



Байрон Кейти

Стивен Митчел

Любить то, что есть

Четыре вопроса,
которые могут
изменить вашу жизнь

СОФІЯ

Любить то,
что есть



Loving
What is?

Four Questions
That Can Change
Your Life

Byron Katie

Stephen Mitchell

Loving what is:

Four Questions
That Can Change
Your Life

Байрон Кейти

Стивен Митчел

Любить то, что есть

Четыре вопроса,
которые могут
изменить вашу жизнь

«СОСИСЯ»



2009

УДК 615.851
ББК 53.57
К33

*Перевод с английского: Международный
Исследовательский Центр Человека «СалРэй»*

Кейти Байрон, Стивен Митчел
К33 Любить то, что есть: Четыре вопроса, которые
могут изменить вашу жизнь / Перев. с англ. —
М.: ООО Издательство «София», 2009. — 384 с.

ISBN 978-5-91250-964-3

Книга, которую Вы держите в руках, может перевернуть Вашу жизнь или оказаться абсолютно бесполезным приобретением. От чего это зависит? Прежде всего, от Вас! От Вашей настойчивости, любознательности и желания что-либо изменить в себе, в своей жизни или в отношениях с другими людьми. Несколько лет назад эта книга стала мировым бестселлером. Она была переведена на 16 языков и издана более чем в 30 странах мира.

Секрет ее огромной популярности в том, что она позволяет каждому внимательному читателю получить в свое распоряжение конкретный, понятный и очень эффективный «инструмент» для самостоятельного решения любых жизненных задач. С ее помощью Вы сможете «поставить правильный диагноз и выписать исцеляющий рецепт» самому себе даже в самой «безнадежной» ситуации. Следуя изложенным в книге рекомендациям и выполняя предложенные упражнения, Вы обретете новое видение на многие личностные проблемы и сможете быстро находить оптимальные способы для их разрешения.

УДК 615.851
ББК 53.57

Copyright © 2002 by Byron Kathleen Mitchell

*Публикуется с разрешения Harmony Books, a division
of Random House, Inc., и Synopsis Literary Agency.*

© «София», 2009

ISBN 978-5-91250-964-3 © ООО Издательство «София», 2009

Содержание

| | |
|---|-----|
| Отзывы о книге..... | 6 |
| Введение | 9 |
| Как читать эту книгу..... | 32 |
| 1. Несколько основных принципов..... | 35 |
| 2. Великая развязка | 46 |
| 3. Введение в диалоги..... | 65 |
| 4. Выполнение Работы для пар и семейной жизни ... | 70 |
| 5. Углубление исследования | 120 |
| 6. Выполнение Работы в отношении профессиональной деятельности и денег | 147 |
| 7. Выполнение Работы в отношении самоосуждения | 189 |
| 8. Выполнение Работы с детьми..... | 202 |
| 9. Выполнение Работы по основополагающим убеждениям | 208 |
| 10. Выполнение Работы в отношении любой мысли или ситуации..... | 249 |
| 11. Выполнение Работы в отношении тела и пагубных пристрастий | 256 |
| 12. Подружиться с самым худшим, что может случиться | 278 |
| 13. Вопросы и ответы | 341 |
| 14. Работа в вашей жизни | 365 |
| Приложение: | |
| Самостоятельное выполнение Работы..... | 369 |
| Контактная информация | 376 |
| Примечания к введению..... | 378 |
| Об авторах | 380 |

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Боже мой! Откуда взялась эта Байрон Кейти? Она совершенно неподдельна. Ее *Работа* поразительно эффективна. Это простое, действующее напрямую противоядие от страданий, которые мы безо всякой надобности сами себе создаем. Она не просит нас во что-то поверить, а предлагает удивительно эффективный и простой способ разрубить клубок опутывающих нас заблуждений. Только читая диалоги в книге "Любить то, что есть", я смог принять некоторые вещи, которые раньше никак не хотел принимать. Я перестать себя мучить, как это происходило раньше, когда я был неосознанным».

Дэвид Чедвик, автор *Crooked Cucumber:
The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki*

«Представьте себе, что вы смогли найти простой способ принимать свою жизнь с радостью, перестать спорить с реальностью и достичь безмятежности посреди хаоса. Именно это предлагает книга "Любить то, что есть". Это ни больше, ни меньше как революционный способ проживания вашей жизни. Вопрос лишь в том, хватит ли у вас смелости принять его?»

Эрика Джонг, автор *Fear of Flying*

«Книга "Любить то, что есть" наполнена настоящей мудростью. *Работа* Кейти — это замечательная трансформирующая практика для тех, кто заинтересован в духовном росте».

*Лама Сурья Дас,
автор *Awakening the Buddha Within**

«Работа Байрон Кейти — это великое благословение для нашей планеты. Коренная причина страдания заключена в отождествлении себя с мыслями, с «историями», которые постоянно проносятся в нашем уме. Работа, подобно остро отточенному мечу, разрушает эту иллюзию и позволяет вам познать для себя вневременную сущность вашего бытия. Из нее исходят радость, покой и любовь, присущие вашему естественному состоянию. Книга "Любить то, что есть" дает вам ключ. Вам остается лишь использовать его».

*Экхарт Толле, автор *The Power of Now**

Посвящается
Адаму Джозефу Льюису и Майклу

Введение



*Чем яснее вы понимаете себя и свои эмоции,
тем больше вы любите то, что есть.*

Барух Спиноза

Когда я впервые наблюдал Работу, я осознал, что являюсь свидетелем чего-то по-настоящему выдающегося. Я видел, как множество людей, очень разных по возрасту и уровню образования, учились исследовать свои собственные мысли — мысли, которые причиняли им наибольшую боль. Это происходило при поддержке Байрон Кейти (все называют ее просто Кейти), которая, с присущей ей любовью и проникательностью, помогала людям находить путь не только к решению наболевших проблем, но и к такому состоянию сознания, в котором можно услышать ответы на самые глубокие вопросы.

Этот процесс во многом перекликался с классическими текстами различных духовных традиций, изучению и переводу которых я посвятил значительную часть своей жизни. Основу этих традиций — и это

видно из таких произведений, как Книга Иова, Дао Дэ Цзин и Бхагавадгита, — составляют интенсивное вопрошание на тему жизни и смерти и приходящая в виде ответа глубокая, наполненная радостью мудрость. Именно эта мудрость, как мне показалось, наполняла то пространство, из которого действовала Кейти и куда она направляла людей.

Со своего места в переполненном зале я наблюдал за тем, как пять человек, мужчины и женщины, учились обретать свободу, исследуя свои мысли, которые были причиной их страданий. Это были мысли типа «Мой муж меня предал» или «Моя мать меня не любит». Просто задавая четыре вопроса и прислушиваясь к ответам, которые они находили внутри себя, эти люди открывали свое сознание для проникновенных, всеохватывающих и трансформирующих жизнь озарений.

Я видел, как за сорок пять минут посветлело и оживилось лицо мужчины, десятилетиями страдавшего от гнева и неприязни к своему отцу-алкоголику.

Я видел, как к концу сессии в женщине, которая почти не могла говорить, после того как узнала, что ее опухоль дала метастазы, зажегся свет понимания и притягивания.

Трое из этих пяти человек никогда раньше не занимались *Работой*, однако совсем не замечалось, что этот процесс был для них сложнее, чем для двух остальных, или что их осознание было менее глубоким. Все они начали с осознания основополагающей истины, которая находится в основе основ и обычно невидима, с того факта, что (по словам греческого философа Эпиктета) *нас беспокоит не происходящее с нами, а наши мысли об этом*. Как только они усвоили эту истину, все их понимание изменилось.

Люди, до тех пор пока не испытают *Работу* Байрон Кейти на себе, часто думают, что она слишком проста, чтобы быть эффективной. Но именно эта простота и делает ее такой эффективной. За два года, прошедших после нашей первой встречи с Кейти (сейчас мы женаты), я много раз проделывал *Работу* со своими мыслями, которых раньше даже не осознавал. И я был свидетелем того, как более тысячи людей занимались этим публично на семинарах и встречах по всем Соединенным Штатам и Европе. Они выполняли *Работу* по очень широкому спектру проблем: от серьезных болезней, смерти родителей и детей, сексуального и психологического насилия, пагубных пристрастий, финансовой незащищенности, профессиональных и социальных трудностей до обычных неурядиц повседневной жизни. Каждый раз я видел, как *Работа* быстро и радикально трансформирует способ мышления людей о своих проблемах. И по мере того как мышление менялось, проблемы исчезали.

«Страдание необязательно», — говорит Кейти. Когда мы испытываем вызывающие стресс эмоции — от ощущения простого дискомфорта до переживания глубокого горя, гнева или отчаяния, мы можем быть уверены, что наша реакция вызвана определенной мыслью, независимо от того, осознаем мы это или нет. Путь избавления от стресса — исследование мыслей, которые стоят за ним. Любой человек может сделать это самостоятельно с помощью бумаги и ручки.

Четыре вопроса, используемые в *Работе*, которые вы найдете в этом введении, показывают, в чем именно наши мысли не являются правдой для нас. С помощью этого процесса — Кейти также называет его «исследованием» — мы обнаруживаем, что многие концепции и суждения, в которые мы верим или которые принимаем как должное, часто искажают реальное положение

ние вещей. Когда мы верим своим мыслям, а не тому, что в действительности является правдой для нас, мы испытываем эмоциональное расстройство, которое называем страданием. Страдание — естественный сигнал, предупреждающий нас, что мы находимся во власти какой-то мысли. Когда мы не прислушиваемся к нему, мы начинаем принимать страдание как неизбежную часть жизни. Это неправильно.

Работа имеет поразительное сходство с дзэновскими коанами и диалогами Сократа. Но за ней не стоит какой-либо традиции — восточной или западной. Это чисто американское изобретение, оригинальный подход, родившийся в голове обыкновенной женщины, которая не имела намерения что-либо создавать.



*Для того чтобы осознать свою истинную природу,
вы должны подождать соответствующего
момента и соответствующих условий.*

*Когда время приходит, вы как будто пробуждаетесь
от сна. Вы понимаете, что найденное вами —
ваше собственное, а не пришло откуда-то извне.*

Буддийская сутра

Работа родилась февральским утром 1986 года, когда Байрон Кейтлин Рэйд, сорокатрехлетняя женщина из маленького городка в пустыне Южной Калифорнии проснулась на полу клиники.

После многих лет обычной жизни — два замужества, трое детей, успешная карьера — Кейти вошла

в десятилетний период усиливающегося гнева, паранойи и отчаяния. В течение двух лет у нее была такая сильная депрессия, что она лишь изредка могла выходить из дома. Порой она неделями оставалась в постели, ведя дела по телефону из спальни, и была неспособна даже принять ванну или почистить зубы. Детям приходилось на цыпочках проходить мимо ее двери, чтобы избежать приступов ее ярости. В конце концов она оказалась в клинике для женщин, страдающих расстройствами питания (единственное лечение, которое ее страховая компания могла оплатить). Другие пациентки так боялись Кейти, что ее пришлось поместить в отдельную палату в мансарде.

Спустя неделю или около того, лежа на полу (поскольку считала, что не заслуживала спать на кровати), Кейти проснулась без всякого представления о том, кем или чем она является.

«Это была не я, — вспоминает она. — Весь мой гнев, все мысли, которые меня беспокоили, весь мой мир и мир вообще — все исчезло. В то же время смех поднимался из глубины и вырывался наружу. Все было неузнаваемо. Словно во мне проснулось нечто другое. Оно открыло свои глаза. Оно смотрело через глаза Кейти. И оно было восхитительно! Оно было напоено радостью. Для него не было ничего отделенного, ничего неприемлемого; все было его собственное "Я"».

Когда Кейти вернулась домой, семья и друзья почувствовали, что она стала другим человеком. Ее дочь Роксана, которой было тогда шестнадцать лет, рассказывает:

«Мы поняли, что постоянно бушевавшая буря закончилась. Раньше она всегда кричала на меня и моих братьев и ругала нас, я даже боялась находиться с ней в одной комнате. Теперь же она выгля-

дела абсолютно миролюбивой. Она часами сидела у окна или на улице. Она была весела и невинна, как дитя, казалось, что она вся наполнена любовью. К нам стали приходить люди, у которых были разного рода проблемы, чтобы попросить ее о помощи. Она сидела с ними и задавала им вопросы, главным образом "Правда ли это?". Когда я пришла домой, расстроенная своей проблемой, которая выглядела как "Мой парень меня больше не любит", мама посмотрела на меня так, как если бы знала, что это невозможно. И спросила меня: "Детка, разве это может быть правдой?" — словно я ей сказала, что мы живем в Китае».

Когда люди поняли, что прежняя Кейти не вернется, они стали обсуждать, что же с ней произошло. Может быть, свершилось чудо? Тогда она мало что могла объяснить: прошло длительное время, прежде чем она внятно описала то, что произошло с ней. Она говорила о свободе, которая в ней проснулась. Она также говорила, что с помощью вопросов, направленных внутрь, она осознала, что все ее прежние мысли были неверны.

Вскоре после того, как Кейти вернулась из клиники, ее дом стал наполняться людьми, которые, услышав о ней, приходили учиться. Она рассказывала им о своем внутреннем исследовании, имеющем форму специфических вопросов, которые каждый может применить к себе сам, без нее, если он стремится к свободе. Затем люди стали приглашать ее для встреч с небольшими группами в гостиных их домов. Ее часто спрашивали, не стала ли она «просветленной». Она отвечала: «Я просто человек, который знает разницу между тем, что причиняет боль, а что — нет».

В 1992 году ее пригласили в Северную Калифорнию, и оттуда *Работа* стала очень быстро распространяться.

Кейти принимала каждое приглашение. С 1993 года она почти постоянно находилась в пути, демонстрируя *Работу* в храмах, общественных центрах и конференц-залах гостиниц как для больших, так и для маленьких аудиторий. И *Работа* находила отклик в организациях всех типов — от корпораций, юридических фирм и приемных частных врачей до больниц, тюрем, церквей и школ. Сейчас она популярна и в других частях мира, где побывала Кейти. По всей Америке и Европе существуют группы людей, регулярно встречающихся для выполнения *Работы*.

Кейти часто говорит, что единственный способ понять *Работу* — это испробовать ее на практике. Необходимо также отметить, что такого рода исследование полностью соответствует современным научным представлениям в области биологии мозга. Современная неврология выделяет особую область мозга, которую иногда называют «интерпретатор» и считают источником привычных внутренних комментариев, дающих нам ощущение собственного «я».

Двое известных ученых-неврологов недавно описали причудливый, ненадежный характер рассказов, излагаемых «интерпретатором».

Антонио Дамасио говорит об этом так: «Возможно, наиболее важное открытие состоит в том, что левое полушарие мозга человека склонно создавать словесные комментарии, которые необязательно соответствуют истине».

А Майкл Газзанига пишет: «Левое полушарие плетет свою историю, чтобы убедить себя и нас в том, что оно обладает полным контролем... Зачем же нужен этот манипулирующий фактами интерпретатор? Он пытается придать нашей персональной истории целостность. И для этого мы должны учиться лгать самим себе».

Эти открытия, базирующиеся на большой экспериментальной работе, показывают, что мы склонны верить своим собственным «пресс-релизам». Часто, когда мы считаем себя рациональными, мы находимся в плену у своих мыслей. Этим объясняется, почему мы оказываемся в мучительных состояниях, которые Кейти выявила и в собственных страданиях. Открытый ею способ самоопрашивания использует другую, менее известную способность ума находить выход из собственных ловушек.

После выполнения *Работы* многие люди сообщают о немедленно появляющемся чувстве облегчения и свободы от мыслей, которые делали их несчастными. Но если бы *Работа* опиралась на такие кратковременные переживания, она была бы гораздо менее полезной, чем она есть. *Работа* — продолжающийся и углубляющийся процесс самореализации, а не быстрый трюк. «Она больше чем техника, — говорит Кейти, — потому что вызывает к жизни, из глубин внутри нас, врожденные аспекты нашей сущности».

Чем глубже вы погружаетесь в *Работу*, тем более эффективной вы ее ощущаете. Люди, которые практиковали исследование в течение определенного времени, часто говорят: «Теперь уже не я делаю *Работу*. Она делает меня». Они описывают, как без всякого сознательного намерения разум замечает каждую наполненную стрессом мысль и уничтожает ее прежде, чем она сможет причинить боль. Их внутренний спор с реальностью прекратился, и они обнаружили, что осталась только любовь — любовь к себе, к другим людям и ко всему, что дает жизнь. Название этой книги описывает их опыт: любить то, что есть, так же легко и естественно, как дышать.



*Погружаясь в это — всю ненависть изгнав, —
Разум вновь становится невинным
И узнает наконец, что он и есть источник
собственной радости,
Источник собственного покоя, источник
собственного страха
И что его собственная светлая воля — это воля Небес.*

Уильям Батлер Йейтс

Пришло время представить вам четыре вопроса, потому что они не имеют смысла вне контекста. Наилучший способ познакомиться с ними — это посмотреть на реальном примере *Работы*, как они действуют. Вы также встретитесь с тем, что Кейти называет *разворотом* и что представляет собой способ узнать нечто противоположное тому, что вы считали истиной.

Нижеприведенный диалог с Кейти состоялся перед аудиторией примерно в двести человек. Мэри, женщина, сидящая напротив Кейти на сцене, сначала заполнила вопросник, в котором ее попросили записать мысли о том, кто ее раздражает.

В инструкции говорится: «Позвольте себе быть осуждающей и мелочной в соответствии с вашими чувствами. Не пытайтесь быть "духовной" или доброй». Чем придирчивее мы будем, когда пишем, тем больше вероятности, что *Работа* принесет нам пользу. Далее вы увидите, что Мэри совсем не сдерживалась. Мэри — это полная сил женщина, примерно сорока лет, изящная и привлекательная, очень хорошо одетая. В начале диалога чувствуется ее гнев и нетерпение.

