виду то, чему учат от начала времен духовные учителя всех сортов, видов, убеждений и верований. Все духовные учителя говорят одно и то же. Не кажется ли это тебе несколько удивительным? Все религии проповедуют одно и то же учение. Разве это не интересно? В частности, по этому конкретному вопросу — по поводу того, как работает жизнь и что вращает наш мир, — все догматические системы сходятся в одном: по вере вашей да будет вам”.

Джеймс Аллен написал на эту тему небольшой трактат под названием «Так, как думает человек». Я прочел эту замечательную книжку более тридцати лет назад, и она изменила мою жизнь.

На посвященном Джеймсу Аллену сайте [selfimprovementebooks.com] отмечается, что этот писатель и мистик (1864-1912) очень ярко описал своими словами то же самое, чему учил Будда: все, что мы есть, — это результат наших мыслей. Аллен сформулировал это так: «Как думает человек в сердце своем, такой он и есть».

Далее на сайте сказано, что Аллен дарит нам «послание надежды посреди смятения. Он признает, что людей носят волны неуправляемых страстей, терзают ветры неумолимых горестей, вертят водовороты тревог и сомнений. И лишь мудрец, подчинивший и очистивший свои мысли, имеет власть над штормами своей души».

И конечно, о том же самом говорю с тобой здесь я. Замечу еще раз: об этом всегда говорили все духовные учителя и писатели. И посмотрика, насколько перекликаются с той книгой, которую ты читаешь сейчас, слова Джеймса Аллена, написанные столетие назад:

«О терзаемые штормом души, — где бы вы ни находились, в каких бы условиях ни жили, — всегда знайте: в океане жизни есть озаренные улыбкой острова блаженства и солнечный берег вашего идеала ждет вас».

Итак, сайт SelfImprovementeBooks.com заключает: «Аллен преподавал нам две важнейшие истины: 1) ныне мы находимся там, куда привели нас наши же мысли; 2) мы сами являемся архитекторами своего будущего — что бы оно нам ни сулило».

У моих взрослых сыновей есть свой способ встречать все, что происходит в их жизни. Что бы ни случилось, они говорят: «Все хорошо».

Тебе не удастся выкроить время на свидание? «Все хорошо». Машина заикалась и не заводится? «Все хорошо». Вот так. И мне это очень нравится. Какая чудесная точка зрения! Какая замечательная исходная точка! Вот так и создается прекрасное завтра!

Ты начинаешь творение с новой Исходной Точки Зрения по поводу сегодня! У нас каждый день имеется возможность посмотреть прямо на то, что происходит сейчас, улыбнуться, от всей души посмеяться над собой и сказать: «Все хорошо». Затем искренне поблагодарить Бога за то, какой замечательный мир Она сотворила, — мир, где мы можем каждый миг творить совершенно новый жизненный опыт.

Выше я говорил, что Наблюдаемая Реальность прекрасна — это очень высокий и редкий уровень опыта, и большинство людей достигают его довольно редко. Можно было бы предположить, что опыт Наблюдаемой Реальности наиболее распространен у людей, но в действительности это очень высокое состояние сознания, и очень многие люди в течение всей жизни входят в него лишь изредка. Большинство людей почти все время ориентируются на свою Искаженную Истину, а поэтому живут в Искаженной Реальности.

Признаком того, что ты живешь в Наблюдаемой Реальности, является то, что тебе совершенно ясно: в данный момент не происходит ничего, помимо того, что происходит.

В тот самый момент, когда направляешь свое осознание на то, что происходит собственно сейчас, ты осознаешь: все «плохое», что ты думаешь об этом самом «сейчас», добавлено тобой. Этого всего на самом деле нет. Ты сам добавляешь это в ситуацию своими мыслями.

Все, что тебе нужно для избавления от терзающей тебя боли, — это перестать добавлять боль в то, что сейчас происходит. Выдерни разъем! Отсоедини текущий момент от неприятного прошлого или нежелательного будущего. Обрети новую мысль о Сейчас — и обрети ее сейчас же! Все хорошо!

«Как ты можешь говорить такое, когда я потерял работу?» — можешь проворчать ты, и такой вопрос правомочен. Или еще хуже: «Как можешь ты говорить это, когда умерла моя любимая?» — или: «...Когда разрушился мой брак?»

Все это сложные стрессовые моменты. Я и не утверждаю, что это не так. Такого рода события способны серьезно пошатнуть нашу веру в то, что мы живем в уютной дружелюбной Вселенной. И в такие моменты нам может принести умиротворение только неколебимое знание души о том, что в конечном счете всё происходящее идет на благо всем участникам ситуации.

Жизнь, а также все условия, обстоятельства и взаимоотношения в жизни являются функциональными до тех пор, пока не возникает угроза стабильности жизни. На этот случай она обладает способностью приспосабливаться. Таким образом, жизнь обеспечивает свою устойчивость путем изменения формы.

Именно это происходит в момент смерти любимого человека — и в момент смерти чего бы то ни было... взаимоотношений, работы, образа жизни, чего угодно. Не существует изменений, которые не были бы к лучшему.

Возможно, сейчас ты только горько смеешься над моими словами. Но я повторю: готов поспорить, что если ты оценишь вещи честно, то согласишься, что некоторые наихудшие из случившихся с тобой вещей на самом деле были наилучшими.

Мастер видит эту истину во всех вещах. Я — отнюдь не мастер. И все же я по своей жизни вижу, что это правда. Тебе уже известно, что пятнадцать лет назад я повредил шею в автомобильной аварии, после чего два года провалялся по больницам и в результате остался без работы, без средств к существованию, мне целый год пришлось прожить в палатке, прося милостыню на улицах. Это был год непрестанной борьбы с голодом, холодом и сыростью.

Хуже не придумаешь, верно? Худший из человеческих кошмаров, да? Хм... и да, и нет. Вначале это было ужасно. Мне никогда и в самых страшных снах не снилось, что я могу стать Уличным Бродягой. А оказавшись в палатке на улице, я не мог себе даже представить, как мне снова попасть в настоящий дом.

Однако теперь, оглядываясь на все пережитое, я понимаю, что это одна из замечательнейших вещей, которые когда-либо со мной происходили. Тот опыт преподнес мне такие уроки жизни, какие я вряд ли получил бы иначе. Он помог мне лучше узнать собственные внутренние ресурсы. Он поднял меня на более высокий уровень сострадания и научил теплее относиться ко всем людям. И еще — он открыл меня для такого осознания Бога и смысла жизни, которое изменило все, что я думал и понимал прежде, — я стал ощущать каждый миг своего существования как драгоценный дар.

Ты можешь сказать, что мой случай — счастливое исключение и «все хорошо, что хорошо кончается», но я убедился, что всё кончается хорошо, если только расслабиться и позволить Богу делать свое дело; нужно только разрешить переменам свободно происходить в жизни, не сопротивляясь им.

Это не означает Ничего Не Делать, это просто означает Не сопротивляться.

То, чему ты сопротивляешься, — усиливается. То, на что ты смотришь, — исчезает. Иными словами, теряет свою иллюзорную форму. Несопrotивление уводит нас от Воображаемой Истины и пробуждает для Видимой, или Кажущейся, чтобы в конце концов показать Истину Действительную. Это и означает «...избавить нас от лукавого...» . Внезапно нам открываются возможности, еще несколько секунд назад казавшиеся совершенно недоступными. С изменением точки зрения изменяется всё.

В этом — истинная сила изменения № 7. Когда понимаешь, что все перемены происходят для поддержания гармонии во Вселенной... когда веришь в это даже тогда, когда такое кажется невероятным... когда ты уверен, что по замыслу жизнь должна быть полна счастья... и когда знаешь, что у всех историй должен быть хороший конец, если ты сам не блокируешь его горечью, гневом, обидой, разочарованием или неверием даже в возможность благоприятного конца (для большинства людей это и есть самый сильный блок)... тогда ты можешь изменить свои мысли о происходящем — и тем самым изменить представления о том, что произойдет в будущем.

Не продемонстрировала ли твоя жизнь, что все происходящее идет на пользу твоей эволюции? Конечно, продемонстрировала. Доказательством служит то, что ты все еще здесь.

«Да, — можешь сказать ты, — но посмотри, что мне пришлось сделать, чтобы сюда попасть]» Согласен. Дорога была непростой. Однако это потому, что у тебя не было инструментов, которые есть сейчас. Но даже без этих инструментов ты сумел пройти через все.

Так... что же позволяет тебе думать, что завтра все будет иначе?

Мы видим, что вопрос состоит не в том, выживешь ли ты, но в том, как ты это сделаешь. Будешь ли ты счастлив — или несчастен? Будешь ли радоваться жизни — или отдашься во власть разочарования, уныния и раздражения? Станешь ли ты благословением для тех, с кем сведет тебя жизнь, — или обузой для всех окружающих?

Тем, как ты воспринимаешь свой текущий опыт, ты творишь опыт следующий. Именно поэтому изменение точки зрения на будущие перемены столь важно.

Фокус в том, чтобы трансформировать провидение в предвидение. Фокус в том, чтобы знать о своем завтра уже сегодня. Фокус в том, чтобы отчетливо видеть: жизнь на твоей стороне.

Это не означает, что все всегда получается по твоему желанию. Но это означает, что иногда исполнение желания — не лучший вариант для тебя.

Что??? Да может ли быть такое? Может ли человек желать того, что не в его интересах? Конечно. Люди это делают постоянно. Так получается потому, что они не всегда понимают, что для них хорошо. А это потому, что они не знают, кто они на самом деле, где они, что они в действительности делают здесь, на земле, и какой во всем этом смысл.

Так что ответь для себя на эти Четыре Фундаментальных Вопросы, а потом измени свои представления о будущих переменах. Откажись от мысли, что ты не можешь влиять на будущее. Объясни себе, что будущее приходит не К тебе, но ЧЕРЕЗ тебя.

Ты сам поместил в свое будущее предстоящие перемены своими сегодняшними мыслями, словами и действиями. Это — Три Инструмента Творения. И если хочешь глубже познакомиться с этой идеей и понять, каким образом ты творишь свою реальность, найди первый том моей трилогии «Беседы с Богом» и подари себе удовольствие чтения одного из самых вдохновляющих текстов на свете, который может по-настоящему изменить твою жизнь.

Если ты уже читал эту книгу — перечитай. Если не читал — прочти. Потом разберись, что ты думаешь о ней. Выбери то, что находит отклик в твоей душе, и прими это в свою жизнь в качестве живой истины.

Да, да, да... измени свои представления о предстоящих переменах и одновременно — о прошлых переменах. Тогда ты сможешь изменить свой опыт, связанный с теми и другими.

Что тебе было дано? Что дала тебе потеря? Когда ты утратил то, без чего не мог жить, — человека или место, тайну или обстоятельства — теперь, когда этого нет или оно потеряло свое значение, что тебе было дано? Ты знаешь, знаю и я: там зияет пустота. Как будто тебя выпотрошили прямо посередине и с этого момента ты уже больше не защищен от мира.

Ты просыпаешься, бродишь с места на место, все знакомое становится чужим.

Ты бредешь, словно сквозь толщу воды, до самого вечера, когда пора идти в кровать, но даже там твои простыни, запах подушек — все кажется не таким, как прежде, словно кто-то ежедневно перекрашивает твою комнату, переставляет мебель, сдвигает с места любимые вещи.

Видишь ли, иногда мы бываем опустошены. Мы познаем опустошение потому, что Жизнь хочет, чтобы мы познали

гораздо

больше

Света.

Эм Клиер. Что тебе было дано? © 2006

22

Восьмое изменение

С

ейчас мы приближаемся к окончанию нашего совместного путешествия, и я хочу, чтобы ты знал: я понимаю, насколько повлияло на тебя все, что произошло с тобой в эти времена перемен. Потерял ли ты работу, или жилье, или здоровье, распался ли твой брак или умер кто-то из близких... Что бы ни изменилось, я понимаю, как это на тебя подействовало. И когда ты проходишь через все это, я хочу быть рядом.

Независимо от того, воспользуешься ли ты поддержкой, предлагаемой тебе в различных формах на нашем сайте, или почерпнешь помощь из других источников, я советую тебе не уклоняться от того, через что ты проходишь сейчас. Я не хочу, чтобы ты вел себя так, будто ничего не произошло, или притворялся, что все это не имеет для тебя никакого значения. Я не хочу, чтобы ты прятался от случившегося или приуменьшал его. Прямо смотри на все, что преподнесла тебе жизнь, и позволяй себе любые эмоции и переживания в связи с этим — ибо все, чему ты сопротивляешься, усиливается.

И еще я предлагаю тебе, проходя через все это, использовать некоторые из предложенных мной инструментов. Я предлагаю смотреть на Кажущуюся Истину, а не только на Воображаемую. Я предлагаю рассмотреть возможность, что твоя душа (и души всех окружающих) точно знает, что она делает, и то, что она делает, в конечном счете принесет наивысшее благо всем участникам ситуации.

И еще я хочу, чтобы ты понял: тот факт, что произошла какая-то перемена, еще не отрицает возможности, что ты можешь эту перемену изменить, — возможно, даже вернуть обстоятельства своей жизни к чему-то, похожему на то, чего ты лишился, и даже лучше (как, например, порой удастся восстановить взаимоотношения после решительного разрыва).

Нельзя отметить ни одну из возможностей на будущее.

Во время семинаров мне доводилось общаться с людьми, потерявшими миллионы долларов — лишь для того, чтобы затем добыть новые миллионы. Я слушал рассказы людей, которые прошли через крушение самых нежных взаимоотношений — лишь для того, чтобы эти взаимоотношения восстановить и поднять их на немыслимые прежде высоты. Я разговаривал с людьми, которым врачи поставили смертельный диагноз, но они сумели вернуть себе здоровье настолько крепкое, что иначе как «чудом» происшедшее не назовешь.

Да, я слышал об этом и о многом другом из первых уст. У каждого из этих людей своя неповторимая история, но есть и то, что их объединяет. Оказалось, что конец их истории — совсем не конец.

Я уже прожужжал тебе уши упоминаниями об определенных событиях собственной жизни, и все же

позволь добавить еще вот что: я был полностью уверен, что моя история закончилась и все мои хорошие деньки остались в прошлом. Боже мой, как я ошибался! Если бы я только знал тогда то, что знаю теперь. Как говорил мой отец: «Так скоро постарел, так поздно поумнел».

Позволь помочь тебе обрести то, что ты хочешь, прежде чем ты станешь таким стариком, как я. А если ты уже достаточно стар, тогда позволь мне облегчить твой путь домой.

Друг мой, я призываю тебя обдумать возможность того, что жизнь изначально задумана как счастливый опыт.

Ты в это веришь? Если нет, тогда беги — не иди, а именно беги — в ближайший книжный магазин и купи себе книжку «Счастливее Бога»⁷. Это одна из самых замечательных книг, на какие я когда-либо был вдохновлен. В ней очень подробно описан Процесс Индивидуального Творения (который многие называют Законом Привлечения) и исследованы некоторые аспекты этого Процесса, обойденные вниманием других авторов, писавших на ту же тему. Там все объясняется подробно!

Один из путей, которыми жизнь показывает, что она изначально задумана как счастливый опыт, состоит в том, что она дает нам инструменты, позволяющие заново создавать свой жизненный опыт, когда мы хотим и как мы хотим. Если ты не знал, что это за инструменты, обрати внимание на то, что жизнь говорит тебе прямо сейчас. Прислушайся к тому, что ты слышишь.

А теперь, после того как ты все это услышал, настало время осуществить Восьмое Изменение. Оно касается самого огромного зонтика, который защищает тебя от

(Эта книга Уолша издана «Софией» в 2008 году.)

бушующей ныне грозы... этот зонтик — твои теории о самой жизни. И сейчас я приглашаю тебя совершить...

ИЗМЕНЕНИЕ № 8: Измени свои представления о жизни.

А сейчас самое время рассмотреть весь этот чертов процесс. Не только процесс перемен, не только Механику Ума, не только Систему Души, но весь проживаемый нами эпизод — от рождения до смерти.

Что это такое... что происходит?... Да, ум жаждет ответа на эти вопросы с тех самых пор, как пробудил тебя для твоего существования. Проблема в том, что большинство наших представлений идут от предшествующих времен. Мы формируем свои коллективные представления о сегодняшнем дне на основании того, что кто-то говорит нам о дне вчерашнем, — и из наших собственных встреч с этим прошедшим днем.

Но ведь это вполне разумно, разве нет? Или нам не следует учиться на собственном опыте? Нет! Нет, если этот опыт основан на Воображаемой Истине, а не на Действительной. Нет, если наш опыт привел нас к Искаженной Реальности, а не к Высшей.

Но если нам не прислушиваться к собственному опыту, тогда к чему же еще?..

К своей душе. К своему Бытию. Вернись на верхнюю точку циферблата часов. Поднимись на двенадцатичасовую высоту. Прислушайся к бытию души, а не к биологическому бытию. Прислушайся к каналу связи между своей душой и Единственной Душой.

Я уверен, что после того, как ты наладишь эту связь (медитируй, молись, предавайся размышлениям, спокойно читай, спокойно гуляй по лесу, спокойно ешь

спокойно напевай себе песню души)... Я уверен, что после того, как ты наладишь эту связь, ты услышишь тихий, но уверенный внутренний голос, который говорит, что по изначальному замыслу жизнь — не борьба. По замыслу она — не «проверка». И не «крещение огнем», не «испытание», не «суровая школа» и вообще не что-нибудь противное.

Я уверен, ты услышишь, что по замыслу жизнь должна быть исполнена колоссальной радости от первой секунды до последней; она должна быть празднованием того, кто ты есть и на что способен; она должна быть проявлением красоты и волшебства; радостной вспышкой Жизни на арене самой Жизни; творческим раскрытием Жизни через процесс самой Жизни.

Это верно в локальном масштабе (в отношении твоей жизни) и в космическом масштабе (в отношении жизни Вселенной). 17 ноября 2006 года агентство Associated Press сообщило, что данные, полученные с орбитального телескопа «Хаббл», подтвердили, что загадочная «темная энергия», существование которой было предсказано Альбертом Эйнштейном, действительно влияет на параметры расширения Вселенной на протяжении большей части ее истории. Используя наблюдения за взрывами сверхновых для оценки скорости расширения Вселенной, астрономы пришли к потрясающим выводам. Вот что пишет Associated Press:

«Оказалось, что старые сверхновые, свет которых прошел более далекое расстояние, прежде чем достиг телескопа «Хаббл», удалялись от Земли медленнее, чем можно было предположить на основании простой теории Большого Взрыва. А более близкие сверхновые на момент своего взрыва удалялись быстрее, чем предполагалось...

Это можно объяснить только тем, что некая загадочная сила с течением времени ускоряет расширение Вселенной» (курсив мой. — Н. Д. У).

Эта «загадочная сила» и есть сама Жизнь. Это Боже ствует Бог. И эта сила каждый миг действует в твоей жизни — внутри тебя. Пребывая в тишине наедине с собой, ты можешь ощущать эту «загадочную силу». И вправду, пребывая в тишине наедине с собой, ты буквально позволяешь Силе быть с тобой.

А вот сейчас начнется самое интересное. Эта «сила», или энергия, несет в себе данные. На самом деле она является этими данными. Ясно? Ты понимаешь? Энергия — это данные. Данные — это энергия.

Приходилось ли тебе слышать, что некоторые числа содержат «позитивную энергию»? И это правда. Например, число 9 и все математические равенства, дающие в результате 9 ($8+1$, $4+5$, 3×3 и т. д.) очень сильны энергетически. Я сам не нумеролог, но меня этот факт не удивляет.

Для того чтобы получить доступ к Данным Жизни, необходимо успокоить ум. Это дает возможность услышать душу, в которой данные хранятся. Один из способов добиться этого — медитация. Все слышали о медитации, но большинство на самом деле не умеют медитировать. Меня много раз спрашивали во время ретритов по духовному обновлению, могу ли я посоветовать наилучший способ медитации.

И конечно же, никакого «наилучшего способа» не существует. Лично я медитирую в процессе написания текстов. Для меня это очень сильный метод медитации, и большую часть времени, когда я якобы пишу, я на самом деле просто смотрю в пространство, ни о чем не думая, — я просто пребываю вместе с тем, что движется через меня в этот момент, сохраняя открытость к тому, что придет дальше, — без вопросов, ожиданий или требований. (А это, конечно же, прекрасный стиль для движения через всю жизнь.)

И хотя ни одна форма медитации не «лучше», чем другие, но есть одна форма, о которой большинство людей слышаны и хотят узнать о ней побольше, — это так называемая «сидячая медитация». Поэтому позволь мне поделиться тут некоторыми идеями о ней.

Давай начнем с того, что прямо здесь и сейчас совершим «краткую» медитацию, — просто для того, чтобы твой ум мог передохнуть. Итак, на минутку...

отложи книжку.

Закрой глаза и дыши глубоко. Для начала сделай три медленных «сонных» вдоха, затем расслабься и просто посиди спокойно наедине с собой.

Когда будешь готов, переходи к...

НЕКОТОРЫМ ИДЕЯМ ПО ПОВОДУ МЕДИТАЦИИ

Одна вещь, которую я могу посоветовать людям, которым сложно успокоить свой ум, — это регулярно практиковать сидячую медитацию два раза в день — по пятнадцать минут утром и вечером.

Если возможно, выдели для этого особое время. Желательно придерживаться графика строго. Однако, если выполнять медитацию по расписанию не удастся, подойдет любое время — лишь бы это было не менее двух раз в день, утром и вечером.

Когда погода располагает, можно медитировать на свежем воздухе в лучах утреннего солнышка или при мерцании звезд. Да и находясь в помещении, можно усестись возле окна, чтобы быть поближе к тому же солнцу или звездам. Как я уже говорил, не существует «правильного способа» выполнять сидячую медитацию. (В действительности, не существует «правильного способа» делать что бы то ни было.) Сидеть можно в удобном кресле, или на полу, или в кровати. Просто выбери то, что подходит тебе лучше всего.

Многие предпочитают сидеть на полу, ни обо что не опираясь спиной (или же обо что-то опираясь — например, о стену), поскольку такая поза помогает им лучше «присутствовать» в пространстве. А некоторые говорят, что излишне комфортная поза — например, в мягком кресле или в кровати — располагает их к тому, чтобы задремывать или отвлекаться от текущего момента, а сидя на полу или на траве, они отвлекаются реже. Им удастся сохранять внутреннее «присутствие».

После того как усядешься, сосредоточь внимание на дыхании. Закрой глаза и просто прислушивайся к вдохам и выдохам. Пребывай в темноте и обращай внимание только на то, что слышишь. Когда обрешь «единство» — не нахожу другого подходящего слова — с ритмом своего дыхания, начинай распространять свое внимание на то, что видит твой «внутренний взор».

Обычно в этот момент он не видит ничего, кроме тьмы. Если ты видишь образы — то есть «думаешь» о чем-то и видишь эти мысли перед собой, — тогда поработай над тем, чтобы стереть эти образы из сознания, как это бывает, когда затемняется видеоизображение, пока экран не станет черным. Настрой свой ум на черноту. Сосредоточь на ней свой внутренний взор и пристально вглядывайся в эту тьму. Ничего конкретного не высматривай, но просто глубоко вглядывайся, позволяя себе ничего не искать и ни в чем не нуждаться.

Лично у меня в результате этого обычно появляется маленькое мерцающее голубое «пламя» или вспышка голубого света, пронзающая тьму. Я заметил, что, если начинаю думать об этом свете последовательно — то есть пытаюсь его определить, описать самому себе, осознать его форму, понять, что он «делает» и что «означает», — он сразу же исчезает. Единственный способ «вернуть» его — это не направлять на него никаких мыслей.

Мне приходится немало потрудиться, чтобы отключить свой ум и просто пребывать в текущем моменте, не оценивая его, не давая ему определений, не пытаюсь вызвать какие-то события, что-то выяснить или понять что-то при помощи логического мышления. Это похоже на занятия любовью. Там тоже нужно отключить ум и просто быть в моменте и в переживании, не оценивая его, не давая ему определений, не пытаюсь вызвать какие-то события, что-то выяснить или понять что-то логически, — только тогда этот опыт может стать волшебным и мистическим.

Медитация — это занятие любовью со Вселенной. Это единение с Богом. Единение с Я. Этого не нужно понимать, создавать или определять. Нам не нужно понимать Бога, мы просто ощущаем Его. Нам не нужно создавать Бога, Он просто есть. Нам не нужно определять Бога, Бог определяет нас. Бог ЯВЛЯЕТСЯ определяющим и определяемым. Бог есть само определение.

Замени в предыдущем абзаце слово «Бог» на слово «Я», и значение останется тем же.

А теперь вернемся к танцующему синему пламени. Как только ты отгонишь от этого пламени свой ум, сохраняя на нем сосредоточенность, без ожиданий или каких бы то ни было мыслей, мерцающий свет может снова появиться. Фокус в том, чтобы удерживать свой ум (то есть мыслительный процесс) вне его, одновременно сохраняя сосредоточенность (то есть твое индивидуализированное внимание) на нем.

Можешь представить себе такую двойственность? Это означает не обращать внимания на то, на чем сосредоточено твое внимание. Это очень похоже на сон наяву. Это как если ты сидишь среди бела дня в окружении занятых какойнибудь бурной деятельностью людей и не обращаешь внимания ни на что — и в то же время на все вместе. Ты ничего не ожидаешь, ничего не требуешь и ничего в частности не замечаешь, но настолько сфокусирован «ни на чем» и в то же время на «всем», что кто-то непременно выдернет тебя из этого состояния (возможно, пощелкав при этом пальцами перед твоим лицом) вопросом: «Эй! Ты что, спишь наяву???»

Спят наяву обычно с открытыми глазами.

А сидячая медитация — это «сон наяву с закрытыми глазами». Таково наиболее точное описание этого опыта, какое я только могу дать.

Итак, пляшущее голубое пламя появилось снова. Просто воспринимай это пламя, не пытайся его определить, измерить или объяснить самому себе. Просто... упади в него. Возникнет ощущение, что пламя приближается к тебе. Оно будет становиться все больше в твоём внутреннем поле зрения. Это вовсе не пламя движется к тебе, но ты движешься к опыту приближения и проникновения в него.

Если повезет, ты ощутишь полное погружение в этот свет, прежде чем твой ум станет рассказывать тебе о нем и сравнивать его с Данными из Прошлого. Если ты переживешь хотя бы миг такого бездумного погружения, то познаешь блаженство.

Это блаженство полного знания и полного опыта своего Я в Единстве со всем, с Единственной Сущностью, Которая Есть. Невозможно «попытаться» ощутить это блаженство. Если ты увидишь синее пламя и станешь предвкушать это блаженство, пламя тут же исчезнет, — во всяком случае, мой опыт именно таков. Предчувствие и/или ожидание прерывает этот опыт. Так получается, что этот опыт происходит во ВсегдаСейчас, а предчувствие или ожидание перемещают его в будущее — туда, где тебя нет.