При первом знакомстве с *Работой* читатель или наблюдатель может почувствовать себя дискомфортно.

Полезно напомнить, что все участники — Мэри, Кейти и зрители — на одной стороне, все они ищут истину. Если иногда Кейти кажется насмешливой или ироничной, вы должны понимать, что она подшучивает над мыслью, которая заставляет Мэри страдать, но никогда над самой Мэри.

В середине диалога, когда Кейти спрашивает: «Вы действительно хотите знать правду?» — она не имеет в виду свою правду или некую абстрактную, предопределенную правду, а правду Мэри, правду, которая скрыта за ее беспокойными мыслями. Мэри вступила в диалог прежде всего потому, что верит: Кейти может помочь ей выявить то, в чем она лжет сама себе. Именно поэтому она и пошла на этот диалог. Она приветствует настойчивость Кейти.

Вы заметите также, что Кейти с легкостью пользуется словами, выражающими нежность. Один крупный бизнесмен перед семинаром, который Кейти проводила с высшим руководством его компании, счел необходимым предупредить коллег: «Если она держит вас за руку и при этом называет "дорогой" или "милый мой", пожалуйста, не возбуждайтесь. Она делает это по отношению к каждому».

Мэри (читает утверждения из своего вопросника):

Я ненавижу своего мужа, потому что все в нем сводит меня с ума, — все, включая то, как он дышит. Меня выводит из себя то, что я не люблю его больше и что с нашими взаимоотношениями ничего не понятно. Я хочу, чтобы он был более успешным, чтобы ему не хотелось заниматься со мной сексом, чтобы

он приобрел хорошую форму, чтобы у него была своя жизнь, не связанная со мной и детьми, чтобы он ко мне больше вообще не прикасался и чтобы он был сильным. Мой муж не должен обманывать себя, будто он эффективен в нашем бизнесе. Он должен добиваться большего успеха. Мой муж нытик. Он беспомощен и ленив. Он обманывает себя. Я отказываюсь жить дальше во лжи. Я отказываюсь поддерживать наши взаимоотношения обманом.

Кейти: Вы хорошенько все подытожили? (Аудитория взрывается смехом, и Мэри смеется вместе с остальными.) Судя по смеху, можно подумать, что вы говорите за многих людей, находящихся в этом зале. Давайте начнем с самого начала и посмотрим, сможем ли мы понять, что же происходит.

Мэри: Я ненавижу своего мужа, потому что все в нем сводит меня с ума, — все, включая то, как он дышит.

Кейти: Ваш муж сводит вас с ума — это правда? (Это первый из четырех вопросов: «Это правда?»)

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. Приведите какой-нибудь пример этого, моя дорогая. Он дышит?

Мэри: Он дышит. Когда мы проводим бизнес-конференцию по телефону, я слышу его дыхание на другом конце провода и мне хочется вопить.

Кейти: Итак, его дыхание сводит вас с ума — это правда?

Мэри: Да.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? (Второй вопрос: «Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?»)

Мэри: Да!

Кейти: Мы все можем поверить в это. Я слышу, что это действительно правда для вас. Но, согласно моему

опыту, дыхание вашего мужа не может быть тем, что сводит вас с ума. Это, должно быть, ваши мысли о его дыхании сводят вас с ума. Так что давайте посмотрим внимательнее и узнаем, правда ли это. Каковы ваши мысли по поводу его дыхания в телефонной трубке?

Мэри: Он должен понимать, что громко дышит во время конференции по телефону.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль? (Третий вопрос: «Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?»)

Мэри: Я чувствую, что мне хочется убить его.

Кейти: Итак, что же мучительнее — ваша мысль о его дыхании или само дыхание?

Мэри: Дыхание более мучительно. Мне приятно думать, что я хочу его убить. (Мэри смеется, присутствующие в зале — тоже.)

Кейти: Вы можете сохранить эту мысль. В этом замечательное свойство *Работы*. Вы можете сохранять все свои мысли.

Мэри: Я никогда раньше не делала *Работу*, поэтому ничего не знаю о «правильных» ответах.

Кейти: Ваши ответы великолепны, моя дорогая. Их не надо репетировать. Итак, он дышит в трубку и вы думаете о том, что он должен это осознавать, а он не осознает. Какова следующая мысль?

Мэри: Появляются все те же ужасные мысли, которые у меня есть относительно него.

Кейти: Хорошо, а он по-прежнему дышит. «Он должен прекратить дышать в телефон во время телефонных конференций» — а какова реальность? Он прекращает?

Мэри: Нет. Я говорила ему, чтобы он прекратил.

Кейти: А он все продолжает. Такова реальность. Правда — это всегда то, что происходит, а не рассказ о

том, что *должно* было бы происходить. «Он должен прекратить дышать в телефон» — это правда?

Мэри (после паузы): Нет. Это неправда. Он делает это. Вот в чем правда. Вот какова реальность.

Кейти: Итак, как вы реагируете, когда думаете, что он должен прекратить дышать в телефон, а он не прекращает?

Мэри: Как я реагирую? Я хочу выйти. И это создает дискомфорт, потому что я знаю, что хочу уйти, и знаю, что никуда не уйду.

Кейти: Давайте вернемся обратно к исследованию, дорогая, вместо того, чтобы углубляться дальше в вашу историю, в вашу интерпретацию того, что происходит. Вы действительно хотите знать правду?

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. Будет лучше, если мы каждый раз будем рассматривать только одно письменное утверждение. Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить мысль, что ваш муж должен перестать дышать в трубку? (Это дополнительный вопрос, который Кейти иногда задает.) Обращаю внимание тех, кто является новичком в *Работе*: если вам кажется, что я прошу Мэри отказаться от ее истории, то позвольте мне четко разъяснить, что это не так. Речь идет не о том, чтобы избавиться от мыслей путем их преодоления, совершенствования или *сдачи* им. Ничего подобного. Речь идет о том, чтобы осознать для самого себя внутреннюю причину и эффект. Вопрос простой: «*Видите ли вы причину отбросить эту мысль?*»

Мэри: Да, вижу. Было бы значительно приятнее проводить конференции по телефону без этой мысли.

Кейти: Это хорошая причина. А теперь, можете ли вы найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль, эту ложь о том, что он должен перестать

дышать в телефон? (Второй дополнительный вопрос.)

Мэри: Нет.

Кейти: Кем бы вы были без этой мысли? (Четвертый вопрос: «Кем бы вы были без этой мысли?») Кем бы вы были во время этой телефонной конференции с мужем, если бы были неспособны об этом думать?

Мэри: Я была бы более счастливой. Я была бы более сильной. Я бы не отвлекалась.

Кейти: Да, дорогая, это так. Не его дыхание является причиной вашей проблемы, а ваши мысли о его дыхании, потому что вы не исследовали их и не увидели, что они противоречат реальности в настоящий момент. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Мэри: Я его больше не люблю.

Кейти: Это правда?

Мэри: Да.

Кейти: Ну хорошо. Я слышу это. А вы действительно хотите знать правду?

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. Не беспокойтесь. Не существует правильного или неправильного ответа. «Вы его не любите» — это правда? (Мэри молчит.) Если бы вам было нужно честно ответить «да» или «нет» прямо сейчас и вам пришлось бы всегда жить с этим ответом — вашей правдой или вашей ложью, каков бы был ваш ответ? «Вы его не любите» — это правда? (Следует долгая пауза, затем Мэри начинает плакать.)

Мэри: Нет. Это неправда.

Кейти: Это очень мужественный ответ. Когда мы так отвечаем, исходя из того, что является настоящей правдой для нас самих, нам кажется, что выхода нет. Но это не так. «Это правда?» — всего лишь во-

прос! Мы боимся честно ответить на самые простые вопросы, потому что мы мысленно переносимся в предполагаемое будущее и думаем, что это может значить там. Мы считаем, что должны что-то делать относительно этого. Как вы реагируете, когда у вас появляется мысль о том, что вы не любите своего мужа?

Мэри: Это превращает всю мою жизнь в глупую шутку.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить мысль о том, что вы его не любите? Я не прошу вас отказаться от этой мысли.

Мэри: Да, я вижу причину отбросить ее.

Кейти: Можете ли вы вообразить хотя бы одну свободную от стресса причину оставить эту мысль?

Мэри (после длительной паузы): Я думаю, что если сохранию свою историю, то помешаю ему постоянно хотеть секса.

Кейти: Является ли эта причина свободной от стресса? Мне она кажется стрессовой.

Мэри: Полагаю, что это так.

Кейти: Можете ли вы найти хоть одну свободную от стресса причину сохранять эту мысль?

Мэри: О, я понимаю. Нет. Не существует ни одной свободной от стресса причины, чтобы держаться за эту мысль.

Кейти: Замечательно. Кем бы вы были, оставаясь со своим мужем без этой мысли, что вы его не любите?

Мэри: Это было бы великолепно. Это было бы замечательно. Это то, чего я хочу.

Кейти: Я слышу, что эта мысль вызывает стресс. А без этой мысли все великолепно. Так какая же связь между вашим мужем и тем, что вы несчастливы? Мы только отмечаем это. Итак, «Я не люблю своего

мужа» — *разверните* это. (После четырех вопросов происходит *разворот*.)

Мэри: Я люблю своего мужа.

Кейти: Почувствуйте это. Это не имеет ничего общего с ним, не так ли?

Мэри: Да, действительно не имеет. Я люблю своего мужа, и вы правы, это не имеет ничего общего с ним.

Кейти: А иногда вы думаете, что ненавидите его, и это также не имеет ничего общего с ним. Человек просто дышит. Вы рассказываете историю о том, что любите его, или историю о том, что ненавидите его. Не требуется двух людей для того, чтобы брак был счастливым. Требуется только один человек — вы! Есть еще один *разворот*.

Мэри: Я не люблю себя. Я могу подтвердить, что это так.

Кейти: И считаете, что если вы с ним разведетесь, то вам будет хорошо. Но если вы не исследуете свои мысли, вы перенесете то же самое на любого, кто появится в вашей жизни. Мы связаны не с людьми или вещами, мы связаны с неисследованными представлениями, в которые мы верим и которые на данный момент считаем истинными. Давайте рассмотрим следующее утверждение из вашего вопросника.

Мэри: Я хочу, чтобы мой муж не нуждался во мне, не зависел от меня, чтобы он был более успешным, чтобы он не хотел секса со мной, чтобы он обрел форму, чтобы у него была жизнь помимо меня и детей, чтобы он был более сильным. Это лишь немногое.

Кейти: Давайте *развернем* все эти утверждения.

Мэри: Я хочу, чтобы я не зависела от него. Я хочу, чтобы я не зависела от него. Я хочу быть более

успешной. Я хочу, чтобы мне хотелось заниматься с ним сексом. Я хочу обрести форму. Я хочу, чтобы у меня была жизнь помимо него и детей. Я хочу быть более сильной.

Кейти: Итак, «Он не должен нуждаться во мне» — это правда? Что происходит на самом деле? Он нуждается?

Мэри: Он нуждается.

Кейти: «Он не должен нуждаться во мне» — это ложь, потому что этот парень, по вашему мнению, нуждается в вас. Итак, как вы реагируете, когда вы думаете: «Он не должен нуждаться во мне», хотя в действительности, как вы считаете, он в вас нуждается?

Мэри: Мне просто все время хочется убежать.

Кейти: Кем бы вы были рядом с ним без мысли «Он не должен нуждаться во мне»?

Мэри: Я только что поняла, что могла бы находиться вместе с ним в пространстве любви, вместо того чтобы держать оборону. А я убегаю, как только замечаю малейшие признаки потребности во мне. Я всегда убегаю. Вот что я сделала со своей жизнью.

Кейти: Когда он, по вашему мнению, проявляет беспомощность, вы не говорите ему честно: «Нет». Вы убегаете или хотите убежать, вместо того чтобы быть честной с собой и с ним.

Мэри: Это правда.

Кейти: Хорошо, так и должно было быть. Вы должны называть его беспомощным до тех пор, пока не придете к ясному и честному общению с самой собой. Так что давайте проясним ситуацию. Вы будете вашим мужем и будете очень беспомощны. А я возьму на себя роль ясности.

Мэри: Мистер Беспомощный входит и говорит: «У меня сейчас был замечательный телефонный разговор.

Ты должна об этом услышать. Этот парень, он потрясающий в своем деле. И еще один звонок...» И он все говорит и говорит. А я ведь занята. У меня времени в обрез.

Кейти: «Дорогой, я слышу, что у тебя был замечательный телефонный разговор. Я рада этому, но у меня очень мало времени, и я бы хотела попросить тебя сейчас уйти».

Мэри: «Мы должны поговорить о наших планах. Когда мы едем на Гавайи? Мы должны определиться с авиакомпанией...»

Кейти: «Я слышу, что ты хочешь поговорить о наших планах относительно поездки на Гавайи, давай обсудим это вечером, за ужином. А сейчас я действительно хочу, чтобы ты вышел из комнаты. Я должна закончить работу, у меня крайний срок».

Мэри: «Если звонит кто-то из твоих подруг, ты можешь говорить с ней целый час. Почему ты не хочешь послушать меня две минуты?»

Кейти: «Может быть, ты и прав, но сейчас я хочу, чтобы ты вышел из комнаты. Это может показаться невежливым, но это не так. Просто я должна закончить работу в срок».

Мэри: Мне это не нравится. Обычно я бываю мягче с ним. Только я горячусь.

Кейти: Вы *вынуждены* быть мягче, потому что боитесь сказать правду и сказать «нет». Вы не говорите ему: «Дорогой, я хочу, чтобы ты ушел. У меня много дел и совсем нет времени», потому что вы от него чего-то хотите. Что у вас на уме? Чего вы хотите от него?

Мэри: Я никогда и ни с кем не бываю прямолинейной.

Кейти: Потому что вам от нас что-то нужно. Что это?

Мэри: Я не могу переносить, если я кому-то не нравлюсь. Я не хочу дисгармонии.

Кейти: То есть вы хотите нашего одобрения.

Мэри: Да, и я хочу поддерживать гармонию.

Кейти: Дорогая, «Если ваш муж одобряет все, что вы говорите и делаете, значит, в вашем доме есть гармония» — это правда? Это работает? В вашем доме есть гармония?

Мэри: Нет.

Кейти: Вы жертвуете честностью ради гармонии в доме. Это не срабатывает. Воздержитесь от того, чтобы добиваться одобрения или признательности — со стороны кого бы то ни было. Посмотрите, что будет происходить в реальности, — просто из любопытства. Еще раз прочтите свое утверждение.

Мэри: Я хочу, чтобы мой муж не нуждался во мне.

Кейти: Хорошо. *Разверните* это.

Мэри: Я хочу, чтобы я не нуждалась в нем.

Кейти: Да, вам нужна вся эта гармония. Вам нужно его одобрение. Вам нужно, чтобы его дыхание изменилось. Вам нужно, чтобы его сексуальное влечение к вам изменилось. Так кто же постоянно в чем-то нуждается? Кто от кого зависит? Давайте *развернем* весь список.

Мэри: Я нуждаюсь в том, чтобы я не нуждалась в чем-либо, чтобы я не была зависима...

Кейти: От вашего мужа, может быть?

Мэри: Я хочу быть более успешной. Я не хочу не желать, чтобы со мной занимались сексом.

Кейти: Последнее может стать реальностью, если вы будете на этом фиксироваться. Как часто вы повторяете про себя историю о том, что, когда ваш муж занимается с вами сексом, вы это ненавидите?

Мэри: Постоянно.

Кейти: Да. Вы занимаетесь с ним сексом в воображении и думаете о том, как это ужасно. Вы вновь и вновь рассказываете историю о том, что значит за-

ниматься сексом с вашим мужем. Именно эта история вызывает у вас неприязнь к сексу, а не ваш муж. Секс вне такой истории никогда ни у кого не вызывал неприязни. Он есть то, что он есть. Вы им занимаетесь или нет. Именно наши мысли о сексе отталкивают нас от него. Запишите это тоже, моя милая. Вы можете исписать целую страницу вопрошника о своем муже и сексуальности.

Мэри: Понимаю.

Кейти: Хорошо. *Разверните* следующее утверждение.

Мэри: Я хочу обрести хорошую форму. Но я уже в форме.

Кейти: В самом деле? А как относительно мыслей?

Мэри: О, я могу над этим поработать.

Кейти: Вы делаете все, что возможно?

Мэри: Да.

Кейти: Может быть, и ваш муж тоже. «Он должен иметь хорошую форму» — это правда?

Мэри: Да, он не в форме.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите мысли, что он должен быть в форме, а он не в форме? Как вы к нему относитесь? Что вы говорите? Что вы делаете?

Мэри: Я поступаю с ним коварно. Я демонстрирую перед ним свою силу. Я никогда не смотрю на него с одобрением. Я никогда не восхищаюсь им. Я никогда не делаю ничего хорошего в этом направлении.

Кейти: Хорошо, закройте глаза. Взгляните на себя, смотрящую на него таким образом. Теперь посмотрите на его лицо. (Следует пауза. Мэри вздыхает.) Держите глаза закрытыми. Снова посмотрите на него. Кем бы вы были, находясь рядом с ним, без мысли, что он должен быть в форме?

Мэри: Я бы посмотрела на него и увидела, как он красив.

Кейти: Да, ангел мой. Вы бы поняли, как сильно его любите. Разве это не замечательно? Это очень вдохновляет. Так что давайте задержимся на этом какое-то время. Посмотрите, как вы к нему относитесь, а он все-таки хочет поехать с вами на Гавайи. Это поразительно!

Мэри: Что поразительно в этом человеке, так это то, что я такая ужасная и подлая, а он любит меня без всяких условий. Это доводит меня до сумасшествия.

Кейти: «Он доводит вас до сумасшествия» — это правда?

Мэри: Нет, скорее мои мысли доводят меня до сумасшествия.

Кейти: Итак, давайте вернемся назад. «Он должен обрести форму» — *разверните* это.

Мэри: Я должна обрести форму. Мое мышление должно обрести форму.