Поэтому кажется, что пламя «ушло». Но ушел не огонек, а ты. Ты покинул ВсегдаСейчас.

Это оказывает такое же воздействие на твое внутреннее зрение, как закрытие глаз — на восприятие физического мира вокруг. Ты буквально отгораживаешься от мира. В моем случае это ощущение блаженства длится по секунде на каждые тысячу секунд медитации. Ощутить его однажды — это благословение и в некотором смысле проклятие, потому что я постоянно желаю вернуться к этому переживанию. И все же бывают мгновения, когда мне удастся отступить от желания, отдалиться от надежды, отвергнуть ожидания и полностью поместить себя в текущий момент, не ожидая ничего в частности. К этому ментальному состоянию я и стремлюсь. Это нелегко, но достижимо. Когда (если) я достигаю этого, это означает, что я достигаю безмыслия.

Безмыслие — это не опустошение ума, но сосредоточение ума за пределами ума. Это и означает «быть не в своем уме» — то есть оказаться на время в стороне от своих мыслей (ниже мы поговорим об этом подробнее). Безмыслие подводит меня очень близко к месту между сферами в Царстве Божьем — к пространству Чистого Бытия. Оно подводит меня очень близко к нирване. Оно уносит меня в блаженство.

Так что... если тебе удалось найти способ регулярно успокаивать ум — через сидячую медитацию, или медитациюпрогулку, или «медитацию в действии» (можно превратить в медитацию мытье посуды, или чтение книги, или ее написание), или стопмедитацию (и опять, более подробно мы поговорим об этом позже), — ты тем самым взял на себя одно из важнейших обязательств в своей жизни: обязательство перед душой — быть с душой, встречаться с душой, слушать и слышать ее, взаимодействовать с ней.

Таким образом, идя по жизни, ты будешь ориентироваться не только на ум, но и на свою душу. Именно это Кен Уилбер — один из самых читаемых и влиятельных американских философов нашего времени — называет в своей книге «Теория Всего» Интегральной Практикой Трансформации. Основная идея ИПТ, по словам Уилбера, очень проста: «Чем больше аспектов своего существа мы одновременно задействуем в своих упражнениях, тем более вероятно, что в результате произойдет трансформация».

Конечно, именно об этом мы говорим здесь с самого начала нашей беседы. Мы говорим о личной трансформации — об изменении твоего индивидуального восприятия всей жизни и в особенности — того базового фундаментального сущностного аспекта жизни, который мы называем переменами.

Мы здесь говорили об интеграции всех трех частей Целостной Структуры Твоего Существа в некое взаимодействующее мультифункциональное Целое. Однако это невозможно сделать, если не знаешь, что ты и есть трех частное существо, и не имеешь глубокого понимания...

1. Основ Тела.
2. Механики Ума.
3. Системы Души.

Пока еще мы не говорили о первом из трех аспектов триединого проявления жизни, которое есть ты, а сейчас как раз настало время заполнить этот пробел. Готов ли ты

положить на место последний фрагмент головоломки мозаики? Если твоему уму нужно немного времени, чтобы переварить прочитанное, ты всегда можешь

остановиться здесь на минутку.

Сейчас вполне подходящий момент (как, впрочем, и всегда), чтобы глубоко вздохнуть и передохнуть — отойти на минутку от праздничного стола и размять ноги. Затем...

когда будешь готов, возвращайся к чтению о

том...

КОГДА В ИГРУ ВСТУПАЕТ ТЕЛО

«Ты не являешься телом, оно просто у тебя есть».

Эти слова любит повторять мой друг доктор Ильчи Ли, о котором я уже упоминал выше в этой беседе в связи с его блестящей работой о человеческом мозге. Такого же мнения придерживаются и многие другие замечательные учителя и философы, например Джин Хьюстон, Кен Уилбер и Барбара Маркс Хаббард.

Мы все больше укрепляемся в понимании того, что являемся чем-то, отличным от тела, отличным от ума и даже отличным от души. Мы — сочетание всего этого, и Целое оказывается больше, чем сумма частей.

Целостное существо, которое есть мы, являет собой чистую энергию, и эту энергию можно назвать Духом. Твое тело — энергетический пакет. Так же, как и ум. И душа. Иными словами, ты — духовная сущность, приобретающая физический опыт.

Физический мир иллюзорен в том смысле, что он не отображает ни кто ты есть, ни где ты находишься.

В действительности ты находишься в пространстве Чистого Бытия. И ты есть Чистое Бытие. В Царстве Божьем «кто ты», «где ты», «когда ты» и «что ты» — все это одно и то же. Тебе нужно обдумать это утверждение и что из него следует. Действительно нужно. Как и всем нам. Именно в силу того, что мы не удосуживаемся разобраться, что следует из этого утверждения, рождается иллюзия о том, где мы живем; и рождаются страдания, в которые день за днем погружены люди.

Я сказал, что... «кто ты», «где ты», «когда ты» и «что ты» — все это одно и то же. И я называю это единство «Богом». Ты можешь называть его как хочешь, но не можешь игнорировать — не можешь делать вид, будто этого широкого контекста, в котором проявляет себя Жизнь, не существует.

Мы здесь говорим о твоей Сущности. Это первозданная Энергия самой Жизни. Эта Сущность, эта Энергия — не физическая, но она стала физической, чтобы Познать Себя на Опыте. Это тройственное проявление Божества:

Чудо физического проявления осуществляется Энергией и Сущностью через процесс, который лучше всего можно описать как «ускорение духа».

Первозданный звук Вселенной — самый низкий в гамме Божественной симфонии. Это звук ОМ — гул, настолько глубокий, что звучит почти грозно. Сравнительно недавно приборы, слушающие глубокий космос, действительно зарегистрировали этот звук. Это Первоначальная Вибрация. Это Энергия и Сущность, колеблющаяся на самой низкой частоте.

Когда частота увеличивается, звук становится выше, превращаясь из низкого гула в изысканную мелодию жизни, как мы ее знаем. Всё начинается с Первоначальной Вибрации. Все начинается со звука («В начале было Слово...»). И Звук сказал: «Да будет свет». И стал вибрировать настолько быстро, что сама Его Сущность раскалилась добела. И родился Свет.

Затем путем простого, но элегантного процесса распределения своих колебаний между различными частотами Энергия и Сущность создала другие проявления физического мира. И глубокий звук Ом превратился в дивные проявления жизни. («И Слово стало плотью, и обитало с нами».)

Чем быстрее вибрировала Энергия и Сущность — то есть чем выше становилась частота ее колебаний, — тем более плотным стало казаться то, что не является плотным.

Представь себе все это так: если частица энергии будет достаточно быстро двигаться по прямой между точками А и В, со стороны это будет выглядеть так, как если бы она находилась не в А и не в В, а во всех точках между ними. В силу ее непостижимой скорости эта частица в каждый отдельный момент будет восприниматься не в какомто определенном месте, но всюду сразу — поскольку она движется так быстро, что мы не можем «зафиксировать» ее в каких-то определенных координатах времени и пространства. Таким образом, из-за быстроты своего движения эта частица воспринимается как сплошная черта между А и В.

Ты можешь подтвердить это для себя при помощи небольшого эксперимента. Прикрепи крупную черную точку на конце прозрачной соломинки для коктейля. Начни двигать соломинку влево-вправо на фоне белой стены. Конечно, ты видишьдвигающуюся точку и в любой момент можешь точно указать, где она находится. Теперь начни двигать точку все быстрее, в конце концов достигнув такой скорости, когда ты уже не будешь видеть ее в какомто конкретном месте, но везде одновременно. А если ты немного скосишь глаза, то точка уже совсем будет восприниматься как сплошная черта.

Человеческий ум не может обработать зрительную информацию достаточно быстро, чтобы поспевать за поступающими данными. Данные поступают быстрее, чем ум успевает их анализировать. Поэтому уму непонятно, что он видит.

Мир состоит на два процента из материи и на девяносто восемь процентов из пространства, однако на наш взгляд все выглядит так, как если бы все было в точности наоборот.

Поэтому мы живем в мире иллюзии. Однако Порождающий Разум сделал так намеренно. Ум — прекрасно сработанное приспособление для анализа ограниченного количества

данных из неограниченного источника. Он никогда не был предназначен для того, чтобы охватывать всё сразу. Охватывать всё сразу — работа души.

Подобным же образом и тело является специальным приспособлением.

Твое тело есть физическое воплощение Духа в конкретной форме, в конкретном месте, в конкретное время с конкретной целью, которая тем или иным образом связана с Конкретизацией Каждой Конкретной Частицы Всего.

Всё — не конкретно. Оно и есть Всё — а значит, ничего конкретного. Однако Всё не может постичь Себя на опыте как Всё, поскольку нет Чего-то Другого для сравнения. Поэтому оно решило индивидуализировать Себя, чтобы Всё Сущее могло воспринять себя на опыте как нечто конкретное.

Этот Процесс Конкретизации породил то, что я здесь называю Физической Сферой. Речь идет о том самом процессе, когда первичные вибрации просто повышали частоту своих колебаний.

Ты Весь чудесен (то есть полон чудес), и все же тело — наименьшая из твоих составляющих. Далее идет ум, а самое чудесное — душа. Твой ум настолько полон чудес, что способен воздействовать на тело... и — в действительности — на все физические вещи.

Иными словами, твой ум способен создавать физическую реальность. Я сказал... твой ум способен создавать физическую реальность.

Не просто способен, но и делает это. Ум создает твою реальность каждый миг каждого дня, независимо от того, знаешь ты об этом или нет. Вопрос не в том, творишь ли Ты (который и есть истинный ты) твою реальность; вопрос лишь в том, делаешь ли ты это осознанно или неосознанно.

Ты наделяешь вещи своей реальности физическим существованием с помощью ускорения духа. В этом — преимущество того, что мы можем назвать быстрым мышлением. Ты когданибудь слышал, как человека хвалят за быстроту мышления? Возможно, за такой похвалой стоит нечто большее, чем видно на первый взгляд.

Ты изумишься тому, насколько быстро способен мыслить твой ум. Он способен мыслить вдвое быстрее, чем обычно, — для этого нужно просто игнорировать Данные из Прошлого. При этом можно сказать, что он оставляет Прошлое в Прошлом. И самое замечательное, что ты можешь повелеть своему уму делать это; ты можешь натренировать свой ум это делать.

Как? Как можно натренировать свой ум игнорировать все, что он якобы знает о предмете? Совершив квантовый скачок к осознанию душой.

Всегда, в каждый миг тебе нужно принимать решение: следует ли мне ориентироваться на данные ума или на осознание душой? Когда ты переходишь к осознанию душой, ты тем самым поднимаешь свое сознание на вершину треугольника — в точку Бытия.

«Быть или не быть, вот в чем вопрос».

А теперь парадоксальная сторона того, как работает все то, о чем я тебе только что рассказал... Готов к парадоксу? Это тайна тайн; то, о чем тебе никто никогда не говорил:

Чтобы достичь осознания душой, нужно замедлиться.

Погодика! Разве я не говорил только что о необходимости «мыслить быстро»? Говорил! Когда вокруг тебя что-то происходит, ты должен мыслить быстро... достаточно быстро, чтобы успеть приказать себе замедлиться.

Первое, что хочет делать твой ум, когда на него обрушиваются входящие данные, это проанализировать эти данные и предоставить тебе варианты реакции. Он делает это очень, очень быстро. Чтобы обойти этот процесс, нужно «думать быстро». Достаточно быстро, чтобы, когда ум начнет погружать тебя в Данные из Прошлого, ты мог удержать его от движения туда. Ты оставляешь Прошлое в Прошлом.

Затем ты перенаправляешь свою энергию. (Твой ум, знаешь ли, представляет собой электрическую энергию! Ты можешь физически замерить импульсы.) Ты направляешь энергию на Осознание, вместо того чтобы тратить ее на Данные. Это переключение стрелок переводит твой ум с колеи, которая по кругу возвращает его туда, где вы только что были, на ветку, ведущую к покою и умиротворению. Ты можешь делать это практически мгновенно — переходя от ума к душе.

Ты теперь понимаешь, почему у нас в Америке иногда говорят о человеке, что у него «одноколейный ум»? Речь идет как раз о неспособности к такому переключению. Бывают времена, когда у всех нас одноколейный ум. Мы все думаем и думаем об одном и том же — снова и снова пересекая тот же самый ландшафт. А если тебе когда-либо доводилось проехать на поезде по круговому маршруту, ты знаешь, что в результате ты никуда не попадешь. Ты заканчиваешь свой путь там же, где и начал.

Итак... чтобы изменить ситуацию, тебе нужно быть достаточно быстрым, чтобы замедлиться.

Тебе нужно быть достаточно быстрым, чтобы остановить мчащийся вперед ум и замедлить свой процесс конкретизации, переключив вибрации на частоту своей души. Колебания твоей души настолько медленны, что ты ее даже не видишь.

Я понимаю, что это в корне противоречит всему тому, что ты знаешь; всему, что тебе когда-либо говорили. Тебе говорили: «Повышай свои вибрации». Говорили, что просветление означает «повышение сознания». На самом деле все совсем наоборот. Оно означает понижение вибраций. Оно означает замедление до частот Незримого. Оно означает приближение к Первозданному Звуку. Вот почему буддистские монахи и некоторые другие люди, практикующие медитацию, собираются вместе и поют звук Ом на низком глубоком тоне. Это для того, чтобы замедлить свои вибрации. Это для того, чтобы выйти за пределы ума.

А каково во всем этом место твоего тела? Оно, как я уже говорил, представляет собой всего лишь инструмент и только. Вопрос в том, используешь ли ты его как инструмент ума или как инструмент души. А я здесь говорю, что в наилучшем случае оно должно быть инструментом их обоих.

Я не хочу выставить ум твоим врагом. Он — не враг. Совершенно определенно, что он — чудомашина. Однако нужно позволить уму делать то, для чего он создан, и позволить душе делать то, для чего создана она. Необходимо помнить, что мы — трехсоставные существа и тело — которое тоже является «чудомашинной» — все же остается наименее важной из трех частей. Оно — приспособление, обязанное выполнять наши команды.

Поэтому не иди на поводу у тела. Да, о теле необходимо заботиться — как ты заботишься о своей машине, или о своем доме, или о любом другом ценном имуществе. Однако не забывай о том, Кто Ты Есть.

Ты — не тело. Ты — не ум. Ты даже не душа. Ты все эти три составляющие и еще нечто большее. Ты — Дух, формирующий всю эту троицу. Ты — Энергия. Ты — Сущность.

Пожалуйста, не сожалей обо всех тех моментах, что привели тебя Сюда. Если ты читаешь это, значит, твое упорство вознаграждено и Благодать грядет. Так что пока без напряжения держись того места, где ты есть. Так узлы на канате знаменуют твое продвижение, когда ты карабкаешься вверх — одна рука, потом другая, — иногда через экстаз, иногда через боль, все выше, ко все более яркому свету. Одна и та же формула повторяется снова и снова.

До того дня, когда ты осознаешь себя лишь маяком, лишь пламенем. В том месте, где заканчивается даже Сама Любовь.

Эм Клиер. Сама Любовь © 2006

?

23

Чудо жизни

Я

знаком со многими людьми, которые никогда не задумываются о жизни глубоко, «я слишком занят, — говорят они, — пусть этим занимаются писатели и поэты».

Именно поэтому многие обнаруживают себя в мире, где происходят вещи, которые, повидимому, не радуют никого. «Как может быть, чтобы шесть миллиардов человек хотели одного и того же, но не могли получить это?» — спрашивают они. «Да что же это за мир такой?» — недоумевают другие. Или, цитируя старую старую душевную песню Пегги Ли: «Неужели Это все, что есть?» Если это действительно все, что есть... тогда пусть ктонибудь пришлет клоунов, поТОМу что мы попали в цирк.

Однако это не цирк. Это прекрасно инструментированная симфония. Дирижер здесь — Бог, а музыканты — мы все. И чтобы вместе сыграть прекрасную музыку, нам нужно всего лишь выучить ноты.

Когда мы воспринимаем жизнь так, как она есть, все вдруг обретает смысл. И тогда происходящие тут перемены воспринимаются как дар, а не обуза. И тогда будущее

перемены становятся демонстрацией творческого потенциала, а не испытанием на выносливость.

Жизнь — это процесс. Это не то, что «просто происходит». Это то, что происходит с определенной целью. Жизнь должна что-то сделать. Какого же результата пытается добиться жизнь?

Это злободневный вопрос. На самом деле, вопрос века. И ответ может быть дан на двух уровнях...

На ВСЕЛЕНСКОМ: Жизнь есть процесс, посредством которого Бог проявляет Бога, познает Бога на опыте и развивает Бога.

На ИНДИВИДУАЛЬНОМ: Задача жизни — дать тебе непосредственный опыт того, кто ты есть на самом деле, а затем предоставить тебе возможность проявить себя на новом уровне.

Проще говоря, цель жизни состоит в том, чтобы полнее познать и выразить жизнь через процесс самой жизни, проявленный через все индивидуализации жизни, а в данном конкретном случае — через Тебя.

И жизнь достигает своей цели при помощи процесса, который мы называем Переменами.

Иными словами, Жизнь (Бог) непрестанно изменяется, чтобы постоянно создавать и воссоздавать Жизнь заново, тем самым развивая Себя.

Многие люди в мире полагают, что источником Перемен является Бог (в противоположность людям) в том же смысле, в каком Он является Источником всего. Но так ли это? Есть ли вообще Бог (как некая Высшая Сущность, существующая отдельно от нас), Который мог бы быть источником перемен? И если да, то почему Бог инициирует именно такие перемены, а не какие-то другие? Почему Бог делает «это», а не «то», отдает предпочтение одному человеку или проекту, а не другому? Каковы Божьи критерии?

Да, некоторые люди верят, что Бог манипулирует рычагами мироздания, руководствуясь мотивами, которые известны только Ему и, возможно, последователям Единственной Верной Религии (какова бы она ни была в каждом отдельном случае).

Так в чем же правда? «Бог» ли манипулирует рычагами? Или жизнь — это процесс, протекающий сам собой?

Ответ в обоих случаях отрицательный. «Бог» (как отдельное от нас Высшее Существо) никакими рычагами не манипулирует... и... жизнь не есть процесс, протекающий сам собой.

Чудо жизни состоит в том, что она представляет собой процесс, в котором ты как мыслящее существо обладаешь возможностью творить собственный опыт и собственную реальность, познавать себя таким, каким ты воспринимаешься, проявлять себя таким, каким ты стал, и, наконец, воссоздавать себя таким, каким ты хочешь быть в следующей грандиознейшей версии себя. Чудо жизни состоит в том, что эту возможность имеет все человечество совместно! Мы все ежедневно сотворим свою коллективную реальность.

Чудо жизни состоит в том, что она представляет собой величественное приключение и дивное путешествие, хотя я знаю и понимаю, что очень и очень многим людям она такой не кажется. Когда я вижу страдания, у меня самого возникает порыв отвергнуть идею о том, что жизнь чудесна, о том, что эта Вселенная уютна, и о том, что Бог дружелюбен.

Мы уже говорили обо всем этом прежде, и я часто отвечал на подобного рода вопросы. И все равно бывают моменты, когда мой ум становится в тупик, на сердце

?

тяжелеет, и лишь душа сохраняет умиротворение посреди всех тех страданий, которые я наблюдаю — пусть даже не в своей жизни, но в жизни других людей.

«К чему все эти страдания?» — спрашиваю я, несмотря на то что сам же дал ответ. «Зачем трагедии?» — восклицаю я. И Единая Душа отвечает...

И опятьтаки, мой милый заботливый сострадательный друг, ты не знаешь и не можешь знать «задание души», которое было дано ей — и принято ею — на период новой благословенной Индивидуализации Бога. Но можешь ли ты не верить Мне, когда Я говорю, что ни один Аспект Божества не может на уровне души стать жертвой или претерпеть ущерб? Я знаю, что на человеческом уровне боль и жертва существуют. Но я говорю тебе: внешние проявления суть части внутреннего путешествия всех сущностей и их невозможно в полной мере объяснить или понять в человеческих терминах из-за ограниченности нынешней человеческой точки зрения. Однако эта точка зрения может измениться. И изменится. Все, что нужно человечеству, — это немного больше людей, которые осуществляют этот сдвиг, — немного больше индивидуумов, которые осуществляют Изменения, Которые Изменяют Всё.

Единая Душа вдохновила меня написать следующее:

Давайка я попытаюсь помочь тебе хоть отчасти увидеть гораздо более высокую и сложную истину, чем та, которую ты рассматривал прежде. С/Ручалось ли тебе делать для себя, или для другого человека, или для какого-то общего дела что-то такое, что на первый взгляд вроде бы вредило кому-то или ранило кого-то — но ты все равно это делал, ибо польза была больше причиненного вреда?

Я ненадолго задумался. Я вспомнил, как делал с собой то, что «на первый взгляд» вредило мне или ранило меня, но на самом деле в долгосрочной перспективе оказывалось «для моего же блага». И очень скоро я составил довольно внушительный список таких дел.

Затем я вспомнил некоторые вещи, которые делал для близких людей или ради общего блага. Порой они причиняли мне некоторый ущерб — но все равно я на это шел, поскольку любил того человека или то дело, ради которого все делалось. И опятьтаки список получился внушительный.

Тогда Единая Душа вдохновила меня задать себе такой вопрос:

Можешь ли ты хотя бы отчасти понять, что и души могут делать нечто подобное? Допускаешь ли ты, что в этом состоит часть задач душисущности в процессе ее

путешествия — способствовать либо собственной эволюции... либо эволюции других душ?

Должен признаться, что я обрел более глубокое понимание всего этого. Затем внезапно в своей голове я увидел «фильм». Моему воображению предстал обмен между мной и другой душой. В этом видении я шел по улице какого-то города и вдруг увидел бродяжку, прислонившуюся к стене. Одежда ее была старой и неопрятной, давно немытые волосы — сальными, а запах... хм, непривычным... за неимением лучшего описания.

Когда я проходил мимо, бродяжка протянула мне пластиковый стаканчик.

— Не найдется ли у вас лишней монетки? — пробормотала она.

«Она стоит на этом самом месте уже шесть или семь дней, — сказал я себе. — Да она тут самый настоящий бизнес развернула. К чему искать работу, если можно просто выклянчить чертову уйму денег у прохожих».

Я прошел мимо, даже почти и не взглянув на нее... затем развернулся и направился прямо к этой женщине.

— Скажитека мне одну вещь, — выпалил я, — а почему бы вам просто не поискать себе работу, как делают все люди, вместо того чтобы стоять здесь и попрошайничать?

— Если бы я устроилась на работу, — ответила нищенка, — тогда кто показал бы тебе, кто ты есть на самом деле?

Я был потрясен этим ответом.

От потрясения я просто окунулся в тишину.

Приглашаю в эту тишину и тебя. Обдумай ответ бродяжки. Как ты его ощущаешь? Каков твой интуитивный ответ? Пожалуйста, подумай об этом немного, прежде чем перейти к заключительной главе книги. Подумай об этом, готовясь принять Последнее Изменение...

«Покажи мне себя», — опять и опять просила я Бога.

И вот что случилось: я забеременела Светом.

Мои глаза стали одновременно рассветом и закатом. Веснушки засияли на моих щеках, объявив себя планетами и звездами. Каждая из моих губ стала поцелуем для другой губы. Между глаз завертелось колесо цвета индиго,

стопы погрузились в русые поля. Руки вспомнили, как карабкаться по деревьям, волосы вспомнили каждый из пальцев возлюбленного.

И тогда я прошептала: «Но почему ты меня сделал такой?»

И мне было сказано: «Потому что Я никогда не слышал Твоего имени прежде и не слышал, как Ты поешь его. И не смотрел во Вселенную Такими глазами. И не смеялся Так, и не ощущал дорожки, оставляемой Этими слезами. Я не знал Этого экстаза, не поднимался на Такие высоты, не ощущал все оттенки Невинности, с которой ты падаешь

вниз, не ощущал, как Сердце разрастается так широко, или разбивается так легко, или наполняется Любовью так беспричинно.

Эм Клиер. Беспричинно © 2008

?

24

Девятое изменение

В

от что я понял: некоторые души сотворят опыт,

который очевидно болезнен и разрушителен для них (на человеческом уровне). Никому не дано знать, зачем именно они это делают.

Возможно, они пришли в текущую инкарнацию для того, чтобы познать на опыте «обратную сторону» чего-то, что они сделали в прошлых воплощениях.

А может быть, они оказались здесь для того, чтобы дать другим душам шанс ощутить себя определенным образом.

Или же их задача состоит в том, чтобы предоставить другим «игрокам», или «актерам», возможность сыграть в какой-то грандиозной сцене жизненной драмы, в результате чего очень и очень многие люди сразу смогут осознать что-то важное. (Тут сразу вспоминаются люди, погибшие 11 сентября 2001 года... или миллионы жертв холокоста.)

Я не могу знать и не могу притворяться, что знаю, какие задачи выполняли души тех людей, которые умерли от голода, или подверглись сексуальным надругательствам, или пережили гибель близких... в общем, прошли через жестокую борьбу, боль и глубокую печаль.

Я могу лишь сострадать этим людям; желать, чтобы их страдания поскорее прекратились; прислушиваться к той части меня, которая хочет, чтобы никто не страдал и ничто не подвергалось надругательству, и, по совету Мэри О'Мэлли, позволять своему сердцу разбиться на части, что я и делаю, — ибо, разбившись, сердце открывается. Я могу лишь отдать дань уважения им и принесенной ими жертве, и их путешествию, и сделанному их душами выбору предпринять это путешествие.

Затем я могу решить, кто я по отношению к ним.

Кто я есть и кем выбираю быть по отношению к голодающим детям мира? Кто я есть и кем выбираю быть по отношению к угнетенным и притесняемым? Кто я есть и кем выбираю быть по отношению к обездоленным, бездомным, безденежным, беззащитным, безгласным и бесправным? Кто я есть и кем выбираю быть?

Вот в чем вопрос. Вот что предлагает мне решить жизнь. А также — кто я есть и кем выбираю быть по отношению к моей невероятно счастливой участи, к преподнесенным мне дарам, к тем талантам, которые мне доверено развить, к проявленной ко мне доброте,

к имеющимся у меня возможностям, к доставшемуся мне интеллекту, к выпавшему на мою долю успеху?

Что я хочу сделать из своей жизни и из своего Священного Я в ней. Вот в чем вопрос. Вот что предлагает мне решить жизнь. И то, как я проживаю эту жизнь, есть мое решение и мой ответ.