Кейти: Да. Каждый раз, когда вы смотрите на него и испытываете отвращение, приводите свои мысли в форму. Осуждайте своего мужа, записывайте это, задавайте четыре вопроса и делайте *разворот*. Но только если вы устанете от боли. Хорошо, моя дорогая, я думаю, вы справились с этим. Просто продолжайте работу с остальными утверждениями из вашего вопросника аналогичным образом. Я с удовольствием посижу с вами. И приглашаю всех к исследованию. Приглашаю к *Работе*.



*Уйдите в сторону от всех мыслей —
и не будет места, куда вы не можете пойти.*

Сосан (Третий патриарх дзэн)

В книге «Любить то, что есть» Кейти дала вам все, что необходимо для самостоятельного выполнения *Работы* индивидуально или в группе. Книга будет вести вас шаг за шагом через весь процесс и на этом пути покажет вам многих людей, выполнявших *Работу* непосредственно вместе с Кейти. В книге есть диалоги один на один, в которых Кейти проясняет наиболее запутанные человеческие проблемы, есть примеры — некоторые из них весьма драматичны — того, как обычные люди обретают свободу через исследование.

Стивен Митчел

Работа — это просто четыре вопроса,
это нечто невещественное.

Она не имеет мотива или условий.

Без ваших ответов она — ничто.

Эти четыре вопроса дополняют
любую программу,

которая у вас есть, и усилият ее.

Если у вас есть какая-то религия —
они укрепят ее.

Если у вас нет религии — они принесут
вам радость.

И они выжгут все, что не является
для вас правдой.

Они проложат дорогу к реальности,
которая всегда ждет вас.

Как читать эту книгу

Предназначение этой книги — помочь вам быть счастливыми. Тысячи людей уже делали *Работу*, и книга «Любить то, что есть» покажет вам их опыт и научит вас практически использовать *Работу* в вашей собственной жизни.

Вы начинаете с проблем, которые вызывают у вас раздражение или депрессию. В книге показано, как записать их в форме, удобной для исследования. Затем вам будут представлены четыре вопроса и продемонстрировано, как применять их к вашим проблемам. Вы увидите, что *Работа* помогает найти простые, радикальные и изменяющие жизнь решения.

В книге есть упражнения, которые научат вас использовать *Работу* с большей глубиной и точностью и покажут вам, как она может действовать в конкретной ситуации. После выполнения *Работы* по отношениям с людьми в вашей жизни вы узнаете, как проводить ее по наиболее болезненным для вас вещам: деньгам, здоровью, несправедливости, нелюбви к себе или страху смерти. Вы также научитесь распознавать лежащие в основе этих вещей ложные представления, скрывающие от вас реальность, и узнаете, как работать с самоосуждением, нарушающим ваше душевное равновесие.

Во всех разделах книги приведено множество примеров и историй людей, делающих, как и вы, *Работу*, — людей, которые считали, что их проблемы неразрешимы, и были уверены, что будут страдать до конца жизни, потому что их любимый ребенок умер или потому что они живут с человеком, которого больше не любят. Вы встретитесь с мамой, паникующей из-за часто плачущего малыша, с женщиной, живущей в страхе перед биржевым рынком, с людьми, которых преследуют мысли о перенесенной в детстве травме или которые просто пытаются поладить с сослуживцами. Вы увидите, как они находят выход из своих страданий, и, возможно, благодаря им и практическому пониманию того, что изложено на страницах этой книги, вы найдете выход из собственных страданий.

Каждый изучает *Работу* своим собственным способом. Некоторые сначала изучают процесс, наблюдая за тем, как разворачиваются диалоги. (Я призываю вас читать их активно — обращаясь по ходу чтения внутрь себя за собственными ответами.) Другие изучают *Работу*, непосредственно выполняя ее: исследуя то, что беспокоит их в данный момент, имея под рукой ручку и бумагу. Я предлагаю вам сначала прочесть главу 2, а также, возможно, главу 5, чтобы усвоить основные инструкции. Затем вы можете последовательно прочитать все диалоги — но только если вы чувствуете, что они полезны для вас. Если вам захочется пропустить несколько страниц и перейти к диалогам, темы которых вам наиболее интересны, — прекрасно. Или вы можете предпочесть следовать за нитью инструкций, проходящей через всю книгу, и последовательно углубляться в диалоги. Я надеюсь, вы будете делать то, что окажется самым лучшим для вас.

Мы входим в измерение,
над которым у нас есть контроль, —
это наш внутренний мир.

Несколько основных принципов

Что мне нравится в *Работе*, так это то, что она позволяет нам войти внутрь и найти свое счастье, пережить то, что уже существует внутри нас, неизменное, неколебимое, вечно присутствующее, вечно ожидающее. Не нужно никакого учителя. Вы и есть тот учитель, которого вы ждали. Никто, кроме вас, не может прекратить ваши страдания.

Я часто повторяю: «Не верьте ничему из того, что я говорю». Я хочу, чтобы вы открыли то, что является истиной для вас, а не для меня. Тем не менее многие люди считают изложенные ниже принципы полезными для того, чтобы приступить к *Работе*.

Отмечайте, когда вы мысленно спорите с реальностью

Мы страдаем только тогда, когда верим мыслям, противоречащим тому, что есть. Когда ум совершенно ясен, тогда предметом нашего желания становится то, что есть.

Если вы хотите, чтобы реальность была иной, чем она есть, то с таким же успехом можете попытаться научить кошку лаять. Вы можете пытаться вновь и вновь, и в конце концов кошка посмотрит на вас и издаст звук «мяу». Бесплезно желать, чтобы реальность была иной, чем она есть. Конечно, если вы хотите, то можете потратить остаток жизни на попытки научить кошку лаять.

И тем не менее если вы обратите на это внимание, то заметите, что подобные мысли возникают у вас десятки раз в день. «Люди должны быть добрее». «Дети должны вести себя хорошо». «Мои соседи должны лучше ухаживать за своим газоном». «Очередь в магазине должна двигаться быстрее». «Мой муж должен соглашаться со мной». «Я должна быть более стройной (или более красивой, или более успешной)». Эти мысли выражают желание, чтобы реальность была иной, чем она есть. Если вы считаете, что в этом есть что-то депрессивное, то вы правы. Все стрессы, которые мы испытываем, вызываются неприятием того, что есть.

После того как я пробудилась к реальности в 1986 году, люди часто упоминали обо мне как о женщине, которая подружилась с ветром. Барстоу — городок в пустыне, где ветер дует слишком часто, и все его ненавидят. Люди даже уезжают отсюда, потому что не могут выносить ветер. Причина, по которой я подружилась с ветром — с реальностью, состоит в том, что я поняла: у меня нет выбора. Я осознала, что противостоять реальности — это безумие. Когда я спорю с реальностью, я теряю время на 100 %. Откуда я знаю, что ветер должен дуть? Он дует!

Люди, являющиеся новичками в *Работе*, часто говорят мне: «Если я перестану возражать против реальности, это сделает меня слабым. Если я просто приму реальность такой, какая она есть, я стану пассивным.

Я могу потерять желание действовать». Я отвечаю им вопросом: «Можете ли вы действительно знать, что это правда?» Что придает вам больше силы — «Я не должен был потерять свою работу» или «Я потерял свою работу, что я могу сделать теперь?»

Работа показывает: то, что, по вашему мнению, не должно было случиться, на самом деле случилось. Это должно было произойти, потому что это произошло, и никакие мысли во всем мире не могут этого изменить. Это не значит, что вы миритесь с этим или одобряете это. Это означает лишь то, что вы можете смотреть на вещи без сопротивления и без смятения, вызванного вашей внутренней борьбой. Никто не хочет, чтобы его дети болели, никто не хочет попадать в автокатастрофу. Но когда это случается, что толку мысленно возражать? Мы знаем, что это ни к чему не приведет, но тем не менее продолжаем сопротивляться, потому что не знаем, как остановиться.

Я люблю то, что есть, не потому, что я духовный человек, а потому, что сопротивление реальности причиняет мне боль. Мы можем знать, что реальность хороша такой, какая она есть, уже потому, что испытываем напряжение и растерянность, когда спорим с ней. Мы также не чувствуем себя естественно и сбалансированно. Но когда мы перестаем противостоять реальности, наши действия становятся простыми, гибкими, добрыми и бесстрашными.

Занимайтесь своими собственными делами

Я могу найти во Вселенной только три типа дел: мои, ваши и Божьи. (Для меня слово «Бог» означает «реальность». Реальность — это Бог, потому что она доминирует над всем. Все, что находится вне моего,

вашего и вообще чьего-либо контроля, я называю Божьими делами.)

Большая часть наших стрессов является результатом того, что мы мысленно занимаемся чужими делами. Когда я думаю: «Вам нужно найти работу; я хочу, чтобы вы были счастливы; вы должны прийти вовремя; вам нужно лучше о себе заботиться», я занята вашими делами. Если я беспокоюсь по поводу землетрясений, наводнений, войн или о том, когда я умру, я занята делами Бога.

Если я мысленно занимаюсь вашими делами или делами Бога, то это создает эффект отделения. Я заметила это еще в 1986 году. Когда я мысленно начинала заниматься делами моей матери, думая примерно так: «Моя мать должна меня понимать», то я сразу же переживала чувство одиночества. И я осознала, что каждый раз, когда я испытывала обиду или одиночество, я была занята чьим-то чужим делом.

Если вы живете своей жизнью и я мысленно живу вашей жизнью, то кто же тогда *здесь* живет моей жизнью? Мы оба находимся *там*. Мысленное занятие вашими делами мешает мне заниматься своими собственными. Я отделена от самой себя и удивляюсь, почему моя жизнь не идет так, как надо.

Думать, будто я знаю, что лучше всего подходит для кого-то другого, означает заниматься не своим делом. Даже если это происходит во имя любви, это чистая самонадеянность, а в результате — напряжение, тревога и страх. Знаю ли я, что правильно для меня? Это единственное дело, которое меня касается. Дайте мне разобраться с этим, прежде чем я попытаюсь решить для вас ваши проблемы.

Если вы понимаете, что существует три типа дел, то очень легко заниматься своим собственным делом. Вы даже не можете себе представить, какой свободной

может стать ваша жизнь. В следующий раз, когда вы почувствуете стресс или дискомфорт, спросите себя, чьим делом вы мысленно заняты, и вы, возможно, рассмеетесь! Этот вопрос может вернуть вас обратно к себе. И вы можете прийти к пониманию, что на самом деле никогда не были присутствующим в себе, что вы всю свою жизнь мысленно занимались делами других людей.

И если вы немного попрактикуетесь в этом, то сможете увидеть, что у вас нет каких-либо других дел, кроме ваших, и что ваша жизнь прекрасно идет сама по себе.

Встречайте свои мысли с пониманием

Мысль безвредна до тех пор, пока мы в нее не верим. Не сами по себе мысли, а наша *привязанность* к мыслям вызывает страдание. Привязанность к мысли означает безусловную веру в то, что она истинна. Сама вера — это мысль, к которой мы привязаны, как правило, годами.

Большинство людей думают, что они именно те, кем они считают себя в своих мыслях. Однажды я заметила, что не я дышу — через меня дышат. К своему изумлению, я заметила также, что не я думаю — что в действительности через меня думают и что в моих мыслях не было ничего моего. Случалось ли вам проснуться утром и сказать себе: «Пожалуй, сегодня я не буду думать»? Слишком поздно: вы уже думаете! Мысли просто возникают. Они приходят ниоткуда и уходят в никуда, подобно облакам, бегущим по чистому небу. Они приходят, чтобы уйти, а не остаться. Они не причиняют вреда, если только мы не привязываемся к ним так, словно они являются правдой.

Никто не способен контролировать свои мысли, хотя некоторые люди могут рассказывать вам о том, как они это делают. Я не отпускаю свои мысли — я встречаю их с пониманием. Тогда *они* отпускают меня.

Мысли подобны легкому ветерку, или листве деревьев, или падающим каплям дождя. Они появляются таким же образом, и мы можем с ними подружиться с помощью исследования. Будете ли вы спорить с каплями дождя? В них нет ничего личного, так же как и в мыслях. Если однажды вы встретите болезненную идею с пониманием, то в следующий раз ее появление может показаться вам интересным. То, что казалось кошмаром, теперь просто интересно. Когда она появится еще раз, вы можете найти ее смешной. А в следующий раз вы можете ее просто не заметить. В этом сила любви к тому, что есть.

Осознавайте свои истории

Я часто использую слово «история», когда говорю о мыслях или о чередой мыслей, в истинности которых мы убеждены. История может быть о прошлом, настоящем или будущем, она может быть о том, как должны были обстоять дела, какими они могли бы быть или почему они такие сейчас. Истории возникают в наших умах сотни раз за день: когда кто-то встает и молча выходит из комнаты; или когда кто-то не улыбается вам или не отвечает на телефонный звонок; или когда незнакомый человек улыбается; или когда вы чувствуете учащенное сердцебиение перед тем, как открыть важное письмо; или когда начальник просит вас зайти к нему; или когда ваш партнер говорит с вами каким-то не тем тоном. Истории — это

непроверенные, неисследованные теории, которые рассказывают нам о том, что означают все эти вещи. Мы даже не осознаем, что это всего лишь теории.

Как-то раз, когда я заходила в женский туалет в ресторане недалеко от дома, из кабинки вышла женщина. Мы улыбнулись друг другу, и, когда я закрыла дверь, она начала напевать и мыть руки. Я подумала: «Какой приятный голос!» После того как я услышала, что она вышла, я обратила внимание на то, что все сиденье мокрое. «Как можно быть такой неряшливой? — подумала я. — И как она ухитрилась залить все сиденье? Она что, стояла на нем?» Затем мне пришло в голову, что она была мужчиной-трансвеститом, который пел фальцетом в женской уборной. Мне пришло в голову пойти за ним (за ней) и сказать ему, что за безобразие он устроил. Пока я вытирала сиденье, я продумала все, что скажу. Затем я спустила воду. Вода вырвалась из бачка и забрызгала сиденье. А я просто стояла и смеялась.

В этом случае естественный ход событий оказался благосклонен ко мне и разоблачил мою историю прежде, чем она получила продолжение. Обычно этого не происходило; мне не удавалось остановить мысли, пока я не проводила исследование. Маленькие истории порождали большие истории, большие истории порождали масштабные теории о жизни, о том, как она ужасна и какое опасное место представляет собой этот мир. Это кончалось тем, что я чувствовала себя настолько испуганной и подавленной, что не могла покинуть свою спальню.

Когда вы оперируете неисследованными теориями о том, что происходит, вы даже не осознаете этого, вы находитесь в том состоянии, которое я называю сном. Часто сны становятся тревожными, иногда они даже превращаются в кошмары. В таких случаях у вас может

возникнуть желание проверить истинность своих теорий, проведя с ними *Работу*. *Работа* всегда уменьшает масштабы ваших дискомфортных историй.

Кем бы вы были без них?

Насколько ваш мир состоит из неисследованных историй?

Вы не будете этого знать, пока не проведете исследование.

Ищите за страданием мысль

Я никогда не испытывала стрессовых чувств, которые не были бы вызваны привязанностью к ошибочной мысли. За каждым дискомфортным чувством есть мысль, которая не является для нас истинной. «Ветер не должен дуть». «Мой муж должен со мной соглашаться». Сначала у нас появляется мысль, которая спорит с реальностью, затем возникает стрессовое ощущение, а потом мы действуем на основе этого ощущения, создавая для себя еще больший стресс. Вместо того чтобы понять первопричину стресса — мысль, мы пытаемся изменить свои стрессовые ощущения, направляя свою активность вовне. Мы пытаемся изменить кого-то другого или обращаемся к сексу, еде, алкоголю, наркотикам или деньгам, чтобы обрести временный комфорт или иллюзию контроля.

Можно быть легко раздавленным каким-нибудь неодолимым чувством, поэтому полезно помнить, что любой стресс подобен жалостливому будильнику, который лишь констатирует: «Вы в плену у сна». Депрессия, боль, страх — это дары, говорящие вам: «Вникните в то, о чем вы сейчас думаете. Вы живете в истории, которая не является для вас правдой».

Находясь в плену у сна, мы пытаемся изменить ощущение стресса и управлять им, обращаясь к внешним обстоятельствам. Обычно мы осознаем чувство раньше, чем мысль. Вот почему я говорю, что чувство является будильником, напоминающим вам, что есть мысль, с которой вы должны провести *Работу*. Исследование ошибочной мысли всегда возвращает вас к тому, чем вы в действительности являетесь. Это мучительно — верить в то, что вы иной, чем вы есть на самом деле, проживать какую-либо другую историю, кроме счастливой.

Если вы суете руку в огонь, разве кто-нибудь велит вам отдернуть ее? Надо ли вам принимать решение об этом? Нет. Когда ваша рука обжигается, она сама отдергивается. Вам не надо направлять ее, рука двигается самостоятельно. Точно так же, как только вы поймете с помощью исследования, что ошибочная мысль вызывает у вас страдание, вы отодвинетесь от нее. До появления этой мысли вы не страдали, а с этой мыслью вы страдаете. Когда вы узнаете, что эта мысль не является правдой, страдания прекращаются. Вот так действует *Работа*.

«Как я реагирую, когда у меня возникает эта мысль?» (Рука в огне.)

«Кем я буду без этой мысли?» (Рука отдергивается от пламени.)

Мы смотрим на мысль (мы чувствуем, что наша рука в огне), и, естественно, мы движемся назад к исходной позиции; нам не надо об этом напоминать. И в следующий раз, когда эта мысль появляется вновь, разум автоматически отодвигается от огня.

Работа приглашает нас к осознанию внутренней причины возникновения мысли и ее последствий. Когда мы осознаем это, все наши страдания начнут рассасываться сами собой.