Ты стоишь перед той же возможностью. И это все, что я знаю. Вселенная на твоей стороне. Каждый миг она предоставляет тебе именно тех людей, обстоятельства и ситуации, которые помогают ответить на единственный вопрос жизни: «Кто я?»

Ты уже решил это?

Как ты, несомненно, знаешь, существует два способа решить что бы то ни было. Один способ — решить это, и другой способ — не решать. Однако всегда помни: не решать — это тоже решение.

Самое главное — не допустить, чтобы тебе было дано определение по умолчанию. Если ты считаешь, что, не принимая никакого решения, ты действительно не принимаешь решения, это ошибка. Если ты не будешь внимателен, то самым важным из твоих решений может оказаться решение, которого ты не принимал.

Так что давай определимся: вся жизнь состоит из решений. Ты решаешь... каждой истиной, которую ты принимаешь, каждой мыслью, которую рождаешь, каждой эмоцией, которую проявляешь, каждым опытом, который создаешь... ты решаешь, Кто Ты Есть и Кем Решаешь Быть.

Каждое действие есть акт самоопределения.

Все перемены в коллективном опыте человечества создавались через коллективный опыт человечества — а все перемены в индивидуальном опыте твоей жизни создавались через индивидуальный опыт твоей жизни. Я уже говорил прежде и сейчас повторю: Жизнь есть энергия, которая питается энергией самой Жизни. Жизнь сама себя питает и сама себя создает. Жизнь информирует жизнь о жизни посредством процесса самой жизни.

Когда ты оказываешься в водовороте перемен, так происходит потому, что что-то в твоей жизни не работало и ты искал возможности это изменить. Возможно, ты не думал, что делаешь это, — совсем не фиксировал этого на сознательном уровне, — но ты это делал, я гарантирую. Ты и те, кто сотворил вместе с тобой.

Позволь привести один пример того, как это может происходить.

Мужчина приходит с работы каждый вечер в унылом настроении — его допекла конторская жизнь. Он не любит свою работу, презирает начальника, не уважает сотрудников и проклинает всю фирму. Однако он умный человек, и поскольку у него пока нет даже никаких наметок по поводу новой работы, человек тщательно скрывает свои истинные чувства. Он ничего не говорит в открытую, ничего не критикует, не проявляет антипатии и со стороны выглядит вполне лояльным образцовым работником.

Такое положение сохранялось много месяцев, и вот однажды его уволили. Сократили. Выставили на улицу. Это не умещается у него в голове. Чем он заслужил это — что такого сделал? Ничего. Ответ: ничего. Но он кое-что сделал для того, чтобы создать такую ситуацию. Его негативные энергии — пусть затаенные внутри и скрытые — создали энергетическое поле, откуда родился результат, с которым ему теперь так внезапно пришлось столкнуться.

Ты веришь в это? Веришь, что именно так могут происходить подобного рода события? Поверь. Именно так все и происходит.

«Как думает человек в сердце своем, таков он и есть». Если день и ночь человек думает: «Ненавижу это место — не хочу больше быть здесь», — его желание осуществится, даже если он никогда не высказывает его вслух. Жизнь подобна джинну, выпущенному из бутылки; она говорит: «Твое желание — закон для меня».

А сейчас давай рассмотрим твою текущую ситуацию. В отличие от истории этого мужчины, который ненавидел свою работу, в твоей жизни сейчас происходят перемены, которых ты не желал даже в самых сокровенных своих мыслях. Все произошло против твоей воли. Так как же это работает?

Просто. Может быть, ты и не хотел, чтобы такая перемена произошла, но на какомто уровне ты знал, что она возможна и даже вероятна. И это было не маленькое знание. Это было огромное знание в твоём сердце.

Именно знание, а не желание создает самую сильную энергию. Знание всегда перекрывает желание. В знании таится колоссальная мощь. Желание слабо и хрупко. А «знать наверняка» — это и есть та самая вера, которая может двигать горы. Кто-то сказал однажды: «Как ты знаешь, так оно и есть».

Ты можешь хотеть выиграть миллион долларов в лотерею, но если ты знаешь, что у тебя нет ни шанса, значит, у тебя ни шанса и нет. Ты можешь хотеть встречаться с самой популярной девушкой (юношей) в вашем классе, но если ты знаешь, что у тебя нет шансов, значит, у тебя ни шанса и нет. Ты можешь хотеть воспринимать с легким сердцем огромные перемены, которые сейчас происходят в твоей жизни, но если ты знаешь, что у тебя нет ни шанса, значит, у тебя ни шанса и нет. Нуда... «если бы все желания сбывались»...

Желание — это хорошее начало. Но в конечном счете нужно превратить желание в осознание того, что твое желание осуществится. Ты должен знать, что оно осуществится.

Но что сказать, если после всего сказанного и сделанного этого не происходит? Нужно напомнить себе, что мы всегда творим на трех уровнях: подсознательном, сознательном и сверхсознательном. Именно на сверхсознательном уровне ты соединяешься со всеми другими душами в сотрудничестве космического масштаба, чтобы создать идеальные условия для эволюции всех вовлеченных в каждую ситуацию душ на более высокий уровень.

Так что ты не один создал окружающую тебя реальность и происходящие в твоей жизни перемены. Ты создал все это в сотрудничестве с другими. Все другие «игроки»

Жизненной Игры создавали это вместе с тобой. Вы вместе определили результат. По совершенно очевидным для вас причинам. И таким образом, чтобы от этого была польза вам всем.

Это просто еще один способ сказать, что все происходящее — к лучшему.

Теперь, когда ты знаешь, что все происходящее — к лучшему, все происходящее тебя устраивает. Самое забавное, что, когда происходящее устраивает тебя, ты создаешь вокруг себя энергетическое поле спокойствия и гармонии со Вселенной, в результате чего в соответствии со вселенским Законом Привлечения в твою жизнь притекает еще больше спокойствия и гармонии.

Твоя душа знает, что процесс сотворчества никогда не вступает в конфликт с индивидуальной волей кого бы то ни было. Ничто не может случиться против твоей сокровенной воли. Даже твоя смерть. Особенно твоя смерть. (Подробное и вдохновляющее исследование этой идеи ты найдешь в моей книге «Дома с Богом».)

Учитывая то, Кем и Чем ты являешься (Индивидуализация Божества), не может произойти ничего такого, что противоречит твоим наивысшим желаниям. Взаимно переплетающиеся нити жизни всегда пребывают в гармонии друг с другом. Так что ты на какомто уровне согласился со всем, что произошло или происходит в твоей жизни. Если это случилось с тобой, значит, это случилось с твоего ведома.

Вот поэтому душа никогда не бывает недовольна. С чего ей быть недовольной, если она всегда получает то, чего хочет?

Почему она захотела то, что получила, — другой вопрос. Ответ: причина всегда так или иначе связана со стремлением души к эволюции. Иногда эволюция происходит быстрее всего тогда, когда душа отказывается от удовлетворения желаний ума в пользу потребностей другой души или требований ситуации. Ум не всегда доволен происходящим, а душа — всегда.

Поэтому не вини себя ни в чем. Не порицай себя, не упрекай, не брани за любые осознанно или неосознанно созданные тобой жизненные обстоятельства, которые ты склонен назвать негативными. Вместо этого, если тебе непонятны высшие причины происходящих событий, прояви к себе сострадание; затем похвали себя за способность достойно встретить их; затем отдай дань уважения той великолепной части тебя, которая находит возможность преодолеть возникающие трудности; и наконец, восславь ту составляющую своего существа, которая видит, какая в конечном счете тебе польза от всего этого.

Когда ты станешь приходить к последнему выводу с самого начала, можно будет сказать, что твои представления о жизни изменились. Ты будешь видеть саму жизнь и всё в жизни как возможность, а не препятствие; как удачу, а не несчастье; как дар, а не бред. И твое отношение к жизни будет воспроизводиться в самой жизни.

После того как ты изменишь свои представления о жизни и о ее цели, ты окажешься всего в одном шаге от изменения собственных представлений о себе — в шаге от изменения самой своей личности.

Сделай это, и ты изменишь всё. А вот над этим тебе, наверное, захочется немного подумать.

Только тогда, когда будешь готов, переходи к...

НЕСПЕШНОЙ ПРОГУЛКЕ ДОМОЙ

Уильям Шекспир сказал:

Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам.

Последнее изменение из нашего списка вполне могло бы стоять на первом месте. Если бы все человечество совершило одновременный переход к этому новому образу мышления, новому образу восприятия жизненного опыта, тогда каждый миг каждого дня жизни каждого человека в мире изменился бы навсегда. И сейчас я предлагаю тебе совершить это изменение. Приглашаю тебя к...

ИЗМЕНЕНИЮ № 9: Измени свою личность.

Когда я был ребенком — начиная примерно с восьмилетнего возраста и до того времени, когда настало время покинуть родительский дом, — мой папа то и дело задавал мне один и тот же вопрос... не реже раза в неделю, наверное:

Кем это ты себя воображаешь?

Этот вопрос был порожден разочарованием, но, если папа считал, что он разочарован, ему следовало бы пожить немного в моей реальности! Я не имел ни малейшего представления о том, кто я или что я тут делаю; не было у меня никаких идей и в отношении того, что представляет собой жизнь или почему она такова, как есть. Я не понимал жизни, не соглашался с происходящим и не хотел участвовать во всем этом. Однако возможность просто уйти из жизни меня тоже отнюдь не привлекала.

(Конечно, бывали моменты, когда такая возможность всетаки казалась привлекательной. И теперь я очень рад тому, что не уступил соблазну прервать самый замечательный опыт, какой только может пережить душа. Мой путь, несомненно, был несколько сумбурным. Порой ухабистым. Но все же я его прошел. Спасибо Тебе, Боже!)

Я обрел надежду, что гдето — гдето — должен быть ответ на мои вопросы; гдето должна быть причина всего этого — нечто, наделяющее все это смыслом. Я заподозрил, что не понимаю чего-то такого, понимание чего изменит всё.

После своих бесед с Богом я осознал, что никогда не найду это «что-то» среди хранящихся в уме Данных из Прошлого. Я осознал, что должен каким-то образом связаться с неким большим источником. Осознал, что мне нужно наладить регулярное общение со своей душой. И я нашел свой собственный способ делать это. Я уже говорил, что существует не один способ медитации. Описанная мною техника сидячей медитации представляет собой лишь один из возможных способов (причем очень хороший способ) погрузить ум в молчание и обрести связь с душой.

Но этот метод не единственный, и не для всех он наилучший. Есть множество людей, которым очень сложно практиковать сидячую медитацию. Им может показаться, будто «искусство медитации» категорически не для них. Мне и самому очень долгое время так казалось — я очень неусидчив по природе, а поэтому очень плохо переношу сидячую медитацию. Потом кто-то посоветовал мне медитациюпрогулку, и мои представления о «медитации» как таковой в корне изменились. Вдруг оказалось, что я могу это делать.

Когда я узнал о медитациипрогулке, все мои представления о том, что такое медитация, полностью рассеялись, сменившись более ясной и емкой картиной. Для меня медитация всегда была «полным очищением ума», в процессе которого ты освобождаешь пространство для «пустоты», чтобы можно было погрузить сознание в «ничто, которое есть Всё...», — в общем, я представлял себе что-то вроде этого.

Я думал, что мне нужно попытаться «опустошить ум». Думал, что мне нужно сидеть на месте с закрытыми глазами и «не думать ни о чем». Это сводило меня с ума, потому что мой ум не отключается никогда! Он постоянно думает, думает, думает, думает, думает о чем-то. Так что мне никогда не удавалось правильно посидеть со скрещенными ногами, закрытыми глазами и мыслями, сосредоточенными на Ничто. Разочаровавшись, я практически прекратил любые попытки медитировать и завидовал тем, кто успешно занимался этим делом (хотя втайне сомневался, действительно ли они медитируют или только выполняют предписанные действия, но при этом идут не дальше, чем я).

Затем Мастер — одна из моих учителей жизни — сказала, что у меня совершенно неправильные представления о том, что такое медитация. Она объяснила, что ключевым фактором медитации является не пустота, но сосредоточенность. Вместо того чтобы пытаться сидеть неподвижно и не думать ни о чем, она предложила мне медитировать во время прогулки — когда ты просто неспешно идешь куданибудь, время от времени останавливаясь, чтобы сосредоточить свое внимание на вещах, за которые зацепился взгляд.

— Рассмотрй травинку, — говорила Мастер. — Рассмотрй ее. Вглядись в нее пристально. Внимательно изучи ее. Рассмотрй каждый ее аспект. На что она похожа? Каковы ее особенности? Какая она на ощупь? Как пахнет? Каков ее размер в сравнении с твоим? Вглядись в нее пристально. Что она говорит тебе о Жизни?

— Ощутй траву во всей ее Полноте, — продолжала Мастер. — Разуйся и пройди по траве босиком. Не думай ни о чем, кроме ощущения в стопах. Сосредоточь внимание на подошвах и глубоко погрузись в тончайшие нюансы своих ощущений. Прикажи своему уму больше ничего не чувствовать в эти мгновения. Игнорируй все входящие данные помимо тех, что идут от подошв. Закрой глаза, если это поможет.

Иди медленно и вдумчиво, чтобы каждый шаг поведал тебе что-то о траве. Затем открой глаза и огляди окружающие тебя травы. Игнорируй все входящие данные помимо данных о траве, которые поступают от глаз и подошв.

А теперь сосредоточься на обонянии и ощути запах травы. Игнорируй все входящие данные помимо данных о траве, которые поступают от носа, глаз и подошв. Попытайся сосредоточить свое внимание таким образом. Если тебе это

удастся, то ты обрешь такой опыт травы, какого не имел никогда прежде. Ты будешь знать о траве больше, чем когда бы то ни было, причем на более глубоком уровне. Впредь ты никогда не станешь воспринимать траву так, как воспринимал раньше. Ты осознаешь, что всю жизнь до этого просто игнорировал траву.

Затем Мастер сказала то же самое о цветке:

— Рассмотри его. Вглядишься в него пристально. Внимательно изучи его. Рассмотри каждый его аспект. На что он похож? Каковы его особенности? Каков он на ощупь? Как пахнет? Каков его размер в сравнении с твоим? Вглядишься в него пристально. Что он говорит тебе о Жизни?

— Ощути цветок во всей его Полноте, — продолжала Мастер. — Поднеси его к носу и еще раз понюхай. Сосредоточь внимание на носе и глубоко погрузись в нюансы ощущений. Прикажи своему уму больше ничего не чувствовать в эти мгновения. Игнорируй все входящие данные помимо тех, что идут от носа. Закрой глаза, если это поможет.

А теперь сосредоточься на осязании и ощупай цветок. Прикасайся к цветку, одновременно вдыхая его аромат. Игнорируй все входящие данные помимо тех, что поступают от пальцев и носа. Теперь открой глаза и пристально всмотришься в цветок. Проверь, можешь ли ты и сейчас ощущать запах, когда цветок находится от тебя на достаточном расстоянии, чтобы было удобно разглядывать его. Попытайся сосредоточить свое внимание таким образом. Если тебе это удастся, ты обре

тешь такой опыт цветка, какого не имел никогда прежде. Ты будешь знать о цветке больше, чем когда бы то ни было, причем на более глубоком уровне. Впредь ты никогда не станешь воспринимать цветы так, как воспринимал раньше. Ты осознаешь, что всю жизнь до этого просто игнорировал цветы.

Затем она велела мне сделать то же самое с деревом. Предложила, чтобы я подошел к дереву и изучил его.

— Рассмотри его. Вглядишься в него пристально. Внимательно изучи его. Рассмотри каждый его аспект. На что оно похоже? Каковы его особенности? Каково оно на ощупь? Как пахнет? Каков его размер в сравнении с твоим? Вглядишься в него пристально. Что оно говорит тебе о Жизни?

— Ощути цветок во всей его Полноте, — продолжала Мастер. — Положи ладони на ствол и полностью отдайся ощущению. Не думай ни о чем, кроме своих ладоней. Сосредоточь внимание на ладонях и глубоко погрузись в нюансы ощущений. Прикажи своему уму больше ничего не чувствовать в эти мгновения. Игнорируй все входящие данные помимо тех, что идут от рук. Закрой глаза, если это поможет.

А теперь сосредоточься на обонянии и почувствуй запах дерева. Продолжай трогать его, одновременно вдыхая запах. Игнорируй все входящие данные помимо данных о дереве, которые поступают от рук и носа. Теперь открой глаза и пристально посмотри на дерево. Попытайся мысленно вскарабкаться на самую верхушку.

Можешь ли ты попрежнему ощущать запах дерева, отдалив от него голову достаточно, чтобы посмотреть вверх? Не убирай рук — прикасайся. Попытайся сосредоточить свое внимание таким образом. Если тебе это удастся, ты обретешь такой опыт дерева, какого не имел никогда прежде. Ты будешь знать о дереве больше, чем когда бы то ни было, причем на более глубоком уровне. Впредь ты никогда не станешь воспринимать дерево так, как воспринимал раньше. Ты осознаешь, что всю жизнь до этого просто игнорировал деревья.

А теперь отойди от дерева, утратив любой физический контакт с ним. Посмотри, можешь ли ты восстановить в уме ощущения от дерева, когда стоишь и смотришь на него издали. Ощути его полностью. Не удивляйся, если будешь чувствовать его запах даже издали. Не удивляйся, если в какомто смысле сможешь даже «осоздать» его. Ты просто открылся для вибраций дерева. Ты «поймал вибрации». А теперь проверь, насколько далеко ты можешь отойти от дерева, сохраняя «контакт». Когда утратишь ощущение дерева, попробуй снова приблизиться, вернуться к нему. Посмотри, восстановится ли при этом связь.

— Эти упражнения, — говорила учитель, — помогут тебе развить свою способность сосредоточивать внимание на всем, что ты хочешь ощутить на более глубоком уровне.

И еще — ходи. Побольше ходи, где бы ты ни жил. В деревне, в городе — не имеет значения. Ходи медленно и осознанно. И смотри по сторонам.

Пусть твой взгляд останавливается где хочет. Когда твои глаза находят какой-то предмет, всецело сосредоточивай внимание на нем. Это может быть все что угодно. Мусоровоз. Дорожный знак «кирпич». Трещина в асфальте, камешек на обочине. Пристально рассмотри этот предмет с того места, где ты находишься. Внимательно изучи его. Рассмотри каждый его аспект. На что он похож? Каковы его особенности? Как он воспринимается с твоей точки зрения? Как пахнет? Ты ощущаешь запах с того места, где стоишь? Каков его размер в сравнении с твоим? Вглядишься в него пристально. Что он говорит тебе о Жизни?

Продолжай прогулку. Выбери три вещи на своем пути для такого изучения. Прогулка должна длиться не менее получаса. На первых порах ты просто не сможешь полностью рассмотреть три вещи за более короткое время. Позже ты сможешь полностью рассмотреть предмет за секунду, за наносекунду. А пока ты еще только учишься.

Это — медитацияпрогулка. При этом ты отучаешь свой ум игнорировать все, что он воспринимает. Ты учишь ум сосредоточиваться на определенных аспектах твоего опыта, чтобы воспринимать их в полной мере.

— После практики этой медитации в течение трех недель, — говорила Мастер, — ты уже больше никогда не сможешь воспринимать мир так, как прежде. Затем нужно предпринять последний шаг в овладении медитациейпрогулкой. Выйди на улицу — или прогуливайся в помещении, это уже не важно. Ты можешь гулять где угодно. Например, из спальни в ванную. На этом пути есть достаточно вещей, которые можно увидеть, потрогать, ощутить... Одним только ковром можно заниматься три часа.

Но на этот раз не выбирай отдельный предмет. Постарайся воспринимать всё. Постарайся объять все вокруг. Постарайся сосредоточиться на всем одновременно. Восприми Общую Картину. Поначалу закрой глаза, если так тебе проще. Ощути все доступные запахи, услышь все доносящиеся до тебя звуки, ощути все, что чувствует кожа. Затем открой глаза и добавь зрение. Воспринимай все, что видишь, и ничего конкретно. Увидь Всё в Целом. Ощути Всё в Целом. Если все это перегружает тебя, тогда переключись на Часть Всего, чтобы не терять психического равновесия.

Достаточно попрактиковавшись, ты скоро сможешь, войдя в какоелибо пространство или место, на определенном уровне сразу же ощущать его в Целом. И ты осознаешь, что все эти медитации были неспешной прогулкой домой. Ты повысил свое Осознание. Ты повысил уровень своего сознания. Ты развил свою способность к полному Присутствию в моменте.

Затем сделай то же самое сидя с закрытыми глазами, и ты получишь сидячую медитацию. Хлоп! Вот как все просто.

Тут Мастер улыбнулась и добавила:

— А потом попробуй то же самое во время секса. После того как ощутишь сексуальную игру таким образом, тебе больше не захочется заниматься этим иначе. Ты осознаешь, что всю свою жизнь просто игнорировал то, что происходит на самом деле.

И она рассмеялась.

Далее я расскажу тебе о стопмедитации. А теперь пойдь погуляй. Всегда думал, что так говорить невежливо, а оказалось — нормально! И вот я тебе говорю:

Пойди погуляй.

И только когда будешь готов, начинай изучать...

СТОПМЕДИТАНИЮ

Когда я узнал, что существует много способов медитации, это стало для меня замечательным открытием. Один из излюбленных моих способов я называю стоп медитацией. Эта медитация хороша тем, что ее можно выполнять где угодно и она отнимает очень мало времени. Поэтому она идеально подходит для очень занятых людей.

Стопмедитация означает именно то, что подразумевает ее название. Она состоит в том, чтобы на миг прекратить свое занятие и обратить внимание на какойнибудь нюанс происходящего. В этот миг мы препарируем действие, а затем пристально смотрим на одну из его частей.

Это несколько отличается от медитациипрогулки тем, что не занимает отдельного времени. В случае медитациипрогулки мы целенаправленно отправляемся на прогулку продолжительностью не менее получаса, а затем целенаправленно сосредоточиваемся на выбранных нами переживаниях. Практикуя стопмедитацию, мы не тратим столько времени, но достигаем того же результата — сосредоточения.

Стопмедитацию можно практиковать в разгар напряженного рабочего дня. В сочетании с сидячей медитацией и медитациейпрогулкой ты получаешь три инструмента, которые могут радикально изменить твою реальность и очень скоро заметно повысить уровень твоего сознания. Даже если практиковать медитацию только одного вида, это может в значительной степени способствовать твоей трансформации.

Стопмедитация осуществляется так: прими для себя решение, что сегодня (и каждый день) ты шесть раз прерываешь какое-то занятие и пристально всмотришься в один из предметов, с которыми имеешь дело.

Допустим, ты моешь посуду. Стоп! Прекрати это занятие на десять секунд — просто остановись в какой-то момент — и пристально изучи один из объектов, с которыми работаешь. Например, рассмотри воду. Посмотри, как она разлетается брызгами по посуде. Попробуй пересчитать капельки на тарелке, которую ты держишь в руке. Просто считай. Понимаю, что это нереально, но все равно — посвяти эти десять секунд подсчетам.

Осознай чудо воды. Вглядись в нее глубоко. Проникни в нее взглядом. Войди в нее своим сознанием. Ощути то, что ты там можешь ощутить, увидь то, что откроется взору. Просто замри на крошечный миг и оцени это мгновение как нечто целостное и уникальное.

Итак, десять секунд истекли. Теперь выведи себя из этой сконцентрированной реальности и вернись в свой привычный опыт. Не «потеряйся». Быстро поморгай глазами или пощелкай пальцами, чтобы вытряхнуть себя из этого состояния. Затем проанализируй то, что ты пережил в эти краткие мгновения.

Продолжай свое занятие. И не удивляйся, если оно приобретет совершенно новое качество.

Что ты при этом сделал — так это по-настоящему оценил что-то. «Оценить» предмет означает сделать его больше, возвысить — как земля растет в цене с каждой новой оценкой. Используя стопмедитацию, ты повышаешь ценность своей жизни. И жизни вообще. Лично меня сеансы такой медитации всегда приводили в состояние умиротворения.

Чтобы не забывать делать это шесть раз в день, можешь настроить сигнал на своих часах. Стоп! Позже, когда этот процесс станет для тебя привычным, ты будешь делать его без напоминания.

Идя по улице — стоп! — просто остановись на миг и выбери фрагмент из того, что ты видишь, чтобы увидеть это заново — более глубоко. Ты снова узнаешь то, что и так уже знаешь о предмете, но узнаешь это глубже. Это и есть узнавание, или «познание заново». Собственно, в этом и состоит цель жизни в целом: познать заново, или узнать то, что истинно, и Кто Ты Есть на Самом Деле.

Существуют тысячи способов сделать это. Возможно, ты поймашь свое отражение в витрине магазина. Стоп! Возможно, увидишь проходящий мимо автобус. Стоп! Или твой взгляд упадет на уличного пса или камешек под ногами. Не имеет особого значения, на

чем именно ты сосредоточишься в течение этих десяти секунд. Просто остановись и оцени это мгновение как нечто целостное и уникальное.

Практикуй это, когда занимаешься любовью. Стоп! Остановись на десять секунд, раздели момент на составляющие части, выбери одну из частей и пристально взглядишь в нее. Возможно, это выражение глаз возлюбленной. Возможно, ощущение, которое ты испытываешь — или создаешь. Просто остановись и оцени это мгновение как нечто целостное и уникальное.

Есть ситуации, в которых я выполняю эту практику регулярно, — и занятие любовью — одна из таких ситуаций. А еще — купание в душе. И потребление пищи. Возьми горошину с тарелки или кукурузное зернышко. Стоп! Рассмотрй его. Оцени его. В полной мере ощути его вкус. И время трапезы уже больше никогда не будет для тебя таким, как прежде. И купание в душе. И любовные ласки. Ты сам уже больше никогда не станешь таким, как прежде.

Это стопмедитация. Она отнимает всего одну минуту в день. Шестьдесят секунд, разделенные на шесть отдельных десятисекундных эпизодов. Шесть моментов, когда ты можешь создать Священный Опыт.

Начни сегодня же. Стоп! Останови какое-то свое занятие. Просто останови. Пристально взглядишь в момент. Если ничего больше не приходит в голову, закрой глаза и сосредоточься на звуке своего дыхания. Ощути чистую энергию жизни, вливающуюся в твое тело и протекающую через него. Лишь в течение этого момента прислушайся к своему дыханию. Наблюдай, как твои вдохи становятся все глубже. Просто слушая себя, ты ощущаешь желание погружаться в свой опыт все глубже — и от этого дыхание твое становится все глубже. Это замечательный опыт — необычайный. Сама по себе остановка побуждает тебя отправиться глубже. Глубже в свой опыт, глубже в Божье сознание.

Я обычно рекомендую людям такую программу медитации: (1) медитацияпрогулка утром; (2) стоп медитация днем; (3) сидячая медитация вечером.