Исследование

Я использую слово *исследование* как синоним *Работы*. *Исследовать* или *изучать* — значит поставить мысль или историю перед четырьмя вопросами и *разворотом* (объясняется в следующей главе). Исследование — способ покончить с путаницей и обрести внутреннее спокойствие, даже в мире очевидного хаоса. Помимо всего прочего, исследование связано с осознанием того, что все ответы, в которых мы нуждаемся, находятся внутри нас.

Исследование — это больше чем техника. Оно возрождает к жизни спрятанную глубоко внутри нашу изначальную сущность. После некоторой практики исследование начинает жить внутри вас собственной жизнью. Оно дает о себе знать, как только возникают мысли, и действует как их помощник и балансир. Это внутреннее партнерство дает вам свободу жить в качестве доброжелательного, подвижного, бесстрашного и приятно проводящего время слушателя, собственного ученика и друга, который наверняка не будет возмущаться, критиковать или таить обиду.

В конечном счете автоматически происходит реализация, которая становится образом жизни. Мир и радость естественно, неизбежно и необратимо начинают прокладывать себе дорогу в каждый уголок вашего сознания, в ваши отношения и переживания. Этот процесс настолько неуловим, что вы можете даже не осознавать его. Вы можете только знать, что раньше вы страдали, а теперь нет.

Либо вы привязываетесь

к своим мыслям,

либо исследуете их.

Иного не дано.

Великая развязка

Одно из критических замечаний о *Работе*, которое я слышу постоянно, звучит так: она слишком проста. Люди говорят: «Свободы нельзя достичь так просто!» Я отвечаю: «Вы действительно знаете, что это правда?»

Осудите своего ближнего, запишите это, задайте четыре вопроса и сделайте *разворот*. Кто сказал, что путь к свободе должен быть сложным?

Изложение мыслей на бумаге

Первый шаг *Работы* состоит в том, чтобы записать свои суждения о какой-либо стрессовой ситуации в вашей жизни в прошлом, настоящем или будущем — о человеке, который вам не нравится или о котором вы беспокоитесь; о ситуации, когда кто-то раздражает, пугает или огорчает вас, вызывает у вас неуверенность или смущение. Запишите ваши суждения именно в форме тех мыслей, которые приходят к вам. (Используйте чистый лист бумаги; если у вас есть доступ в Интернет, вы можете посетить сайт <http://www.thework.org>, раздел *Работа*, где вы найдете во-

просник *Осуди-Своего-Ближнего*, который можно загрузить и распечатать.)

Не удивляйтесь, если сначала вам будет трудно заполнять вопросник. Тысячу лет нас учили не судить — но давайте посмотрим правде в глаза, мы до сих пор постоянно этим занимаемся. Истина заключается в том, что осуждающие мысли не перестают крутиться в наших головах. Благодаря *Работе* мы наконец позволяем себе высказать или даже прокричать эти мысли на бумаге. Мы обнаруживаем, что даже самые неприятные мысли могут быть встречены с безусловной любовью.

Я призываю вас написать о тех, кого вы еще не полностью простили. Это наиболее эффективное начало. Даже если вы простили кого-то на девяносто девять процентов, вы не свободны до тех пор, пока прощение не будет полным. Этот один процент, который вы не простили, — тот самый камень, о который вы спотыкаетесь во всех ваших отношениях (включая отношения с самим собой).

Если вы являетесь новичком в исследовании, то я настоятельно советую вам не начинать с заполнения вопросника о самом себе. Если вы начнете с осуждения самого себя, то ваши ответы будут включать в себя мотивы и решения, которые не работают. Осуждение кого-то другого, а затем исследование и *разворот* — вот прямой путь к пониманию. Вы сможете осудить себя позже, наработав опыт проведения исследования, достаточный для того, чтобы доверять силе правды.

Если вы начнете с того, что направите свой обвиняющий перст вовне, то сами окажетесь вне фокуса. Вы сможете дать выход чувствам и не подвергать себя цензуре. Мы часто бываем совершенно уверены в том, что должны делать другие люди, как они должны жить и кем им надо быть. У нас абсолютное зрение в отношении других людей, но не самих себя.

Когда вы делаете *Работу*, вы узнаете, кто вы есть, благодаря знанию о том, что из себя представляют другие люди. В конечном счете вы начинаете понимать, что все находящееся вне вас является отражением ваших собственных мыслей. Вы являетесь рассказчиком, проектором всех ваших историй, а мир — это спроецированный образ ваших мыслей.

С незапамятных времен люди пытались изменить мир, чтобы быть счастливыми. Это никогда не работало, потому что проблема решалась не с той стороны. *Работа* позволяет нам изменить проектор — ум, а не проецируемый образ. Это подобно тому, как если бы на линзу проектора попала ворсинка. Мы думаем, что дефект находится на экране, и пытаемся изменить того или иного человека, на котором этот изъян нам привиделся. Но бесполезно пытаться изменить проецируемый образ. Как только мы поймем, где находится помеха, мы сможем очистить сами линзы. Это означает конец страданий и начало маленькой радости в раю.

Люди часто мне говорят: «Почему я должен осуждать своего ближнего? Я же знаю, что все это касается меня». Я отвечаю: «Я понимаю. Но, пожалуйста, доверьтесь процессу. Осудите своего ближнего и следуйте простым инструкциям». В качестве примера привожу тех людей, о которых вам может захотеться написать: мать, отец, жена, муж, дети, братья и сестры, партнер, сосед, друг, враг, сосед по комнате, начальник, учитель, подчиненный, сослуживец, товарищ по команде, продавцы, таможенники, мужчины, женщины, представители власти, Бог. Как правило, чем более персонифицирован ваш выбор, тем более эффективной может быть *Работа*.

Позже, когда вы станете более опытным в *Работе*, возможно, вы исследуете свои суждения о таких вещах, как смерть, деньги, здоровье, ваше тело, ваши

пристрастия и даже ваше самоосуждение (см. главу 6 «Выполнение *Работы* в отношении профессиональной деятельности и денег», главу 7 «Выполнение *Работы* в отношении самоосуждения» и главу 11 «Выполнение *Работы* в отношении тела и пагубных пристрастий»). В сущности, как только вы будете готовы, можете сделать записи и провести исследование относительно любой неприятной мысли, появляющейся у вас в голове. Когда вы осознаете, что любой стрессовый момент, переживаемый вами, является подарком, указывающим путь к вашей свободе, жизнь станет очень приятной.

Что и как нужно записывать в вопроснике

Пожалуйста, избегайте искушения проводить исследование, не записывая свои суждения. Если вы попытаетесь выполнять *Работу* в голове, не отразив мыслей на бумаге, ум перехитрит вас. Прежде чем вы даже это осознаете, он ускользнет и будет рассказывать уже другую историю, чтобы доказать, что он прав. Но хотя ум и способен оправдывать себя со скоростью, превышающей скорость света, его можно остановить с помощью записей. Как только мысли зафиксированы на бумаге, они остаются постоянными и к ним легко можно применить исследование.

Запишите свои мысли, не пытаясь подвергнуть их цензуре. Сидите с ручкой и бумагой и просто ждите. Слова придут. История придет. И если вы действительно хотите знать правду, если не боитесь увидеть свою историю на бумаге, ваше эго будет писать, как маньяк. Оно ни о чем не беспокоится, оно полностью раскрепощено. Это день, которого эго ждало. Дайте ему жизнь на бумаге. Оно ждало, когда вы останови-

тесь, хотя бы один раз, и действительно прислушаетесь к нему. Оно расскажет все, как ребенок. Затем, когда ум выразит себя на бумаге, вы можете приступить к исследованию.

Я призываю вас быть осуждающими, резкими, по-детски непосредственными, придирчивыми и даже мелочными. Пишите со спонтанностью ребенка, обиженного, злого, смущенного или испуганного. Не пытайтесь быть мудрым, духовным или добрым. Наступило время быть абсолютно честным относительно своих чувств и не подвергать их цензуре. Позвольте своим чувствам проявиться без страха последствий или угрозы наказания.

Люди, которые занимаются *Работой* в течение некоторого времени, становятся все более и более придирчивыми в своих вопросниках, пытаясь обнаружить пропущенные ими «тупиковые» точки. По мере того как проблемы растворяются, суждения становятся все более слабыми, менее заметными. Они подобны спрятавшимся маленьким детям, зовущим: «Эй! Я здесь! Идите и найдите меня!» Чем больше вы занимаетесь *Работой*, тем меньше подвергаете себя цензуре и тем мелочнее вам приходится быть, потому что уже трудно найти что-нибудь расстраивающее вас. В конце концов наступает время, когда вы не можете найти никаких проблем. Это то, что я слышала от тысяч людей.

Запишите мысли и истории, которые есть у вас в голове, те, что действительно служат причиной боли, гнева, обид, печали. Направьте свои обвинения прежде всего на тех, кто вас обидел, на людей, которых вы ревнуете, на людей, которых не выносите, на людей, которые вас разочаровали. «Мой муж меня бросил». «Мой партнер заразил меня СПИДом». «Моя мать меня не любила». «Мои дети меня не уважают». «Мой друг меня предал». «Я ненавижу своего босса». «Я не-

навизу своих соседей, они отравляют мне жизнь». Напишите о том, что вы прочли сегодня утром в газете, о людях, которые были убиты или лишились крова из-за войны или нищеты. Напишите о кассире в магазине, который был слишком медлительным, о водителе, который подрезал вас на шоссе. Каждая история является вариацией на одну и ту же тему: «*Этого не должно было случиться. Я не должен был переживать такое. Бог несправедлив. Жизнь недобра*».

Люди, являющиеся новичками в *Работе*, иногда думают: «Я не знаю, что писать. Почему вообще я должен делать *Работу*? Я ни на кого не злюсь. Ничто в действительности меня не беспокоит». Если вы не знаете, о чем писать, подождите. Жизнь даст вам тему. Может быть, подруга не позвонила вам, как обещала, и вы разочарованы. Может быть, когда вам было пять лет, ваша мать наказала вас за то, чего вы не делали. Может быть, вы расстроены или испуганы тем, что прочли в газете, или думаете о тех страданиях, которыми полон мир.

Изложите на бумаге те мысли, которые говорят об этом. Вы не сможете остановить историю в уме, как бы вы ни старались. Это невозможно. Но когда вы изложите историю на бумаге именно так, как она звучит у вас в голове, со всеми вашими страданиями, разочарованием, гневом и печалью, тогда вы сможете увидеть то, что бурлит внутри вас. Вы сможете увидеть это привнесенным в материальный мир, в физической форме. И наконец, благодаря *Работе* вы начнете понимать это.

Если ребенок потеряется, он может испытать настоящий ужас. Такой же страх может возникнуть, если вы потеряетесь в хаосе своих мыслей. Но когда вы входите в *Работу*, становится возможным обрести спокойствие и узнать дорогу обратно домой. Не важно,

по какой улице вы идете, если это что-то знакомое, вы знаете, где находитесь. Вас могли похитить, и кто-то удерживал вас в течение месяца, а затем вышвырнул из машины с завязанными глазами. Но когда вы снимаете повязку и смотрите на здания и улицы, то начинаете узнавать телефонную будку или бакалейный магазин и все становится знакомым. Вы знаете, что надо делать, чтобы найти дорогу домой. Вот так действует *Работа*. Как только ум встречается с пониманием, он всегда может найти обратную дорогу. Теперь нет места, где вы можете потеряться или запутаться.

Вопросник «Осуди-Своего-Ближнего»

После того как в 1986 году моя жизнь изменилась, я провела много времени в пустыне рядом с домом, просто прислушиваясь к себе. Внутри меня звучали истории, которые всегда тревожили все человечество. Как мне кажется, раньше или позже я увидела каждую свою мысль, каждую концепцию и обнаружила, что, хотя я была одна в пустыне, весь мир был со мной. И это звучало примерно так: «Я хочу...», «Я нуждаюсь в том...», «Они не должны были...», «Я сердита, потому что...», «Мне грустно...», «Я никогда не буду...», «Я не хочу...». Эти фразы, которые повторялись в моей голове вновь и вновь, стали основой для моего вопросника *Осуди-Своего-Ближнего*. Цель вопросника состоит в том, чтобы помочь вам записать истории и суждения, болезненные для вас. Он составлен так, чтобы вытянуть из вас суждения, которые иначе было бы трудно обнаружить.

Эти суждения, записанные в вопросниках, станут материалом, который вы будете использовать для выполнения *Работы*. Каждое из написанных утвержде-

ний — одно за другим — вы будете ставить перед четырьмя вопросам и позволять им вести вас к истине.

На следующих страницах вы найдете пример заполненного вопросника *Осуди-Своего-Ближнего*. В этом примере я написала о своем втором муже Поле (эта история включена сюда с его разрешения). Там представлены образцы мыслей, которые у меня были до того, как моя жизнь изменилась. Когда вы будете читать вопросник, вы можете заменить имя Пол на подходящее имя из вашей жизни.

1. Кто вас злит, расстраивает, огорчает или разочаровывает и почему? Что именно вам не нравится в этом человеке?

Мне не нравится (меня злит, или я огорчена, испугана, смущена, разочарована и т. д.) (имя) *Пол*, потому что он не слушает меня. Я злюсь на *Пола*, потому что он не ценит меня. Я сердита на *Пола*, потому что он будит меня среди ночи и не заботится о моем здоровье. Мне не нравится *Пол*, потому что он спорит со всем, что я говорю. *Пол* огорчает меня тем, что он такой злой.

2. Как вы хотите, чтобы он изменился? Что вы хотите, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы (имя) *Пол* уделял мне все свое внимание. Я хочу, чтобы *Пол* любил меня всецело. Я хочу, чтобы *Пол* считался с моими потребностями. Я хочу, чтобы *Пол* соглашался со мной. Я хочу, чтобы *Пол* больше занимался спортом.

3. Кем он должен или не должен быть, что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что вы могли бы посоветовать?

(Имя) *Пол* не должен так много смотреть телевизор. *Пол* должен бросить курить. *Пол* должен говорить мне,

что любит меня. Он не должен меня игнорировать. Он не должен критиковать меня в присутствии наших детей или друзей.

4. Что вам нужно от него? Что он должен сделать для того, чтобы вы были счастливы?

Я нуждаюсь в том, чтобы (имя) Пол слушал меня. Я нуждаюсь в том, чтобы Пол перестал мне лгать. Я нуждаюсь в том, чтобы Пол говорил о своих чувствах и был эмоционально открытым. Я нуждаюсь в том, чтобы Пол был нежным, ласковым и терпеливым.

5. Что вы о нем думаете? Составьте список его качеств.

(Имя) Пол — нечестный. Пол — безрассудный. Пол — несерьезный. Он считает, что не должен следовать правилам. Пол — ненадежный и закрытый. Пол — безответственный.

6. Чего вы не хотели бы снова пережить с этим человеком?

Я не хочу жить с Полом, если он не изменится. Я отказываюсь наблюдать, как Пол разрушает свое здоровье. Я не хочу снова ссориться с Полом. Я не хочу, чтобы Пол снова лгал мне.

Исследование:

четыре вопроса и разворот

1. Это правда?
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

И сделайте разворот.

Теперь, используя четыре вопроса, давайте исследуем первое утверждение из первого пункта примера. *Мне не нравится Пол, потому что он меня не слушает.* В то время, когда вы это читаете, думайте о ком-нибудь, кого вы еще не простили полностью.

1. Это правда? Спросите себя: «Это правда, что Пол не слушает меня?» Сохраняйте спокойствие. Если вы действительно хотите знать правду, ответ появится. Позвольте уму задать вопрос и подождите, пока ответ не поднимется на поверхность.

2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Подумайте над такими вопросами: «Могу ли я абсолютно точно знать, что Пол не слушает меня? Могу ли я реально понимать, когда меня кто-то слушает или не слушает? Бывали ли случаи, когда я слушала, хотя внешне казалось, что это не так?»

3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль? Как вы реагируете, когда думаете, что Пол не слушает вас? Как вы относитесь к нему? Составьте список. Например: «Я бросаю на него укоризненный взгляд. Я прерываю его. Я наказываю его тем, что не обращаю на него внимания. Я начинаю говорить быстрее и громче. Я пытаюсь заставить его слушать».

Продолжайте составлять список, по мере того как вы погружаетесь внутрь, и посмотрите, как вы относитесь к себе в этой ситуации и что вы при этом чувствуете. «Я закрываюсь. Я изолирую себя. Я много ем и сплю. Я целыми днями смотрю телевизор. Я чувствую подавленность и одиночество». Отметьте все последствия мысли «Пол не слушает меня».

4. Кем бы вы были без этой мысли? Теперь подумайте о том, кем бы вы были, если бы могли не думать: «Пол не слушает меня». Закройте глаза и представьте Пола, не слушающего вас. Представьте, что у вас нет мысли о том, что Пол не слушает (или даже о том, что он должен слушать). Не спешите. Замечайте, что вам открывается. Что вы видите? Как это чувствуется?

Сделайте *разворот*. Исходное утверждение «Мне не нравится Пол, потому что он не слушает меня» после *разворота* может превратиться в такое: «Я не нравлюсь себе, потому что я не слушаю Пола». Задайте себе вопрос, не является ли это утверждение таким же правдивым или даже еще более правдивым для вас? Слушаете ли вы Пола, когда думаете о том, что он вас не слушает?

Другой *разворот*, который может быть таким же или еще более правдивым: «Я не нравлюсь себе, потому что я не слушаю себя». Когда вы мысленно заняты не своим делом и думаете о том, что должен делать Пол, слушаете ли вы себя? Контролируете ли вы собственную жизнь, когда думаете, что он должен вас слушать? Можете ли вы услышать, как вы говорите с Полом, когда думаете о том, что он должен слушать вас?

Поработав некоторое время с *разворотами*, вы можете продолжить свое исследование по такой же схеме со следующим утверждением, записанным в пункте 1 вопросника: «Я злюсь на Пола, потому что он не ценит меня» — и затем проделать это с каждым следующим утверждением из вашего вопросника.

Развороты являются *вашими* рецептами для обретения здоровья, покоя и счастья. Можете ли вы дать себе то лекарство, которое назначали другим?

Ваша очередь: вопросник

Теперь вы знаете достаточно, чтобы испытать *Работу* на себе. Сначала изложите свои мысли на бумаге. Пока еще не время исследовать их с помощью четырех вопросов, мы сделаем это позже. Просто выберите человека или ситуацию и пишите, используя короткие, простые предложения. *Помните, что обвиняющий перст должен быть направлен вовне.* Вы можете писать, основываясь на своем нынешнем положении или же исходя из вашей точки зрения, которая у вас была в пятилетнем или двадцатипятилетнем возрасте. Пожалуйста, *не* пишите пока о себе.

- 1. Кто вас злит, расстраивает, огорчает или разочаровывает и почему? Что именно вам не нравится в этом человеке? (Помните: надо быть жестким, придирчивым, по-детски непосредственным, мелочным.)**
Мне не нравится (меня злит, огорчает, пугает, смущает и т. д.) (имя), потому что _____.
- 2. Как он должен изменяться? Что вы хотите, чтобы он сделал?**
Я хочу, чтобы (имя) _____.
- 3. Что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что вы могли бы посоветовать?**
(Имя) должен (не должен) _____.
- 4. Что вам нужно от этого человека? Что он должен сделать, чтобы вы были довольны? (Представьте, что у вас день рождения и вы можете иметь все, что хотите. Выбирайте!)**
Я хочу, чтобы (имя) _____.

5. **Что вы думаете о нем? Составьте список.** (Не нужно быть рациональным или добрым.)
(Имя) _____.

6. **Что вы не хотели бы испытать с этим человеком еще раз?**

Я никогда не хотел бы (я отказываюсь) _____
_____.

Примечание. Иногда вы можете оказаться расстроенными, сами не зная отчего. Это всегда внутренняя причина, но иногда ее бывает трудно найти. Если вы чувствуете блокировку при заполнении вопросника *Осуди-Своего-Ближнего*, посмотрите раздел «Когда бывает трудно найти историю».

Ваша очередь: исследование

Один за другим задайте себе четыре вопроса по каждому утверждению из вопросника *Осуди-Своего-Ближнего* и сделайте *развороты*. (Если вам понадобится помощь, вернитесь назад к примеру.) В ходе процесса исследования учитесь быть открытыми для возможностей, которые выходят за пределы того, что вам кажется известным. Нет ничего более захватывающего, чем открывать в себе незнающий разум.

Это похоже на ныряние. Задайте вопрос и ждите. Позвольте ответу найти вас. Я называю это встречей сердца и разума: более спокойная полярность разума (которую я называю сердцем) встречается с той полярностью, которая пребывает в смятении, поскольку она не была исследована. Когда разум спрашивает искренне, сердце всегда ему отвечает. Вы можете пере-

жить такие откровения о самом себе и о своем мире, которые навсегда изменят вашу жизнь.

Дайте себе время для того, чтобы войти во вкус *Работы*. Прочитайте первое утверждение, записанное в пункте 1 вашего вопросника. Затем задайте себе следующие вопросы.

1. Это правда?

Не спешите. *Работа* состоит в том, что вы обнаруживаете истину в самой сокровенной части самих себя. Она может не совпадать с теми представлениями, которые у вас были до этого. Но когда появится ваш собственный ответ, вы узнаете его. Просто оставайтесь спокойным, посидите с этим и позвольте этому увлечь вас еще глубже.

Не существует правильных или неправильных ответов на эти вопросы. Сейчас вы слушаете *свои* ответы, а не ответы других людей и не то, чему вас когда-то научили. Это может выбивать вас из колеи, потому что вы входите в неизведанное. По мере того как вы погружаетесь в себя все глубже и глубже, позвольте истине внутри вас подняться и встретиться с вопросом. Будьте спокойны, отдаваясь исследованию. Пусть переживание полностью захватит вас.

2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Это возможность проникнуть еще глубже в неизведанное, найти ответы, спрятанные под тем, что представляется нам хорошо известным. Все, что я могу сказать вам об этой сфере, — это то, что под ужасом таится радость. Вы действительно хотите знать правду?

Если вы отвечаете «да» на второй вопрос, можете просто перейти к следующему вопросу. Но вы можете посчитать полезным сделать паузу и переформулиро-

вать свое утверждение для того, чтобы увидеть свою интерпретацию этого утверждения. Часто именно интерпретация, которая может быть скрыта от вас, является причиной вашей боли.

3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Составьте список. Как вы относитесь к себе и к человеку, о котором вы написали, когда появляется эта мысль? Что вы делаете? Будьте точны. Составьте список своих действий. Что вы говорите этому человеку, когда появляется эта мысль? Как вы живете, когда верите в эту мысль? Перечислите, как каждая реакция ощущается физически внутри вас. Где вы их чувствуете? Как это ощущается (звон в ушах, жар и т. д.)? О чем вы говорите сами с собой, когда появляется эта мысль?

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Закройте глаза и ждите. Представьте себя на мгновение без этой мысли. Представьте, что вы не можете так думать, находясь в присутствии этого человека (или будучи в этой ситуации). Что вы видите? Как это ощущается? Насколько отличается ситуация? Перечислите возможности, открывающиеся для вашей жизни без этой идеи. Например, насколько иначе вы будете относиться к этому человеку в той же ситуации, но без этой мысли? Не почувствуете ли вы при этом больше внутренней доброты?

Сделайте разворот.

Чтобы сделать *разворот*, перепишите ваше утверждение. Сначала запишите его так, как если бы речь шла о вас. Там, где вы написали чье-то имя, замените его своим. Вместо «он» или «она» напишите «я».

Например, «Пол должен быть добрее по отношению ко мне» превращается в «Я должна быть доброй по отношению к себе» и «Я должна быть доброй по отношению к Полу».

Другой вариант — *разворот* на 180 градусов, на прямо противоположное: «Пол не должен быть добрым по отношению ко мне». Он не должен быть добрым, потому что он не является таким (по моему мнению). Это не вопрос морали, такова реальность.

Вы можете найти три, четыре или больше *разворотов* для одного утверждения. Или же может быть только один, который вы считаете истинным для вас. (*Разворот* для утверждений из пункта 6 вопросника отличается от других *разворотов*. Мы берем утверждения и меняем «Я никогда не хотел бы...» на «Я хочу...» и «Я с нетерпением жду...».)

Посмотрите внимательно, не является ли *развернутый* вариант утверждения таким же или еще более правдивым для вас по сравнению с исходным утверждением. Например, *разворот* «Я должна быть добрее по отношению к себе» представляется столь же и даже более правдивым, чем исходное утверждение, потому что при мысли о том, что Пол должен быть добрым по отношению ко мне, появляется гнев и возмущение и я переживаю сильный стресс. Это не самое лучшее для меня. Если бы я была добра к себе, я бы не ждала доброты от других. Утверждение «Я должна быть доброй по отношению к Полу» по меньшей мере так же правдиво, как и первоначальное утверждение. Когда я думаю, что Пол должен быть добрым по отношению ко мне, и при этом испытываю гнев и возмущение, я отношусь к нему совсем не по-доброму, особенно в своих мыслях. Мне надо начать с себя и

поступать так, как я хотела бы, чтобы поступал Пол по отношению ко мне. Что касается утверждения «Пол не должен быть добрым по отношению ко мне», то оно, несомненно, более правдиво, чем противоположное. Он не должен быть добрым, потому что он таким не является. Такова реальность.

Исследование продолжается

Теперь пришло время применить четыре вопроса и *разворот* к вашим остальным суждениям, рассматривая их поочередно. Прочтите все утверждения, которые вы записали в вашем вопроснике *Осуди-Своего-Ближнего*. Затем, одно за другим, исследуйте каждое утверждение, спрашивая у себя:

1. Это правда?
2. Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как я реагирую, когда появляется эта мысль?
4. Кем бы я был без этой мысли?

Сделайте *разворот*.

Если ваш первый опыт *Работы* не показался вам действенным, это нормально. Просто перейдите к следующей главе или попытайтесь заполнить вопросник на другого человека, а к этому вернетесь позже. Не беспокойтесь о том, действует *Работа* или нет. Просто начинайте изучать, как ее делать. Это все равно что учиться езде на велосипеде. Все, что вам нужно делать, — продолжать вихляние. Вы лучше почувствуете это, когда прочтете изложенные дальше диалоги. И вы будете не первым, кто заметит, что это

работает для вас. Вы можете решить, как это было со многими людьми, что не видите никакого эффекта от *Работы*, но на самом деле вы уже изменились определенным образом, хотя еще не можете этого почувствовать. *Работа* может быть совсем незаметной, но очень глубокой.

Каждый человек является
вашим зеркальным отражением —
все, о чем вы думаете,
возвращается к вам.

Введение в диалоги

При чтении диалогов в последующих главах этой книги важно понимать, что нет существенной разницы между тем, что делает ведущий (в приводимых примерах им была я) и что делает человек, когда он выполняет *Работу* в одиночку. Вы сами и учитель, и целитель, которых вы ждали. Эта книга предназначена для того, чтобы помочь вам делать *Работу* самостоятельно. Совсем необязательно выполнять *Работу* с ведущим, хотя это может быть очень эффективно. Также может оказаться полезным понаблюдать, как кто-то выполняет *Работу* с ведущим, и, наблюдая, заглянуть внутрь себя в поисках собственных ответов. Такое участие поможет вам научиться задавать себе вопросы.

Многие из следующих глав содержат диалоги с людьми, выполняющими *Работу*. Они являются отредактированными текстами бесед, записанных во время семинаров, которые я проводила в течение последнего года или двух. Обычно на семинаре несколько участников-добровольцев сидят со мной поочередно перед аудиторией и читают то, что они написали в своих вопросниках *Осуди-Своего-Ближнего*. Затем, используя силу четырех вопросов и *разворота*, они запускают в себе процесс переосмысления своих историй.

Я обнаружила, что ни на одном языке народов мира и ни в одной стране, где я побывала, нет новых историй. Все они повторяются. Одни и те же мысли, порождающие стресс, возникают практически у каждого человека по тем или иным причинам, раньше или позже. Вот почему *Работа* любого человека может быть также и вашей *Работой*.

Прочтите эти диалоги так, как если бы они были написаны вами. Не просто читайте ответы участников семинаров, а погружайтесь внутрь и находите свои собственные ответы. Воспринимайте их как можно более эмоционально и близко к сердцу. Вспоминайте, когда и где вы переживали то, о чем читаете.

Вы заметите, что я не всегда задаю четыре вопроса в том порядке, который вы усвоили. Иногда я изменяю обычный порядок, опускаю некоторые вопросы, оставляя лишь один или два, а иногда полностью исключаю вопросы и сразу перехожу к *развороту*. Даже если обычный порядок вопросов хорошо работает, совсем необязательно задавать их по порядку. Вы не обязаны начинать с вопроса «Это правда?». Вы можете начать с любого другого вопроса; например, вопрос «Кем бы вы были без этой мысли?» может быть первым, если это кажется вам правильным. Даже один из этих вопросов может сделать вас свободным, если вы задаете его из глубины своего существа.

После того как вы позанимаетесь *Работой* в течение некоторого времени, вопросы станут более конкретными и направленными внутрь. Но пока этого не произошло, наиболее глубокими сдвиги будут тогда, когда вы будете задавать четыре вопроса в указанном порядке и делать *разворот*. Вот почему я настоятельно рекомендую тем, кто является новичками в *Работе*, придерживаться этой формы.

Иногда я задаю два дополнительных вопроса: «Видите ли вы причину отбросить эту мысль?» и «Можете ли вы найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль?». Они подводят к третьему вопросу: «Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?» Они могут быть очень полезны.

Когда я чувствую необходимость, я помогаю человеку найти историю, которая является подлинной причиной его страданий и которая может быть скрыта от его осознания. Это включает более пристальное рассмотрение исходного утверждения, с тем чтобы найти утверждение, скрытое за ним. Или же это может включать смещение фокуса исследования от написанного утверждения к болезненному высказыванию, сделанному спонтанно только что. (Когда вы делаете *Работу* самостоятельно и у вас появляется новая мучительная мысль или всплывает более глубокая история, запишите ее и включите в свое исследование.) Иногда я говорю о своих ответах на вопросы или рассказываю мою личную историю. Пожалуйста, поймите, что я говорю на основании собственного опыта и мои ответы не являются рекомендациями, как вам следует жить.

Работа не потворствует каким-либо наносящим вред действиям. Считать ее оправдывающей что-либо, кроме доброты, — значит неправильно ее понимать. Если вы встретите на последующих страницах что-то, от чего веет холодом, нечуткостью, отсутствием любви или доброты, предлагаю вам отнестись к этому спокойно. Пропустите это через себя. Почувствуйте и узнайте, что возникает в *вас*. Обратитесь внутрь себя и ответьте на четыре вопроса. Проведите исследование для себя.

Читайте эти диалоги так, как если бы они были вашими. Обратитесь внутрь за собственными ответами. Примите их так эмоционально и близко к сердцу, как

только можете. Ищите, когда и где вы переживали то, о чем читаете. Если вы не можете связать себя ни с одним из приведенных ниже примеров, попытайтесь заменить участника диалога на кого-то, кто важен для вас. Например, если объектом исследования является *друг* одного из участников, то вы, заменяя это слово на *муж, жена, возлюбленный, мать, отец* или *босс*, можете обнаружить, что его *Работа* оказалась также и вашей *Работой*. Мы думаем, что делаем *Работу* в отношении каких-то людей, но в действительности мы делаем ее над своими мыслями об этих людях. (Вы можете посвятить весь вопросник своей матери, а потом обнаружить, что ваши отношения с собственной дочерью кардинально улучшились, потому что вы придерживались тех же самых мыслей в отношении нее, хотя и не осознавали этого.)

Работа позволяет вам погружаться глубже в себя и переживать покой, который уже существует внутри вас. Этот покой неизменен, устойчив и вечен. *Работа* приведет вас к нему. Это подлинное возвращение домой.

Примечание. Для того чтобы помочь вам придерживаться процесса исследования, четыре вопроса выделены в главе 4 жирным шрифтом.

Если бы у меня была молитва,
то она была бы такой:

«Господи, охрани меня от желания любви,
одобрения и признания.

Аминь».

Выполнение Работы для пар и семейной жизни

Мой опыт говорит о том, что учителя, в которых мы больше всего нуждаемся, — это те люди, с которыми мы живем сейчас. Наши супруги, родители и дети — самые лучшие наставники, на которых мы только могли надеяться. Вновь и вновь они будут показывать нам правду, которую мы не хотим видеть, до тех пор, пока мы ее не увидим.

После того как в 1986 году я вернулась домой из клиники с радикально изменившимся пониманием мира и самой себя, я обнаружила, что ничто из того, что делают мой муж и мои дети, не могло меня огорчить. Исследование жило во мне, и каждую мысль я встречала молчаливым вопрошанием. Когда Пол делал что-то, что прежде вызвало бы во мне гнев и мысль «Он должен...», теперь вызывало только благодарность и смех. Он мог ходить по ковру в башмаках, заляпанных грязью, или разбрасывать повсюду свою одежду, или кричать на меня с красным лицом, размахивая руками, и если в моей голове появлялось «Он должен...», то я просто смеялась над собой, поскольку знала, к чему это ведет. Я знала, что это ведет к «Я должна...». «Он

должен прекратить кричать»? Я должна прекратить мысленно кричать на него перед тем, как напомнить, чтобы он снял грязные ботинки.

Помню, как я сижу на диване в гостиной с закрытыми глазами, Пол входит в комнату, видит меня и набрасывается с криком: «Боже мой, Кейти, что, черт побери, с тобой происходит?» Это был простой вопрос. Поэтому я заглянула внутрь себя и спросила: «Что же, черт побери, происходит с тобой, Кейти?» В нем не было ничего личного. Могу ли я просто найти ответ на этот вопрос? Да, был один момент, когда я подумала, что Пол не должен был кричать, хотя в действительности он кричал. Ах! Так вот что со мной происходит. Поэтому я сказала: «Дорогой, дело в том, что я подумала, что ты не должен был кричать, и это не чувствовалось правильным. Спасибо, что ты спросил. Теперь это опять чувствуется правильным».

В течение этих первых месяцев дети имели обыкновение находить меня и говорить, что они думают о женщине, которую они знали как свою мать. Они говорили слова, за которые прежде их наказали бы. Так, например, Бобби, мой старший сын, стал настолько мне доверять, что сказал: «Ты всегда предпочитала мне Росса. Ты всегда его больше любила». (Росс — мой младший сын.)

Я наконец-то стала матерью, которая может выслушать. Я погрузилась внутрь себя и сосредоточилась на этом. «Могло ли это быть правдой? Неужели он прав?» И поскольку я призывала детей быть честными, поскольку действительно хотела правды, я ее нашла. Поэтому я смогла сказать: «Сладкий мой, я понимаю это. Ты прав. Я очень смущена». Я испытала к нему такую любовь, как к своему учителю, который прожил всю эту боль, и я испытала такую же любовь к

женщине, которая поняла, что предпочитала одного ребенка другому.

Люди часто спрашивают меня, исповедовала ли я какую-нибудь религию до 1986 года. И я отвечаю: «Да. Моя религия состояла в том, что мои дети должны подбирать за собой свои носки». Это была моя религия, и я была полностью привержена ей, хотя она никогда не работала. Затем однажды, когда *Работа* уже жила во мне, я осознала, что это просто не было правдой. Реальность состояла в том, что они день за днем оставляли свои носки на полу, несмотря на годы моих просьб, придирок и наказаний. Я поняла, что это я должна подбирать носки, если хочу, чтобы они были подобраны. Мои дети были вполне счастливы и с разбросанными по полу носками. Так у кого же была проблема? Она была у меня. Это мои мысли о разбросанных по полу носках усложняли мою жизнь, а не носки сами по себе. И у кого было решение? Опять же, у меня. Я поняла, что я могла быть либо правой, либо свободной. Мне потребовалось всего несколько мгновений, чтобы поднять носки, не думая о детях. И произошла удивительная вещь. Я поняла, что мне нравится подбирать их носки. Я это делала для себя, а не для них. Это уже не было скучной домашней работой; подбирать носки и видеть чистый пол превратилось в удовольствие. В конце концов они заметили, что это доставляет мне удовольствие, и начали сами подбирать свои носки, без моего напоминания.