Цель всех этих медитаций — сосредоточение. Они предполагают сосредоточение внимания на своем опыте. А сосредоточение нужно потому, что оно помогает тебе пребывать здесь и сейчас. Сосредоточенность на Сейчас уводит тебя от вчера и завтра. Ты перестаешь существовать в этих иллюзиях. Твоей единственной реальностью становится Текущий Момент, здесь и сейчас.

Такое осознание приносит умиротворение. И любовь. Ибо умиротворение и любовь суть одно и то же, и ты тоже становишься един с ними, когдаходишь в Священный Опыт.

Займись стопмедитацией прямо сейчас. Это очень просто и занимает всего десять секунд. Прямо сейчас...

СТОП!

И через десять секунд перейди к вопросу...

КТО ТЫ?

Еще один из моих замечательных учителей показал мне медитацию «Кто?». Ее практикуют следующим образом. Всякий раз, когда ощущаешь эмоцию, которую не хочешь ощущать, просто спроси: «Кто?»

Да-да. Просто спроси: «Кто?» Задай себе вопрос: «Кто это здесь сейчас? Кто переживает эти ощущения?»

Если ты наедине с собой, можно даже пропеть слово «Кто?». Это очень сильное упражнение. Просто сделай глубокий вдох и на выдохе тихо, но энергично пропой: «Ктоoooooooo?» Тяни гласный звук, пока хватает дыхания. Затем вдохни и повтори. И так три раза. Ты замедлишь свои вибрации, и незримая часть тебя получит возможность «проявиться».

Если ты находишься среди людей, тогда можно пропеть слово мысленно — внутри головы. Или мысленно задать себе вопрос, который я предложил выше:

«Кто переживает эти ощущения

Конечно, ты можешь отождествлять себя с любым из многочисленных «ты», которые населяют твой внутренний мир. Там есть Маленький Ты и Большой Ты, Травмированный Ты и Исцеленный Ты, Трусливый Ты и Отважный Ты, Бессильный Ты и Могучий Ты, Тревожный Ты и Уверенный Ты. Но я надеюсь, что после этой нашей беседы медитация «Кто?» поможет тебе войти в осознание своего большего «я», своего истинного «я».

Ты — не человек. Ты — не личность по имени Джон Смит или Мэри Джонс. Ты — не твоё тело, и не твой ум, и не твоё душа. Ты просто владеешь всем этим. Настоящий Ты, который владеет этими тремя вещами, — который дал себе эти три вещи, — намного больше, чем каждая из них и даже все они вместе взятые.

Тот Ты, кем ты действительно являешься, — Бог в Конкретной Форме. Ты — Индивидуализированное Божество. Ты — Аспект Божества. И это также касается всего и всех вокруг.

Весь мир, где ты живешь, и дышишь, и существуешь, — это Небеса. Царство Божье — это не какое-то место, куда тебе нужно вернуться, но место, где ты живешь сейчас. Это место, где ты будешь всегда и при любых обстоятельствах.

У этого царства есть три сферы: Сфера Знания, Сфера Опыта и Сфера Бытия. Ныне твоё сознание сосредоточено на Сфере Опыта, которая также носит названия Физическая Сфера и Сфера Относительного. Пребывая здесь, ты обладаешь всеми инструментами, необходимыми, чтобы использовать эту сферу для обретения того опыта, ради которого ты сюда пришел... И это опыт того, Кто Ты Есть на Самом Деле. Ты можешь не только ощутить это на опыте, но и воссоздать Себя заново в новой грандиознейшей версии самого прекрасного из всех своих представлений о Себе. В этом — чудо жизни, и в этом твоё величие.

Я знаю: сказанное выше полностью меняет твои представления о себе. Изменяется то, как ты ощущаешь жизнь. Изменяется всё.

Сделай же эти изменения постоянными — пусть это не будет просто идеей, которая некоторое время занимала твой ум. Пусть эти изменения станут постоянными. Ибо, повторяю:

...это изменит всё.

?

«Иди наружу и играй!» — сказал Бог.

Я дал тебе вселенные — поля, чтобы резвиться! А теперь — возьми укутайся вот этим...

Это называется ЛЮБОВЬ, и она будет греть тебя всегда — всегда. А звезды! Солнце, луна и звезды! Смотри на них почаще, ибо они напомнят тебе о твоём собственном свете. А глаза... загляни в глаза всех своих возлюбленных. Всмотрись в глаза каждого человека, ибо они дарят тебе свои вселенные — поля, чтобы резвиться. Вот.

Я дал тебе всё, что нужно. А теперь иди, иди, иди наружу и играй!

Эм Клиер. Иди наружу и играй © 2007

Послесловие

Некоторые мысли в завершение (но не на прощанье)

Л

юди, читавшие эту книгу до публикации, а также участники семинаров и ретритов духовного обновления, где я устно излагал предложенные здесь идеи, сделали целый ряд комментариев и задали вопросы, которые побудили меня прояснить некоторые нюансы представленной здесь «модели». Если у тебя возникли те же вопросы, я надеюсь, что приведенные ниже дополнительные рассуждения помогут «заполнить пробелы».

Один из вопросов состоял в следующем:

«Какова разница между «верованием» и «истиной», насколько это касается Ряда ПричинноСледственных Связей?»

Очень хороший вопрос. Я отвечал, что структурных различий между ними нет, но их источники различаются. Как «верования», так и «истины» суть концепции. Однако в представленной здесь мною модели «верование» понимается как концепция, источником которой служит восприятие, тогда как «истина» понимается как концепция, источником которой служат данные.

Данные — это информация, которую человек черпает из прошлого. Это информация, содержащаяся в уме.

Восприятие — это информация, которую человек черпает из своего общего взгляда на жизнь, а этот взгляд в свою очередь порождается точкой зрения данного человека. Если человек исходит из точки зрения души — что включает в себя информацию о прошлом,

настоящем и будущем, — а не из точки зрения ума, то Восприятие всегда обеспечит ему более широкий взгляд на вещи, чем тот, который обеспечат Данные из Прошлого.

И еще меня часто спрашивают, каким это образом «поведение» во всех случаях влечет за собой «события» в жизни людей (что следует из составленного мною Ряда ПричинноСледственных Связей). «А что вы скажете о моих знакомых пожилых супругах, — спросила меня одна женщина во время семинара в Денвере, — в чей дом ворвались вооруженные бандиты, ограбили их и сильно избили. Каким образом поведение этих людей повлекло за собой такое событие в их жизни?»

Это подтолкнуло меня к более глубокому исследованию Ряда ПричинноСледственных Связей.

И я понял, что в Ряду ПричинноСледственных Связей есть два непредсказуемых фактора: поведение и событие. Я называю их непредсказуемыми потому, что они могут быть представлены в Ряду ПричинноСледственных Связей индивидуально (то есть через одного человека) или множественно (то есть через коллектив, который мы называем человечеством).

Что касается Точки Зрения, Восприятия и Верований, то каждый из нас как личность принимает те или иные из них по своим индивидуальным причинам. Что же касается Поведения и Событий, то они проистекают как из нашей Точки Зрения, Восприятия и Верований, так и из чужих Точек Зрения.

В этой точке Ряда ПричинноСледственных Связей осуществляется взаимное «перетекание» или «просачивание» между жизнями разных людей. Это «просачивание» оказывает коллективное воздействие на наше Поведение и на те События, с которыми имеет дело каждый из нас индивидуально. Однако это не означает, что мы не контролируем и не создаем свой опыт и свою реальность. Мы это, несомненно, делаем, ибо после того, как Событие произошло, Ум снова начинает работать на индивидуальном уровне и производит твою личную Реальность, оперируя твоими индивидуальными Данными, Истинами, Мыслями, Эмоциями и Опытom...

Таким образом, можно сказать, что Рональд Коттон (человек, отсидевший в тюрьме по ложному обвинению в изнасиловании) своим Поведением не провоцировал Событий, в результате которых он попал на одиннадцать лет за решетку. Это Событие было порождено коллективным Поведением других людей. Однако после События он вернулся в свой индивидуальный Ряд ПричинноСледственных Связей и создал собственную Реальность, где сумел простить обвинившую его женщину, подружиться с ней и совместно написать книгу об их общем опыте. Осмелюсь предположить, что на Реальность этого человека значительное влияние оказывает его точка зрения, служащая началом Ряда ПричинноСледственных Связей и порождающая восприятие мира.

При этом я признаю, что представленная здесь модель еще должна быть доработана. Она постоянно изменяется — что, конечно, не просто согласуется с темой этой книги, но в точности совпадает с ней. И мне предлагают новые идеи и новые области исследования не только участники семинаров «Измени всё». Ты тоже можешь это сделать, — и я надеюсь, что сделаешь.

На сайте www.ChangingChange.net ты можешь просмотреть эту книгу страницу за страницей, строчка за строчкой, выделить любое слово или фразу и оставить свой вопрос или комментарий к нему. Возможно, тот же фрагмент текста заинтересовал или заинтересует и других посетителей, и в результате получится живая дискуссия в сети.

Смысл в том, чтобы книга превратилась в живую литературу, а не некий застывший, как бетон, трактат, который фактически невозможно развить или оспорить. Меня очень вдохновляет концепция интерактивной книги, — и надеюсь, тебя она тоже заинтересует.

Многие спрашивают у меня: «Как осуществить предлагаемые тобой перемены? С чего начать? Что я могу сделать прямо сейчас?» Они слышат послание, видят указанное этим посланием направление, но не знают, «как попасть отсюда туда».

Чтобы помочь тебе, мы разработали программу «Измени перемены» (ChangingChange). Это замечательный ресурс, который поможет тебе шаг за шагом осуществить трансформацию своей жизни.

Даже самый первый этап этой программы — «Начало» (Getting Started) — достаточно силен, чтобы очень быстро осуществить по-настоящему видимые изменения.

Программа включает в себя раздел «Вот что ты можешь сделать прямо сейчас» (Here Is What You Can Do); вопросы для более глубокого понимания жизни; практические рекомендации; ментальные, духовные и эмоциональные инструменты; наставления на пути к цели; и даже индивидуальный тренинг. Плюс мы даем тебе возможность поделиться с другими людьми тем, что ты узнал. Ты можешь передать дальше то, что получил.

А теперь позволь мне прояснить кое-что. Тебе не обязательно нужна программа «Измени перемены», чтобы реализовать идеи, изложенные в этом тексте.

Книга дает тебе всю информацию, которая необходима для начала, объясняя Механику Ума и Систему Души, а также давая возможность экспериментировать с ними, чтобы выяснить, есть ли в них смысл и работают ли они в твоём случае. Программа «Измени перемены» — дополнительный ресурс для тех, кто хочет по-настоящему глубоко погрузиться в описанную в этой книге жизнь; для тех, кто воспринимает это все как практику (о чем в самом начале говорила Эм, моя жена).

С программой «Измени перемены» или без нее, есть пять вещей, которые необходимы для того, чтобы осуществить Девять Перемен, Которые Могут Изменить Всё.

1. Абсолютное желание.
2. Глубокое понимание.
3. Полное приятие.
4. Последовательное воплощение.
5. И готовность щедро делиться.

Ты должен больше всего на свете хотеть изменить свою жизнь и свое восприятие жизни. Каждое Божье творение начинается с желания. Чем более сильно желание, тем более вероятен позитивный исход. Желание — это эмоция, а эмоция — творческая сила Вселенной. Вот почему так грустно, что столь много людей считают, будто они не могут контролировать свои эмоции. Желай всей душой. Это — первый шаг.

То, что тебе здесь дано, — это полная технология изменения реальности и того, как ты воспринимаешь перемены, что, конечно же, означает изменение жизни, поскольку жизнь — это перемены, а перемены — это жизнь. Изучи эту книгу подробно. Если какая-то ее часть тебе непонятна, иди на сайт www.ChangingChange.net

и используй предложенные там ресурсы для углубления своего понимания. Описанный в этой книге способ — не единственный путь сильно изменить твою жизнь, но это один из путей. Не отметай этот путь.

Тут невозможна частичная вовлеченность. Мне вспоминается история о курице и свинье, которые увидели у дороги рекламный щит с надписью: «Яичница с беконом — завтрак поамерикански!» Курица повернулась к свинье и воскликнула: «Ты только посмотри на это! Тебя не переполняет гордость?» На что свинья ответила: «Тебе легко говорить. Ты вовлечена только частично, а для меня это — полная самоотдача».

Здесь требуется полная самоотдача. Нельзя принять лишь некоторые из этих концепций — необходимо принять их все. Они взаимосвязаны и взаимозависимы: убери что-то одно — и все в целом утратит смысл. Ты не можешь коекак состряпать собственную трансформацию, взяв по концепции то отсюда, то оттуда. Это блюдо нужно готовить строго по рецепту.

Изменить жизнь означает изменить жизнь. Мало принять решение о том, чтобы ее изменить; или поговорить о том, чтобы ее изменить; или прочесть книгу о том, как изменить жизнь. Описанный здесь процесс подразумевает не только полное приятие описанных выше концепций, но последовательное их применение — день за днем, мгновение за мгновением. Можно подумать, что это весьма сложное предприятие, но вовсе не обязательно должно быть так. Оно может стать (и в конце концов неизменно становится) чистой радостью. Однако ты должен знать и о трудностях.

Однажды во время занятия с гуру один из учеников спросил:

— Мастер, ты учишь нас вот уже много месяцев, а мы ничуть не приблизились к просветлению. Что для этого нужно?