Наши родители, наши дети, наши супруги и наши друзья будут нажимать на все наши кнопки, пока мы не осознаем, чего именно мы не желаем о себе знать. Каждый раз они будут направлять нас к нашей свободе.

Я хочу, чтобы мой сын разговаривал со мной

В этом диалоге мать приходит к пониманию мнимого пренебрежения со стороны своего сына. Когда она осознаёт, что ее печаль, отверженность и чувство вины не имеют никакого отношения к нему, а целиком связаны с ее собственным мышлением, она открывает возможность изменений для себя, а также для своего сына. Мы не должны ждать, чтобы наши дети изменились для того, чтобы мы могли быть счастливы. Мы можем даже обнаружить, что та ситуация, которая нам неприятна, — это как раз то, что мы искали, это дверь в наше «я».

Элизабет (зачитывает из своего вопросника): *Я злюсь на Кристофера, потому что он перестал общаться со мной и не приглашает меня встречаться с его семьей. Мне грустно оттого, что он со мной не разговаривает.*

Кейти: Хорошо. Продолжайте.

Элизабет: *Я хочу, чтобы Кристофер разговаривал со мной время от времени, приглашал меня встретиться с ним, его женой и детьми. Он должен отстаивать свою позицию перед женой и сказать ей, что не хочет исключать из своей жизни мать. И он должен перестать обвинять меня. Я нуждаюсь в том, чтобы Кристофер принимал меня, принимал мой образ жизни. Я хочу, чтобы он понял: я отдала ему все, что могла. Кристофер — трус, обидчивый, высокомерный и черствый. Я больше никогда не хочу чувствовать, как он меня отвергает или не общается со мной.*

Кейти: Хорошо. Теперь возьмем некоторые из этих мыслей, чтобы их исследовать. Сейчас мы рассмотрим наше мышление, зададим четыре вопроса и сделаем *разворот*. И посмотрим, можем ли мы прийти к какому-то пониманию. Давайте начнем. Прочтите мне еще раз первое утверждение.

Элизабет: *Я зла на Кристофера, потому что он перестал общаться со мной и не приглашает меня встречаться с его семьей.*

Кейти: Это правда? Это действительно правда? (Следует долгая пауза.) Просто отвечайте «да» или «нет», дорогая. В этих вопросах нет никакого подвоха. Что бы вы ни ответили, будет одинаково хорошо. Это делается просто для того, чтобы проникнуть внутрь себя и увидеть, что на самом деле истинно. И даже, может быть, пойти еще глубже. И еще глубже. «Он не общается с вами и не приглашает вас встречаться с его семьей» — это правда?

Элизабет: Ну, иногда.

Кейти: Хорошо. «Иногда» — это более честно, потому что вы тем самым признаете, что он все-таки вас приглашает. «Он не приглашает вас встречаться с его семьей» — это правда? Ответ прост: «Нет».

Элизабет: Я это понимаю.

Кейти: И как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Элизабет: Это держит меня в постоянном напряжении. Я волнуюсь всякий раз, когда звонит телефон.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить мысль «Он не приглашает меня встречаться с его семьей»? Я не прошу вас отбросить ее. Просто скажите, видите ли вы причину отбросить эту ложь, которая противоречит реальности?

Элизабет: Да.

Кейти: Назовите мне какую-нибудь благоразумную причину в пользу сохранения этой истории, причину, которая не вызывала бы у вас стресса.

Элизабет (после длительной паузы): Я не могу найти такую.

Кейти: Давайте поработаем с мыслью «Я хочу, чтобы мой сын звонил мне». Я могу рассказать о своем опыте — я никогда не хочу, чтобы мои сыновья звонили мне. Я хочу, чтобы они жили так, как они хотят. Я хочу, чтобы они звонили тому, кому они хотят звонить, и мне нравится, что часто это бываю я. Это не всегда было так. **Кем бы вы были без мысли «Я хочу, чтобы мой сын звонил мне. Я хочу, чтобы он приглашал меня в свою семью независимо от того, хочет он этого или нет»?**

Элизабет: Я была бы человеком, который может дышать и радоваться жизни.

Кейти: И вы были бы близки с ним, не чувствовали бы себя отделенной от него независимо от того, навещает он вас или нет. Близки с ним здесь, в сердце. Теперь давайте *развернем* ваше первое утверждение.

Элизабет: Я злюсь на себя, и мне грустно, потому что я перестала общаться с собой.

Кейти: Да, вы мысленно жили делами своего сына. То есть вы ввергли себя в сон о том, как ваш сын должен жить. Я люблю своих сыновей, и я уверена, что они могут управлять своей жизнью по крайней мере так же хорошо, как я могла бы управлять их жизнью. Нужно ли им видеться со мной? Я полагаю, что лучше всего судить об этом могут они сами. Если я хочу их видеть, то сообщаю им об этом, и они честно отвечают «да» или «нет». Вот и все. Если они говорят «да», я довольна. Если они говорят «нет», я тоже довольна. Поэтому я ничего не могу потерять.

Это невозможно. Можете ли вы найти другой *разворот*?

Элизабет: Мне грустно, потому что я не разговариваю с собой.

Кейти: Вы не разговариваете с собой. Мысленно вы полностью заняты его делами. И вы *чувствуете* одиночество от этого. Одиночество от того, что вы не пребываете в самой себе. Хорошо, теперь прочтите следующее утверждение.

Элизабет: *Я хочу, чтобы Кристофер говорил со мной время от времени, приглашал меня встретиться с ним, с его женой и детьми.*

Кейти: «Вы хотите, чтобы он приглашал вас встретиться с ним, с его женой и детьми» — это действительно правда? Почему вы хотите встречаться с ними? Что вы хотите, чтобы они сделали или сказали?

Элизабет: Чего я действительно хочу, так это чтобы они принимали меня.

Кейти: *Разверните это.*

Элизабет: Чего я действительно хочу, так это принимать себя.

Кейти: Так зачем же обременять их тем, что вы сами можете себе дать?

Элизабет: И чего я действительно хочу для себя — чтобы я принимала их и то, как они живут.

Кейти: Да, с вами или без вас. (Элизабет смеется.) И я знаю, что вы можете это сделать, поскольку вы думали, что они могли бы это сделать легко. Это говорит мне о том, что вы знаете путь. «Если они приглашают вас, значит, принимают» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Элизабет: Нет.

Кейти: Так как же вы реагируете, когда верите в эту мысль?

Элизабет: Ужасно. Это вызывает у меня головную боль и тяжесть в руках.

Кейти: Итак, вы хотите, чтобы они приглашали вас и принимали вас, и тогда вы будете иметь... что?

Элизабет: В течение нескольких минут, я полагаю, у меня что-то будет. А потом, когда я уйду, все становится прежним; история повторяется.

Кейти: Вы идете туда и что вы получаете?

Элизабет: Своего рода удовлетворение.

Кейти: Да. Вы рассказываете историю о том, как они вас пригласили, и эта история делает вас счастливой. Или вы рассказываете историю о том, как они вас не пригласили, и эта история делает вас грустной. Ничего нет, кроме вашей истории. И все же вы верите, что именно их действие или бездействие является причиной ваших эмоций. Вы обманываете себя своими неисследованными мыслями, обвиняете сына и его семью, мечетесь туда-сюда — счастливая, грустная, счастливая, грустная. «Это их заслуга, что я счастливая; это их вина, что я грустная». В этом вся путаница. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Элизабет: *Он должен отстаивать свою позицию перед женой...*

Кейти: Это правда? Он должен?

Элизабет: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Элизабет: Ужасно. Это заставляет меня страдать.

Кейти: Да, потому что это не является для вас правдой. «Кристофер, развяжи войну в своем доме и выиграй ее, чтобы я могла туда войти». Это не то, чего мы хотим для наших детей. А затем это переходит в «Он трус». Продолжим исследование. Может быть, то, что вы воспринимаете как неспособность

противостоять жене, на самом деле является мужеством. Может быть, это любовь. Видите ли вы причину отбросить мысль «Он должен отстаивать свою позицию перед женой»?

Элизабет: Да.

Кейти: Да. Причиной является внутренняя война. Внутренняя война порождает внешнюю войну. **Кем бы вы были без этой мысли?**

Элизабет: Менее раздраженной.

Кейти: Да. Вы даже можете увидеть, что у вас мужественный, любящий сын, который делает то, что считает нужным, хотя его мать считает, что он должен противостоять своей жене. Как вы ведете себя по отношению к нему, когда вы об этом думаете? Бросаете в его сторону осуждающий взгляд? Даете понять, что считаете его трусом и что он поступает неправильно? Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Элизабет (смеясь): И я должна после всего этого выжить?

Кейти (смеясь): Надеюсь, что нет. (Громкий смех в зале.)

Элизабет: Надеюсь, что нет.

Кейти: Эта *Работа* — конец того мира, каким мы его себе представляли, дорогая. И поворот к реальности, какой она в действительности является во всей красе. То, что уже существует, намного лучше без всяких планов с моей стороны. Я так рада этому. Моя жизнь так проста теперь, когда я не управляю в своей голове всем миром. Мои друзья и мои дети очень благодарны. Давайте перейдем к следующему утверждению.

Элизабет: Он должен перестать обвинять меня.

Кейти: «Он должен перестать обвинять вас» — это правда? Вы хотите контролировать его мысли, даже то, кого ему следует обвинять.

Элизабет (смеясь): О Боже!

Кейти: Вы хотите иметь контроль над всеми мыслями вашего сына. Вы знаете, что для него лучше всего. Вы даже знаете, о чем он должен думать. «Извини меня, Кристофер. Не думай, пока я не скажу тебе, о чем ты должен думать. Не думай, пока я не захочу этого. (Смех.) И давай поработаем с твоей женой. Между прочим, я люблю тебя». (Снова смех.)

Элизабет: О-о-о! Я поняла это!

Кейти: Итак, прочитайте это еще раз.

Элизабет: Он должен перестать обвинять меня.

Кейти: «Он обвиняет вас» — это действительно правда?

Элизабет: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда вы верите в эту мысль?

Элизабет: О-о-о! Это меня убивает.

Кейти: А что самое ужасное он мог бы сказать, обвиняя вас? (К аудитории.) Что такого могут о вас сказать ваши дети, чего вы не хотите слышать?

Элизабет: «Ты не была хорошей матерью. Ты — плохая мать».

Кейти: Вы можете признать это? Вы можете найти то место в себе, где вы чувствуете, что вы не делали того, что должна делать хорошая мать?

Элизабет: Да.

Кейти: Если бы один из моих сыновей сказал мне: «Ты — плохая мать», я могла бы честно ответить: «Ты знаешь, дорогой, я могу это признать. Я путешествую по всему миру и почти не бываю дома, поэтому уделяю мало внимания тебе и внукам. Благодарю тебя за то, что ты обратил на это мое внимание. Что ты предлагаешь?» У меня и моих сыновей полное взаимопонимание. Они говорят мне то, что я сама могу не осознавать. Я загляды-

ваю внутрь себя, чтобы понять, правы ли они, и пока что они всегда оказывались правы. Это вопрос того, насколько глубоко я иду внутрь в поисках правды. Я могу обратиться вовне и напасть на них и на их представления обо мне в попытке изменить их мысли и сохранить недостаточность своего осознания, или же я могу пойти внутрь в поисках новой правды, которая сделает меня свободной. Вот почему я говорю, что вся война должна происходить на бумаге. Исследование ведет меня к внутренним ответам. А когда мои дети говорят мне: «Ты замечательная мать», я могу обратиться внутрь и найти также и это. Мне не нужно обращаться вовне, к ним, говоря: «О, благодарю вас, благодарю вас, благодарю вас», и проживать свою жизнь, доказывая это. Я просто могу заглянуть внутрь и увидеть, что «Я замечательная мать». И тогда нет необходимости в том, чтобы без конца благодарить кого-то. Я могу сидеть с сыновьями молча, и слезы радости будут течь у меня по щекам. Любовь так велика, что вы можете умереть в ней — забыть себя и быть полностью поглощенным ею. Любовь — это то, что вы есть, и она будет поглощать вас снова и снова. Так просто. Мои сыновья всегда правы. Моя дочь всегда права. Мои друзья всегда правы. Я должна понимать это или страдать. Это все. Я есть то, что они говорят обо мне. А если я чувствую необходимость защищаться, то это препятствует моему полному пониманию. Итак, дорогая, давайте *развернем* это.

Элизабет: Я должна перестать обвинять его.

Кейти: Да. Работайте над этим. Это не его дело — работать над этим. Он обеспечивает свою семью. «Перестать обвинять» — это ваша философия теперь; вы должны жить в соответствии с ней. Это очень сильно займет вас и отвлечет от его дел.

И именно здесь начинается жизнь. Она начинается там, где находитесь сейчас вы, а не там, где находится он. Прочитайте следующее утверждение.

Элизабет: *Я нуждаюсь в том, чтобы Кристофер принимал меня, принимал мой образ жизни.*

Кейти: «Останови свою жизнь, Кристофер, и прими мой образ жизни». Это то, что вам действительно нужно? Это правда?

Элизабет: Нет, на самом деле это не является правдой.

Кейти: *Разверните это.* «Я нуждаюсь в том, чтобы я...»

Элизабет: Я нуждаюсь в том, чтобы я принимала его и его образ жизни. Так, кажется, гораздо лучше.

Кейти: Да. Его образ жизни. У него замечательная семья. Он не приглашает вас со всеми вашими идеями относительно его жизни, чтобы вы затевали войну с его женой, чтобы быть обязанным одобрять вас и...

Элизабет: О-о-о... О-о-о...

Кейти: Похоже, он очень мудрый человек.

Элизабет: Он такой.

Кейти: Вы можете позвонить и поблагодарить его. «Благодарю тебя за то, что ты меня не приглашаешь. Я не была тем, кого ты действительно хотел бы иметь рядом с собой. И теперь я тебя понимаю».

Элизабет (смеясь): Да, я могу это понять.

Кейти: И вы также можете сказать ему, что любите его и что работаете над тем, чтобы ваша любовь была ничем не обусловлена. Итак, дорогая, еще один *разворот*.

Элизабет: Я нуждаюсь в том, чтобы принимать себя и свой образ жизни.

Кейти: Да. Оставьте его в покое и знайте, что это необходимо для вас — принимать свой образ жизни. Я знаю, что для вас это совсем просто, поскольку

вы ждете от него, чтобы он это сделал вот так! (Щелкает пальцами.) Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Элизабет: *Я нуждаюсь в том, чтобы он понял, что я делаю все, что в моих силах.*

Кейти: Это правда?

Элизабет: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите в эту волшебную сказку?

Элизабет: Я испытываю боль и гнев. Я чувствую себя словно в аду.

Кейти: Кем бы вы были без этой истории о том, что вы жертва? Это история диктатора, не имеющего того, чего он хочет. Диктатор здесь: «Ты должен признать, что я делаю все, что в моих силах». Это безумие. Кем бы вы были без этой печальной, печальной истории?

Элизабет: Я была бы свободным, радостным существом.

Кейти: Вот теперь это очень захватывающе. Вы бы стали такой, какой хотите быть в его глазах: матерью, которая в свое время сделала все, что в ее силах, и которая любит своего сына сейчас. В любом случае, он никогда не знал, какая вы в действительности, это невозможно. Я говорю: уберите барьеры и будьте счастливы и свободны там, где вы находитесь прямо сейчас. Как только мы начинаем это делать, мы становимся такими привлекательными, что наши дети притягиваются к нам. Они не могут не сделать этого. Мышление рассказчика, проецирующего историю, изменилось, поэтому ваша проекция мира должна измениться. Когда я честна, мои дети любят меня, у них нет выбора. Любовь — это все, что я способна проецировать или видеть. Весь мир — это просто моя история, спроецированная

на экран моего собственного восприятия. Это все. Давайте рассмотрим следующее утверждение, дорогая.

Элизабет: *Кристофер — трус.*

Кейти: Это правда? Господи, да посмотрите, кто перед ним! Тигр. Мать-тигрица. (Элизабет хохочет).

Элизабет: О, тигрица. О-о. Да, это правда. Что ж, он хорошо потрудился. С самого начала.

Кейти: Вы, возможно, захотите поделиться с ним этим. «Он — трус» — *разверните это.*

Элизабет: Я — трусиха.

Кейти: Да. Вы используете его для своего счастья. Но он не подходит для этого. Он блестящий учитель. У каждого из нас есть совершенный учитель. Тут не может быть исключения. Давайте рассмотрим следующие утверждения и *развернем их.*

Элизабет: Он — обидчивый. Я — обидчивая. Он — *высокомерный.* Я — высокомерная. Он — *черствый.* Я — черствая.

Кейти: Да, у нас была путаница какое-то время, вот и все. Просто небольшая путаница тут и там, ничего серьезного.

Элизабет (плача): Я так давно хотела этого — прекратить путаницу.

Кейти: Я знаю, мой ангел. Мы все этого давно хотим. Сейчас настало время для этого. Давайте перейдем к последнему утверждению.

Элизабет: *Я больше никогда не хочу чувствовать, как он меня отвергает.*

Кейти: *Разверните это.* «Я хочу чувствовать...»

Элизабет: Я хочу чувствовать, как он меня отвергает.

Кейти: Каждый раз, когда он отвергает вас, а вы все еще испытываете боль, вы можете понять, что ваша *Работа* еще не сделана. И он ваш наставник. Он будет продолжать отвергать вас, пока вы не поймете. Вы

ответственны за то, чтобы не отвергать его или себя. Подвергните это исследованию и дайте себе свободу. «Я с нетерпением жду того, чтобы...»

Элизабет: Я с нетерпением жду того, чтобы почувствовать, как он меня отвергает.

Кейти: Хорошо, что это причиняет боль. Боль является сигналом того, что вы запутались, что вы пребываете во лжи. Осудите своего сына, запишите это, задайте четыре вопроса, сделайте *разворот* и посмотрите, осталась ли еще боль.

Элизабет: Хорошо.

Кейти: Вы являетесь решением своей проблемы — своей мнимой проблемы. Ни одна мать или сын не причиняют вреда друг другу. Здесь мы имеем дело с путаницей, вот и все. С помощью проделанной *Работы* мы пришли к ясному пониманию этого.

Роман моего мужа

Мариса была явно подавлена, когда вышла на сцену и села рядом со мной. Она выглядела так, словно вот-вот расплачется. Вы увидите, каким эффективным может быть исследование, если человек искренне стремится узнать правду, несмотря на то что испытывает сильную боль и считает, что с ним очень несправедливо поступают.

Мариса (читает свой вопросник): Я злюсь на Дэвида — это мой муж, — потому что он все время говорит, что ему нужно время, чтобы во всем разобраться.

Я хочу, чтобы Дэвид выражал то, что он чувствует, когда он это чувствует, потому что я уже устала спрашивать его об этом. Я слишком нетерпелива, чтобы ждать.

Кейти: Итак, «Мужья должны выражать то, что они чувствуют» — это правда?

Мариса: Да.

Кейти: А что происходит в реальности на этой планете?

Мариса: Ну, в основном они этого не делают.

Кейти: Так откуда же я знаю, что мужья не должны выражать свои чувства? Они не делают этого. (Присутствующие и Мариса смеются.) Или делают лишь иногда. Такова реальность. «Мужья должны выражать свои чувства» — это только мысль, в которую мы верим, не имея никаких свидетельств в пользу этого. **Как вы реагируете, когда верите в эту ложь? Вы понимаете, из чего я исхожу, когда называю это ложью? Это неправда, что он должен выражать свои чувства, потому что правда состоит в том, что он их не выражает, как показывает ваш опыт. Это не значит, что он не собирается их выразить через десять минут или десять дней. Но реальность состоит в том, что именно сейчас это не является правдой. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?**

Мариса: Я злюсь и обижаюсь.

Кейти: Да. И как вы относитесь к нему, когда считаете, что он должен выражать свои чувства, а он этого не делает?

Мариса: Я чувствую, будто я выведываю что-то или требую чего-то.

Кейти: Я бы опустила «Я чувствую, будто». Вы выведываете и требуете.

Мариса: Но я... О! Да. Это именно то, что я делаю.

Кейти: И что вы чувствуете, когда выведываете и требуете?

Мариса: Это всегда неприятное чувство.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить эту мысль?

Но, пожалуйста, не пытайтесь отбросить ее сейчас. Мой опыт говорит о том, что вы *не можете* избавиться от этой мысли, потому что вы не сделали этого, когда она появилась в первый раз. Так что вопрос лишь такой: «Видите ли вы причину отбросить эту мысль?» Часто очень хорошие причины можно найти в ответе на третий вопрос: «Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?» Каждая стрессовая реакция — гнев, например, или печаль, или отстраненность — это хорошая причина отбросить мысль.

Мариса: Да, я вижу причину.

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы верить в мысль, что мужа должны выражать свои чувства.

Мариса: Свободную от стресса причину?

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы верить в это.

Мариса: Я действительно не знаю, как...

Кейти: Приведите мне причину, которая не вызывает у вас боли или стресса, для того чтобы верить в мысль «Мой муж должен выражать свои чувства ко мне». Сколько лет вы замужем?

Мариса: Семнадцать.

Кейти: И в течение семнадцати лет он, по вашим словам, не выражал своих чувств. Приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы верить в эту мысль. (Следует долгая пауза.) Вам потребовалось бы много времени, чтобы ее найти.

Мариса: Да, я не могу найти свободную от стресса причину.

Кейти: И кем бы вы были, живя с этим человеком, если бы вы не верили в эту ложь?

Мариса: Я была бы более счастливым человеком.

Кейти: Да. Таким образом, как я слышу, проблема заключается не в вашем муже.

Мариса: Да. Потому что я — та, кто выведывает и требует.

Кейти: Вы — та, кто верит в эту ложь, которая так сильно ранит. Я услышала от вас, что, если бы вы в нее не верили, вы были бы счастливы. А когда вы в нее верите, то выведываете и требуете. Так как же проблема может заключаться в вашем муже? Вы пытаетесь изменить реальность. В этом путаница. Я люблю реальность. Я могу всегда на нее положиться. И люблю также то, что она может меняться. Но я люблю реальность именно такой, какая она есть сейчас. Итак, прочитайте еще раз это утверждение — о том, чего вы от него хотите.

Мариса: Я хочу, чтобы Дэвид выражал то, что он чувствует, когда он это чувствует.

Кейти: Разверните это. «Я хочу, чтобы...»

Мариса: «Я хочу, чтобы я выражала свои чувства». Но это именно то, что я все время делаю!

Кейти: Да, конечно. Это необходимо для вас, чтобы жить. Это ваш путь, но не его.

Мариса: Ах, я понимаю.

Кейти: Это вы — тот человек, который должен выражать свои чувства, потому что вы это делаете. А ваш муж не должен выражать своих чувств, потому что он этого не делает. Вы ходите по дому, выведывая и требуя, обманывая себя ложью, что ваш путь лучше. Как вы себя чувствуете, выведывая?

Мариса: Это всегда очень неприятное чувство.

Кейти: И вы относите неприятные чувства на его счет. Вы обвиняете в этом его.

Мариса: Вот именно. Я понимаю, что вы хотите сказать.

Кейти: Вы чувствуете себя плохо и верите, что это он создает дискомфорт. И это всегда было лишь неправильным пониманием с вашей стороны. Хорошо, давайте рассмотрим следующее утверждение.

Мариса: *Я устала спрашивать. И я слишком нетерпелива, чтобы ждать.*

Кейти: «Вы слишком нетерпеливы, чтобы ждать» — это правда?

Мариса: Да.

Кейти: И вы ждете!

Мариса: Я полагаю, да.

Кейти: Я бы опустила слово «полагаю».

Мариса: Я жду. Да.

Кейти: «Вы слишком нетерпеливы, чтобы ждать» — это правда?

Мариса: Да.

Кейти: Но вы ждете?

Мариса: Да. И я не знаю, как это прекратить.

Кейти: «Вы слишком нетерпеливы, чтобы ждать» — это правда? (Следует очень долгая пауза.) Вы ждете! Вы ждете! Я слышала это из ваших собственных уст!

Мариса: О! Я это вижу!.. Да.

Кейти: Уловили?

Мариса: Да.

Кейти: Да. Вы *не* являетесь слишком нетерпеливой для того, чтобы ждать. Вы просто зациклились на этом. Семнадцать лет, восемнадцать лет...

Мариса: Да.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется мысль о том, что вы слишком нетерпеливы, чтобы ждать? Как вы относитесь к вашему мужу, когда верите в эту ложь?

Мариса: Я обращаюсь с ним не очень хорошо. Иногда я кричу на него, или плачу, или угрожаю уйти от него. Я говорю довольно неприятные вещи.

Кейти: Итак, приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы верить в эту ложь.

Мариса: Такой не существует.

Кейти: Кем бы вы были в вашем доме, если бы не верили в эту ложь?

Мариса: Я полагаю, что я бы радовалась тому, что люблю своего мужа, и больше не попадалась бы в эту ловушку.

Кейти: Да, и в следующий раз, когда будете с ним говорить, вы можете сказать: «Ты знаешь, дорогой, я люблю тебя очень сильно, потому что я терпелива. Я обманывала саму себя. Я говорила тебе, что я слишком нетерпелива, чтобы ждать, но это неправда».

Мариса: Да.

Кейти: Это то, за что я люблю честность. Каждый раз, когда мы погружаемся внутрь, мы находим ее там. Это место, в котором очень приятно находиться. Итак, давайте *развернем* это. «Я слишком нетерпелива, чтобы ждать» — что совершенно противоположно этому, что *развернуто* на 180 градусов?

Мариса: «Я не слишком нетерпелива, чтобы ждать».

Кейти: Да. Это настолько же правдиво или в еще большей степени?

Мариса: В большей степени. Определенно в большей.

Кейти: Давайте посмотрим на ваше следующее утверждение.

Мариса: Я собираюсь его прочитать, поскольку я его написала. *Дэвид не должен думать, что я буду ждать вечно...* (Смеется.) Что я, собственно говоря, и делала.

Кейти: Да. «Он не должен так думать» — это правда?

Мариса: Конечно, нет.

Кейти: Нет. У него есть все доказательства в пользу того, что вы будете ждать.

Мариса (улыбаясь и кивая головой): Да.

Кейти: Итак... как вы реагируете, когда появляется эта мысль? Знаете, что мне больше всего нравится, дорогая? Те же самые мысли, которые обычно погружают нас в глубокую депрессию, будучи однажды понятыми, вызывают у нас смех. В этом сила исследования.

Мариса: Это поразительно!

Кейти: И это оставляет нам только одно: «Ты знаешь, милый, я люблю тебя». Это любовь без всяких условий.

Мариса: Да.

Кейти: И это не что иное, как честность. Так как же вы реагируете, когда верите в то, что он не должен думать, будто вы будете ждать вечно?

Мариса: Я обманываю себя, если я верю тому, что написала.

Кейти: Да, и это очень мучительно — жить с ложью. Мы как дети. Мы так невинны. Весь мир сказал бы вам, что вы имеете право быть нетерпеливой.

Мариса: Я действительно верила в это до сегодняшнего дня.

Кейти: Но когда вы погружаетесь внутрь себя, вы можете видеть, что на самом деле является правдой. Дело в том, что никто другой не может причинить вам боль. Это *ваша* работа.

Мариса: Да, гораздо легче обвинять в этом другого человека.

Кейти: Хорошо, но является ли это правдой? Может быть, легче не обвинять? Именно правда делает нас свободными. Я пришла к пониманию, что мне нечего прощать, что это я была тем человеком, кото-

рый являлся причиной моих проблем. Я нашла то, что вы как раз сейчас ищете. Давайте рассмотрим ваше четвертое утверждение.

Мариса: *Я нуждаюсь в том, чтобы Дэвид перестал говорить, что он не хотел причинить мне боль, продолжая в то же время делать вещи, которые причиняют мне боль.*

Кейти: «Он хочет причинить вам боль» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Мариса: Нет, на самом деле я не могу этого знать.

Кейти: «Он хочет причинить вам боль». Загляните внутрь и посмотрите, правда ли это.

Мариса: Я не знаю, как на это ответить. Он *говорит*, что нет.

Кейти: Я бы ему поверила. Есть ли у вас еще какая-нибудь информация?

Мариса: Его поступки.

Кейти: «Он хочет причинить вам боль» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Мариса: Нет.

Кейти: И как вы реагируете, когда верите в это? Как вы к нему относитесь?

Мариса: Я плохо к нему отношусь. Я обычно обвиняю его.

Кейти: В общем, вы действуете так, как если бы хотели причинить ему боль.

Мариса: О! Я понимаю... я понимаю.

Кейти: Таким образом, у вас, конечно же, возникает проекция, что он хочет причинить вам боль. Правда заключается в том, что это вы хотите причинить ему боль. Вы — тот, кто создает проекцию, кто является сочинителем всего этого.

Мариса: Неужели это так просто?

Кейти: Да, это так.

Мариса: Боже мой!

Кейти: Если я думаю, что кто-то другой является причиной моей проблемы, то я сумасшедшая.

Мариса: Я понимаю. Следовательно... мы сами создаем свои проблемы?

Кейти: Да, буквально все. Это просто неправильное понимание. Ваше неправильное понимание. Не чье-то еще. Ни в малейшей степени. Вы сами отвечаете за свое счастье. Это очень хорошая новость. Каково это — жить с человеком и верить в то, что он хочет причинять вам боль?

Мариса: Это ужасно.

Кейти: Тогда приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы верить, что ваш муж хочет причинять вам боль.

Мариса: Я не могу придумать такой причины.

Кейти: Кем бы вы были, если бы, живя со своим мужем, не верили в эту мысль?

Мариса: Я была бы очень счастливым человеком. Теперь я совершенно ясно это вижу.

Кейти: «Он хочет причинить мне боль» — *разверните* это.

Мариса: Я хочу причинить себе боль. Да. Я понимаю это.

Кейти: Это настолько же правдиво или в еще большей степени?

Мариса: В большей, я полагаю.

Кейти: Вот это и есть мы. Мы не узнаем другого пути, пока не проделаем его. Вот для чего мы здесь собрались сегодня вечером: мы сидим вместе и ищем другой путь. Есть еще один *разворот*. «Он хочет причинить мне боль»...

Мариса: Я хочу причинить ему боль. Это также более правдиво.

Кейти: И есть еще один *разворот*. «Он хочет причинить мне боль» — каким будет *разворот* на 180 градусов?

Мариса: Он не хочет причинить мне боль.

Кейти: Он мог бы говорить вам правду. Это вполне возможно. Хорошо, я хотела бы вернуться назад. «Вы хотите причинить боль своему мужу» — это действительно правда?

Мариса: Нет. Нет, я не хочу.

Кейти: Нет, дорогая. Ни один из нас не причинял бы боль другому человеку, если бы не запутался. Об этом говорит мой опыт. Путаница является единственным несчастьем на планете. Что вы чувствуете, когда причиняете ему боль?

Мариса: Это всегда неприятное чувство.

Кейти: Да. И такое чувство является подарком. Оно дает вам знать, что вы отошли от правды. Наши мысли говорят: «О, я не должна причинять ему боль». Но мы не знаем, как остановиться. Вы заметили?

Мариса: Да.

Кейти: Это просто продолжается и продолжается. Но благодаря самореализации — опыту, который мы переживаем здесь, — наши действия начинают меняться. Я была такой же, как вы. Я не могла измениться. Я не могла перестать причинять боль своим детям и себе. Но когда я с помощью вопросов, обращенных внутрь, осознала, что является правдой для меня, ситуация изменилась. Проблемы прекратились. Не я их прекратила, они прекратились. Это произошло так просто. Итак, что же он сделал? Вы сказали, что его действия говорят о том, что он хотел обидеть вас. Приведите пример. Где ваши доказательства?

Мариса: Попросту говоря, у него был роман, и он сказал мне об этом пять месяцев назад. Их взаимные чувства до сих пор еще очень сильны, и они продолжают разговаривать друг с другом по телефону и видеться. Таковы обстоятельства.

Кейти: Хорошо. Теперь представьте мысленно этих двоих. Можете их увидеть?

Мариса: Я видела их много раз.

Кейти: Теперь посмотрите на лицо своего мужа. Посмотрите на него, видя перед собой ее. Теперь на одно мгновение посмотрите на него без вашей истории. Посмотрите в его глаза, посмотрите на его лицо. Что вы видите?

Мариса: Любовь к ней. И счастье. Но также и огорчение оттого, что они не вместе. Он хочет быть с ней...

Кейти: Это правда? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Мариса: Не абсолютно. Нет, я не могу знать точно.

Кейти: С кем он?

Мариса: О! Он со мной.

Кейти: «Он хочет быть с ней» — это правда?

Мариса: М-м-м... он...

Кейти: С кем он?

Мариса: Хорошо. Да. Я понимаю, о чем вы говорите.

Кейти: «Он хочет быть с ней» — это правда? Кто его держит? Он свободен.

Мариса: И мне тоже это стало ясно.

Кейти: Итак, как вы реагируете, когда появляется мысль о том, что он хочет быть с ней...

Мариса: О, я испытываю боль.

Кейти: ...а живет с вами?

Мариса: Я подозреваю, что не полностью нахожусь в настоящем. Я не *проживаю* тот факт, что он меня любит и что он со мной.

Кейти: Он живет с вами, а в ваших мыслях он живет с ней. То есть *никто* не живет с этим парнем! (Мариса и присутствующие смеются.) Иными словами, есть красивый мужчина и *никто* с ним не живет. (Мариса смеется еще сильнее.) «Я хочу, чтобы он жил со мной, я хочу, чтобы он жил со мной!» Ну и

когда вы собираетесь начать? Как вы относитесь к нему, когда считаете, что он хочет жить с ней, а правда состоит в том, что он живет с вами?

Мариса: Я нехорошо к нему отношусь. Я его отталкиваю.

Кейти: А потом удивляетесь, почему ему нравится быть с ней.

Мариса: Да. Да.

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину верить в мысль, что он хочет быть с ней, тогда как фактически он находится с вами.

Мариса: Свободную от стресса причину?

Кейти: Вы не можете *заставить* его приходить домой. Он приходит домой, потому что он этого хочет. Кем бы вы были, если бы не верили в эту мысль?

Мариса: О! (С широкой улыбкой.) У меня не было бы проблем.

Кейти: «Он хочет быть с ней» — *разверните* это.

Мариса: Он хочет быть со мной.

Кейти: Да. Это может быть так же или даже вернее.

Мариса: Да. Да.

Кейти: Я слышала, как вы сказали, что он выглядит счастливым.

Мариса: Да.

Кейти: Разве вы не этого хотите?

Мариса: О, я определенно желаю ему счастья. Я ему это говорила. Любой ценой.

Кейти: «Я желаю ему счастья». *Разверните* это.

Мариса: Я желаю себе счастья.

Кейти: Да.

Мариса: Очень сильно.

Кейти: Это правда?

Мариса: Да.

Кейти: Вы хотите, чтобы он был счастлив, потому что это делает счастливой вас. Я же говорю: исключите

посредника и будьте счастливы прямо сейчас. Он последует за вами. Он должен это сделать, потому что он является вашей проекцией.

Мариса (смеясь): Да.

Кейти: Его счастье — это его ответственность.

Мариса: Несомненно.

Кейти: А ваше счастье — ваша ответственность.

Мариса: Да, я понимаю.