— Нужно прийти к океану с ситом и наполнить его водой, — ответил мастер.

Ученики ничего не поняли.

— Это не настоящий гуру, — ворчали они. — Всем понятно, что в сито воды не наберешь. Она сразу вытечет. То же самое и с его учением. Звучит хорошо, но сразу же вытекает.

И все ученики покинули мастера. Все, кроме одной ученицы. Она сказала:

— Мастер, я знаю, что проблема не в твоём учении, но в моём понимании. Помоги мне понять.

Исполнившись сострадания, гуру ответил:

— Пойдем.

Вначале они направились в магазин и купили сито. Затем пришли на берег океана.

— Давай, — велел учитель, — наполни сито водой.

Исполненная желания учиться, женщина подошла

к воде и окунула в нее сито. Но когда она принесла сито к мастеру, воды там уже не было. Тот только улыбнулся:

— Наполни сито водой, — повторил он спокойно.

И женщина попыталась снова, зная, что мастер

не стал бы требовать от нее невозможного. Но ничего не получилось. Ученица бежала от берега к учителю со всех ног, однако вода все равно успела вытечь.

— Наполни сито водой, — сказал он просто, и женщина предприняла еще одну попытку.

Она зачерпнула из океана и помчалась к мастеру так быстро, как только могла. Но воды в сите не осталось.

— А ну его к черту! — закричала она. — С меня довольно! Я сыта по горло этим духовным ученичеством!

Она швырнула сито в океан и решительно направилась прочь.

— Подожди! — позвал гуру. — Смотри.

Женщина обернулась как раз вовремя, чтобы увидеть, как сито тонет в волнах. Гуру подошел к ученице и сказал:

— Невозможно зачерпнуть немножко здесь, а немножко там. Тебе не нужно черпать и бегать. Нужно броситься в океан. Полностью погрузиться в него.

И ученица поняла.

Путешествовать с попутчиками проще, чем в одиночку. Совсем не обязательно идти одному. Присоединившись к сообществу людей, которые идут туда же, куда собрался ты (и помогают друг другу в пути), ты вначале сможешь получить помощь, а потом и сам сможешь кому-то помочь.

Мы с Эм создали именно такое сообщество в Интернете. Я уже несколько раз упоминал об этом в тексте и сейчас скажу снова. Речь идет о сети «Измени перемены» (Changing Change), которая находится по следующему адресу ChangingChange.net.

Здесь ты найдешь ресурсы, которые могут прекрасно послужить тебе сейчас и еще долго в будущем:

ты можешь обрести прямой личный опыт работы с этим посланием через индивидуальное обучение в сети, описывая свой опыт в сетевом дневнике.

- Доска для записок (Changing Change Message Board), где ты можешь общаться с другими участниками сети «Измени Перемены» — делиться комментариями и наблюдениями, а также давать и принимать предложения и поддержку в моменты, когда меняется жизнь.
- Видео и аудиоклипы от меня, затрагивающие многие темы из серии книг «Беседы с Богом», логическим продолжением которых является данный текст.
- Раздел «Дополнительные источники» (Additional Resource), где приведен список книг, людей и организаций, которые могут помочь тебе в период больших перемен в жизни.
- Периодически обновляемые статьи, касающиеся тех или иных тем, затронутых в данной книге.
- Расписание семинаров «Измени всё» и возможность получить скидку на участие в них (для участников сети «Измени перемены»),
- Центр поддержки (Support Center), где любой может запросить информацию, помощь или ссылки на книги, людей или организации, которые способны помочь изменить жизнь.
- Часто задаваемые вопросы и Зона дополнительных объяснений (Frequently Asked Questions and Additional Explanation Area), где подробно исследуется материал этой книги.
- «Как я пережил важные перемены в своей жизни» — страничка, где члены сети могут выкладывать собственные истории.

Всё вышеперечисленное — бесплатно. Ты можешь выйти на еще более высокий уровень интерактивности, заказав учебник «Мастер Перемен. Когда всё меняется — измени всё. Учебное пособие» или же записавшись на платный восемнадцатинедельный курс в Интернете «Индивидуальная Программа Измени Перемены» (Changing Change Personal Program), который включает в себя использование «Учебного пособия», а также другие упражнения, задания для чтения, осуществление умственных/духовных проектов, эксперименты для выполнения в повседневной жизни, прикладные технологии, еженедельные вопросы для обдумывания и вдохновляющие отрывки из книг серии «Беседы с Богом» — все это спрессовано в три шестинедельных Блока, каждый из которых сосредоточен на Умственном, Физическом и Духовном аспектах личностной трансформации. Сеть также предоставляет возможность получить индивидуальный духовный тренинг по телефону или по электронной почте в качестве приложения к Программе.

И еще ты можешь ввести в Программу кого-то, кто стоит в очереди на полную стипендию, проведя этого человека через проект «Я хочу поделиться» (I Want to Share) — часть программы, в которой воплощена одна из центральных ее истин: если хочешь обрести что-то сам, дай это другому.

Вот что я об этом всем знаю: мы все находимся вместе в этом Моменте Перемен. Работа, которую нам предложено сделать, — это наша работа, а не просто моя или твоя. Если мы осуществим работу по личностной трансформации вместе, то сможем трансформировать не только самих себя, но весь мир. Если же мы трансформируем только себя и больше никого, то не особенно продвинемся в том деле, ради которого сюда пришли.

Ибо мы все — одно (это самое первое послание «Бесед с Богом»), То, что сделано для другого человека, — сделано для себя, а что не сделано для другого — не сделано для себя.

Я не продвигаю свое «Я», если продвигаю только одну часть Себя, которую называю «я». Это хорошее начало, но только начало. Если в результате никто больше не продвинется, тогда исцелена окажется лишь одна шестимиллиардная часть меня. Это все равно что пытаться исцелить свое тело путем исцеления одной только клетки на кончике своего пальца. Это только начало. Начало — несомненно. Но это не конец происходящего.

Я люблю говорить в связи со всем этим: «Это — наша работа, и без нас она не сделается».

И у меня есть хорошая новость: исцеление происходит экспоненциально. Энергия развивается не в прогрессии 1234, но в прогрессии 2481632. Поэтому перевести целую цивилизацию к новому опыту не только возможно (тем более в наши дни, когда общение осуществляется с такой колоссальной скоростью), но вполне вероятно. Иными словами, это непременно произойдет. Единственный вопрос в том, какая цивилизация получится у нас в результате. Иными словами, какое будущее мы создаем?

Все и так уже изменяется, и если мы хотим, чтобы перемены происходили в том направлении, которое выбрали мы, нам необходимо изменить всё.

Так что начни с себя, а потом затронь и других.

Итак, я высказал несколько финальных мыслей, но прощаться не буду. Я искренне надеюсь, что ты воспользуешься многочисленными ресурсами сети «Измени перемены» и мы сохраним связь. Просто заходи на сайт, адрес которого я дал выше, и общайся с нами!

Также хочу предложить тебе некоторые дополнительные ресурсы:

www.EmClairePoet.com

Сайт поэтессы, чьи стихи ты читал в этой книге. www.MaryOMalley.com

Замечательный учитель и проводник в жизненном путешествии.

www.NealeDonaldWalsh.com

Личный сайт автора этой книги

www.cwg.org.

Сайт организации «Беседы с Богом».

www.Free2BU.com

Сайт всемирного образовательного движения, основанного на посланиях «Бесед с Богом».

Я закончу книгу материалом, который обычно авторы помещают в самом начале книг, — благодарностями и посвящением.

Я разместил их в конце для того, чтобы читатель мог сразу же перейти непосредственно к беседе и не отвлекался на другой материал. Однако то, что я поместил благодарности и посвящение в конце, отнюдь не означает, что они для меня не важны. Я действительно испытываю огромную благодарность к тем, кто тут упомянут, и посвящение идет от всего моего сердца.

?

Благодарности

Д

Для меня очень важно публично рассказать о том, какое глубочайшее влияние на мою жизнь оказали люди, чью жизнь и учение я глубоко изучил или с кем даже имел честь быть знаком лично. Если в этой книге есть идеи, представляющие какую-нибудь ценность, то это не потому, что я такой умный, а потому, что мне посчастливилось следовать за людьми подлинной мудрости, глубочайшей проницательности и потрясающей ясности мышления — я стою на плечах великанов.

В их числе...

Алан Козн” Преподобный Терри Коул Виттейкер Лиман У. Грисволд Джин Хьюстон
Барбара Маркс Хаббард Джеральд Ямпольски

Байрон Кейти Кен Кейес младший Доктор Элизабет Кюблер-Росс

Доктор Ильчи Ли Экхарт Толле Деннис Вивер Марианна Уильямсон

Сейчас, после прочтения этой книги, их слова и идеи пришли через меня и к тебе. Имея столько учителей, невозможно в каждом случае точно сказать, от кого из них я получил ту или иную идею, концепцию или вдохновение. Я очень обязан всем этим людям и от всей души благодарю их.

А еще я хочу сказать спасибо Бет и Джерри Старкам, родителям моей жены. Это удивительные люди. Необычайно добрые, мягкие, чувствительные и заботливые по отношению ко всем, с кем их сводит судьба, Бет и Джерри щедро дарят окружающим терпение, понимание, прощение и приятие. Они вдохновили меня на то, чтобы стать лучше, — не словами и наставлениями, но собственным примером. И еще они воспитали дочь — мою жену, — в которой все их качества даже усилились. Она — живое свидетельство того, Кто Они Есть.

?

Посвящение

Я

знаю, что среди писателей стало уже едва ли не правилом высказывать благодарность своим жизненным партнерам, — однако не так уж часто они благодарят их всех. А я обязан это сделать, поскольку каждая из женщин, с кем мне посчастливилось провести значительную часть этой жизни, внесла огромный вклад в формирование моего осознания и миропонимания в мой личностный рост.

Я прошу у них прощения за все ошибки, которые я допустил во время нашей совместной жизни, и хочу высказать свою глубочайшую благодарность. Каждая из них знает, что эти слова обращены к ней, — и я назвал бы их имена, если бы это не было вмешательством в их личную жизнь. Спасибо вам. За все, что вы мне дали, и за все, что перенесли в то время, когда я так отчаянно стремился к личностному росту.

А теперь я говорю спасибо — Огромное Спасибо — той необычайной женщине, которая одарила меня своим присутствием в моей жизни сейчас... жене и духовному партнеру на завершающей стадии моего жизненного путешествия.

Моя Возлюбленная, я и не надеюсь адекватно описать то чудо, которое есть ты, твоя радость, которую ты мне даришь, целительную силу твоего прикосновения, нежность твоей натуры, сияние твоего разума, величие сердца и прежде всего — глубочайшую мудрость души. Каждый день нашей любви и близости я осознаю, какое невероятное благословение — ты.

Я посвящаю эту книгу Тебе, ЭМ КЛИЕР, Ибо Ты ИЗМЕНИЛА ВСЁ.

?

Учебное пособие

Я

очень рекомендую в качестве дополнения к этому тексту упоминавшуюся в «Послесловии» книгу «Мастер перемен. Учебное пособие» («Когда всё меняется — измени всё»). В этом пособии предложены упражнения, эксперименты, задания, вопросы для исследования и подробные комментарии. Задача приложения — помочь читателям применить на практике концепции, изложенные в этой книге. Ниже я привожу содержание «Учебного пособия», чтобы дать читателю общее представление о нем:

Глава 1: Превратить Грусть в Счастье Глава 2: Превратить Реакцию в Отклик Глава 3: Превратить Страх в Возбуждение Глава 4: Превратить Беспокойное Ожидание

в Радостное Предчувствие Глава 5: Превратить Соппротивление

в Приятие Глава 6: Превратить Разочарование

в Отстраненность Глава 7: Превратить Гнев в Вовлеченность Глава 8: Превратить Пристрастие в Предпочтение

Глава 9: Превратить Требовательность в Удовлетворенность

Глава 10: Превратить Осуждение в Наблюдение

Глава 11: Превратить Тревогу в Заинтересованность

Глава 12: Превратить Раздумья в Присутствие

Глава 13: Превратить Времена Треволнений во Времена Умиротворения

«Мастер перемен. Учебное пособие» — (The Changing Change Workbook Study Guide) на английском языке можно заказать по адресу в интернете:

www.ChangingChange.net

Другие книги Нила Доналда Уолша

Беседы с Богом, кн. 13 Беседы с Богом. Новые откровения Завтрашний Бог Чего хочет Бог Дома с Богом Дружба с Богом Единение с Богом Моменты благодати Беседы с Богом для нового поколения Счастливее Бога

Беседы с Богом. Практическое пособие

Брошюры:

О взаимоотношениях О целостной жизни Об изобилии

?

Литературнохудожественное издание

Нил Доналд Уолш

КНИГА ПЕРЕМЕН

Когда всё меняется, измени всё

Перевод: Е. Мирошниченко Редактор И. Старых

Корректор Е. Введенская Оригиналмакет: Е. Мукомол, Г. Булавко Обложка: В. Миколайчук

ООО Издательство «София» 107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации: Издательство «София» 04073, Украина, Киев 73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.01.2012 г. Формат 84х108/32. Усл. печ. л. 16,80. Тираж 4000 экз. Зак. № 10693.

Отделы оптовой реализации издательства «София» в Киеве: (044) 4920510, 4920515 в Москве: (499) 3175622, 3175644 в СанктПетербурге: (812) 6760768

Книга — почтой в России

тел.: (499) 4763258

email: kniga@sophia.ru

<http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО “Тульская типография”. 300600, г. Тула, пр. Ленина, 1