Кейти: Никто не может вас сделать счастливой, кроме вас самой.

Мариса: Я не знаю, почему это так трудно.

Кейти: Может быть, потому что вы считаете, что *это* его работа — любить вас и делать вас счастливой, в то время как вы не знаете, как этого достичь. «Я не могу это сделать — сделай это ты».

Мариса: Легче возложить это на кого-то другого.

Кейти: Это правда? Как он мог бы доказать, что любит вас? Что он мог бы сделать?

Мариса: Не имею представления.

Кейти: Это интересно, не так ли? Может быть, он тоже не имеет представления. (Мариса и присутствующие смеются.) За исключением, может быть, того, чтобы просто приходить домой и быть вашим мужем.

Мариса: Вчера я бы вам сказала: «Он мог бы доказать это тем, что перестал бы видеться с той женщиной». Это сделало бы меня счастливой. Сейчас я не могу этого сказать.

Кейти: Вы стали видеть реальность немного яснее. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Мариса: «Что я о нем думаю?» Я не знаю, что сказать. Я люблю его.

Кейти: *Разверните это.*

Мариса: Я люблю себя. Это потребовало от меня усилий.

Кейти: Разве вы не любите себя, когда вы любите его?

Мариса: Я никогда не смотрела на это подобным образом. Да.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение, мой ангел.

Мариса: *Я не хочу чувствовать, что мое счастье зависит от того, что кто-то меня любит.*

Кейти: «Я хочу...» Еще раз прочтите это.

Мариса: Я хочу чувствовать, что мое счастье зависит от того, что кто-то меня любит.

Кейти: Да, вам будет мучительно верить в это. А теперь осудите его снова или кого-то еще, задайте четыре вопроса, сделайте *разворот* и вернитесь к здравомыслию и покою. Боль показывает, что вам еще есть что исследовать. Она показывает, что мешает вам осознать любовь. Вот для чего существует боль. «Я очень хочу...»

Мариса: Я очень хочу почувствовать, что мое счастье зависит от того, что кто-то любит меня?

Кейти: Да. Некоторые из нас возвращаются к здравомыслию, потому что устали от боли. Мы торопимся. Нам некогда осмотреться. Это хорошо, что вы думаете: «О, я была бы счастливее, если бы он был другим». Запишите это и подвергните исследованию.

Ребенок не должен плакать

В следующем диалоге Салли исследует некоторые мысли о воспитании детей, в которые мы верили столетиями. «Мои дети должны делать то, что им говорят»; «Дети не должны лгать»; «Родители знают, что лучше». Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда? Когда вы читаете, подумайте о членах

вашей семьи, которых вы пытались переделать или изменить. Вы можете верить, что это служит их собственному благу, но что вы чувствуете, когда пытаетесь манипулировать людьми, которых любите? Не учите ли вы их тому, что ваша любовь обусловлена? Может быть, с помощью исследования мы сможем найти другой путь.

Салли: Я ищу способ справиться с депрессией.

Кейти: Хорошо, давайте посмотрим, с чем мы имеем дело. Каким смущающим вас мыслям вы верите, которые, хотя и не являются для вас правдой, приводят вас в состояние депрессии?

Салли (читая по своему вопроснику): *Мой сын раздражает меня, когда ведет себя безответственно. Он не делает домашних заданий. Он не выполняет своих обязанностей по дому, о чем я говорю ему каждый день в течение последних восьми лет. Я имею в виду, что это повторяется каждый день.*

Кейти: Да, я хорошо вас слышу. А вы слышите себя? Вы оказываете определенное влияние на его жизнь. В течение восьми лет вы давали ему указания. В течение восьми лет это не работало.

Салли: Я понимаю это, но не в моем характере ничего не говорить. Просто я не могу позволить ему делать то, что он хочет. Как мать, я отвечаю за выбор, который делают мои дети, и за его последствия, а также за то, какими людьми они станут.

Кейти: Исследование предназначено для тех людей, которые действительно хотят знать правду. Вы действительно хотите знать правду?

Салли: Да.

Кейти: Особенно важным в *Работе* является то, что это *ваша* правда как родителя, а не всего окружающего мира, с которым нам приходится взаимодействовать. «Вы отвечаете за выбор своих детей» — это правда?

Салли (после паузы): Думаю, нет. Правда заключается в том, что я не могу контролировать то, что мой сын делает. Я не имею никакого контроля над этим. Но я чувствую, что я обязана это делать.

Кейти: Вы сказали: «У меня нет никакого контроля над этим», а также что это не в вашем характере — ничего не говорить. Даже если у вас нет контроля над чем-то, вы думаете, что он должен быть. Результатом этой мысли являются беспокойство, разочарование и депрессия.

Салли: Разве это не вызывает депрессию — думать, что у меня нет контроля над чем-то? Я хочу сказать, для чего вообще нужно пытаться что-то делать? Я так расстроена, что даже не хочу быть с ним и заботиться о нем. Временами мне даже не хочется быть матерью.

Кейти: Это правда, что вы должны заботиться о своем сыне? Кто заставляет вас делать это?

Салли: Ну, вообще говоря, никто. Я сама это делаю. Гм. Нет, вероятно, это неправда, что я должна заботиться о нем.

Кейти: Я бы опустила слово «вероятно».

Салли: Ближе к правде то, что я *хочу* заботиться о нем — даже когда мне не нравится то, что он делает.

Кейти: Вы только что открыли в себе замечательную истину. Эта истина дает большую свободу. Вы *не обязаны* заботиться о своем сыне. Вы никогда не были обязаны это делать и прежде. Это означает, что он вам ничего не должен. Вы делаете это не для

него. Вы понимаете теперь, что делаете это для себя. С осознанием этого вы служите своим детям, зная, что находитесь с ними, потому что хотите быть с ними, хотите служить им и учить их на примере своего образа жизни. Вы делаете это просто потому, что любите их, и потому, что нравитесь себе, когда это делаете. Дело не в них. Это любовь без всяких условий, несмотря на абсолютно эгоистичные действия. Она является истиной сама по себе. Когда испытываешь эту истину однажды, любовь к самому себе становится такой ненасытной, что она готова служить безграничному числу людей. Вот почему безусловная любовь к одному человеку — это любовь ко всем людям. Хорошо, а теперь давайте отправимся в путешествие внутрь себя за ответами, которые еще могут не осознаваться вами. «Ваш сын должен делать домашние задания» — это правда?

Салли: Да.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда — то, что он должен делать домашние задания?

Салли: Я плачу за его учебу в частной школе. Я знаю, что это правда.

Кейти: Да, но можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда — то, что он должен делать домашние задания? Делает ли он домашние задания?

Салли: На восемьдесят процентов.

Кейти: Итак, предполагается, что «Он все время должен делать домашние задания на сто процентов» — это правда? Какова реальность? На сколько процентов он делал свои домашние задания на протяжении восьми лет?

Салли: На протяжении восьми лет? Он делал все только на восемьдесят процентов. Я что, должна быть довольна этим? Просто с этим согласиться?

Кейти: Дело не в том, согласны вы с этим или нет. Реальность такова, что он делает домашние задания на восемьдесят процентов. Я не говорю, что завтра он не сделает их на сто процентов, но на сегодняшний день реальность именно такая. Допускаете ли вы возможность просто принять это? Давайте посмотрим... В течение восьми лет... (аудитория смеется) вы спорили с реальностью и всегда проигрывали. Результатом были стресс, разочарование и депрессия. Давайте *развернем* все это.

Салли: Я раздражаю саму себя, когда не выполняю свою домашнюю работу и другие мои обязанности по дому. Да, это правда. Я так делаю. И тогда я действительно огорчаю саму себя. Итак. Я вижу, что ожидаю от него больше, чем сама реально делаю.

Кейти: Когда у вас появляется мысль, что он должен выполнять свои домашние задания и свои обязанности по дому, вспоминайте о *развороте*. Выполняйте *вашу* домашнюю работу и обязанности по дому на сто процентов. Возможно, именно ваш пример научил его делать свою работу на восемьдесят процентов? Или, может быть, вы выполняли работу на пятьдесят процентов, а он — на восемьдесят? Тогда он мог бы быть вашим учителем.

Салли: Это действительно так. Я поняла это. Я не достигала до ста процентов. Я также испытывала настоящую депрессию из-за своего сына в течение последнего года. Он не был таким ребенком, каким я хотела бы его видеть. Он все время болел и мало спал. Он не был счастлив. Он все еще недружелюбный ребенок. Он плачет, когда видит людей. Я испытывала от этого сильную депрессию.

Кейти: «Он недружелюбный ребенок» — это правда? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это

правда, что в глубине души он недружелюбный ребенок?

Салли: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль о вашем ребенке?

Салли: Меня охватывает страх по поводу того, как люди будут к нему относиться в жизни. Мне представляется, что его жизнь будет тяжелой, потому что людям будет трудно любить его, и никто не захочет создать с ним семью из-за того, что он такой недружелюбный. У меня нет никакой надежды относительно него. «У него никогда не будет друзей» — вот что я чувствую. Вот почему у меня возникает депрессия, когда он при виде людей начинает плакать.

Кейти: Кем бы вы были без этой мысли?

Салли: Я была бы спокойной. Я любила бы его таким, какой он есть.

Кейти: С этой мыслью вы испытываете депрессию. Без этой мысли вы не испытываете депрессии. Итак, дорогая моя, понимаете ли вы, что это ваши неисследованные мысли, а не поведение вашего ребенка вызывают у вас депрессию? Понимаете ли вы, что он не имеет к этому никакого отношения? Предполагается, что «Он не должен плакать, когда видит людей» — это правда?

Салли: Нет.

Кейти: Какова реальность?

Салли: Он плачет.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите в эту мысль, что он не должен плакать при виде людей, а он плачет?

Салли: Я испытываю депрессию. Я ощущаю грусть и замешательство. Моя мать говорит, что я порчу его. Люди говорят, что он странный. И тогда я думаю:

«О нет! Он странный! Что-то с ним не так? Что-то со мной не так?» А когда он плачет, я обнаруживаю, что кричу на ребенка, чтобы он замолчал, отчего он плачет еще громче. Это совсем не действует. Он не перестает плакать.

Кейти: Итак, мы опять обнаруживаем, что депрессию у вас вызывает не его поведение. Это невозможно. То, что вызывает у вас депрессию, — это способ вашего мышления. Это естественно, если вы верите в мысль, что он не должен плакать, тогда как он плачет, и что его плач означает, что что-то не так с ним и что-то не так с вами. Вот что приводит к депрессии. Мы хотим, чтобы наши дети подтверждали, что они получают заботу — любовь, поддержку, одобрение, — которую мы им не даем. Другими словами, мы хотим, чтобы их поведение соответствовало нашему идеалу? Если вы в здравом уме, то плачущий ребенок — это просто плачущий ребенок. И вы остаетесь *присутствующей* в своих мыслях и действиях, которые проистекают из ясного, любящего ума. Так как же вы относитесь к своему ребенку, когда думаете, что он не должен плакать при виде людей?

Салли: Я прошу его быть счастливым. «Давай, будь счастливым, счастливым, счастливым!»

Кейти: Выходит, вы учите его тому, что он не такой, каким нужно быть. Если он плачет, а вы говорите ему: «Давай, будь счастливым», вы внушаете ему, что он не такой, каким он должен быть. Он думает, что в ваших глазах он неудачник. Но если вы благоразумны, спокойны и счастливы, то, даже если он плачет, вы показываете ему, как жить по-другому.

Салли: Я прошу его, чтобы он не был тем, кем он является.

Кейти: Да. Вы предлагаете ему быть иным, чем он есть.

Это обусловленная любовь, дорогая моя. Закройте глаза и всего лишь на минуту представьте его плачущим без этой вашей истории.

Салли (после длительной паузы): Он действительно очень милый! Мне просто хочется прижать его к себе и сказать: «О, все хорошо».

Кейти: Вы становитесь ближе к сыну, хотя его даже нет в комнате. Теперь закройте глаза и посмотрите на свою мать, которая говорит вам: «Что происходит с этим ребенком? Ты опять портишь его?» Посмотрите на нее без вашей истории.

Салли (с закрытыми глазами, после длительной паузы): Это просто моя мать, рассказывающая свою историю, и это мой сын, который плачет. Они оба — просто те, кто они есть. В этом нет ничего, что могло бы вызвать депрессию.

Кейти: Я слышу, вы говорите, что ваш сын — недружелюбный ребенок. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда, дорогая?

Салли: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Салли: Я испытываю грусть, депрессию, разочарование, желание защититься. Я хочу убежать и хочу остаться, я несчастна и чувствую, что как мать потерпела неудачу.

Кейти: Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить эту мысль? Я не прошу вас избавиться от нее. Вы ее не порождали, поэтому как вы можете избавиться от того, причиной чего не являетесь. На своем опыте я знаю, что мы не заставляем мысли появляться, — они просто появляются. Однажды я заметила, что их появление не зависит от меня. Понимание этого делает исследование более лег-

ким. Я просто хочу знать, видите ли вы причину отбросить мысль, что он недружелюбный ребенок.

Салли: Да, я определенно вижу несколько причин.

Кейти: Видите ли вы разумную или свободную от стресса причину сохранять эту мысль? Причину, которая не вызывала бы у вас стресса?

Салли: Нет, я не могу найти такой причины.

Кейти: Кем бы вы были дома со своим ребенком без этой мысли?

Салли: Я понимаю. Без этой мысли я бы испытывала умиротворение и ясность. У меня не было бы депрессии.

Кейти: Итак, я узнаю от вас, что ребенок не может вызывать у вас депрессию. Только вы сами можете ее вызывать. Я слышу от вас, что с этой мыслью у вас возникает стресс, а без этой мысли вы испытываете спокойствие. Неудивительно, что, когда мы обвиняем других в нашем душевном расстройстве, мы чувствуем себя плохо. Мы ищем свое спокойствие вне себя. Мы смотрим не в том направлении.

Салли: Мне трудно поверить, что это так просто!

Кейти: Если бы это не было так просто, я никогда бы не смогла этого найти. Хорошо. Добро пожаловать в *Работу*.

Я нуждаюсь в одобрении моей семьи

Когда Джастин сел рядом со мной, чтобы делать *Работу*, он был похож на подростка-идеалиста, которого никто не понимает. Нелегко найти собственный путь, если вы считаете, что вам нужны любовь, одобрение, признание или что-то еще от вашей семьи. Особенно трудно это сделать, если вы хотите, чтобы

они смотрели на вещи вашими глазами (для их же собственной пользы, конечно). В процессе исследования Джастин внутренне соединяется со своей семьей и в то же время он уважает свой собственный путь.

Джастин (читает из своего вопросника): *Моя семья вызывает у меня чувство гнева, растерянности и печали, потому что они осуждают меня. Я злюсь из-за того, что меня заставляют следовать определенной модели поведения. Я злюсь на свою семью и знакомых, потому что они думают, что их путь — единственно возможный. Меня огорчает то, что больше всего любви я получаю, когда следую установленному образцу и придерживаюсь того пути, который моя семья считает правильным.*

Кейти: Хорошо. А следующее утверждение?

Джастин: *Я хочу, чтобы члены моей семьи были теми, кто они есть, и не ограничивали любовь и внимание ко мне своими представлениями и идеями о моем развитии. Я хочу, чтобы они принимали меня вместе с моими поисками собственной правды в жизни и любили меня за то, что я нахожу крупинцы своей собственной истины.*

Кейти: Хорошо. Прочтите первое утверждение еще раз.

Джастин: *Моя семья вызывает у меня чувство гнева, растерянности и печали, потому что они осуждают меня.*

Кейти: Да. И это делают не только родители, каждый человек в этом мире судит. Это наша работа. Что может быть еще? Все является суждением. Дайте мне мысль, которая не является суждением. «Это небо» — суждение. Мы все это делаем. Итак,

«Родители не должны осуждать своих детей» — это правда? Какова реальность? Они это делают?

Джастин: Да.

Кейти: Да, дорогой. Это их дело. Как вы реагируете, когда появляется мысль «Мои родители не должны осуждать меня»?

Джастин: Ну, это ослабляет меня, потому что я чувствую, что должен... Я не знаю, я не согласен с некоторыми вещами, которым меня учили.

Кейти: Давайте продолжим исследование. Понаблюдайте за тем, как ваш ум стремится найти доказательства того, что он прав. Когда вы заметите, что это происходит, осторожно вернитесь вновь к вопросу. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль? Это вас ослабляет. Что еще?

Джастин: Это останавливает меня на моем пути, и я испытываю страх.

Кейти: Как вы относитесь к родителям, когда верите в мысль: «Я хочу, чтобы вы перестали меня осуждать», а они продолжают осуждать вас?

Джастин: Я восстаю против них и отдаляюсь. Так происходит всегда.

Кейти: Да. Видите ли вы причину отказаться от идеи (которая противоречит реальности на протяжении веков), что родители не должны осуждать своих детей?

Джастин: Да.

Кейти: Хорошо. Вот что я попрошу вас сделать после всех этих лет: приведите мне причину, не вызывающую стресса, просто найдите всего лишь одну разумную или свободную от стресса причину внутри себя, для того чтобы сохранять эту странную ложь.

Джастин: Хорошо, это как бы основа вашей жизни. Это похоже на религиозную веру.

Кейти: Ощущается ли эта причина как умиротворяющая?

Джастин: Нет. (Пауза.) Умиротворяющей причины не существует.

Кейти: Это неразумная вера. Люди не должны судить людей? На какой планете, по-вашему, вы находитесь? Будьте дома, здесь: когда вы попадаете на планету Земля, то вы судите нас, а мы судим вас. Так обстоят дела. На этой планете хорошо жить, если вы четко знаете основные правила. Но ваша теория прямо противоположна тому, что происходит в реальности. Это безумие. **Кем бы вы были без этой мысли?** Кем бы вы были, если бы не были способны на такую безумную мысль: «Я хочу, чтобы мои родители перестали меня судить»?

Джастин: Я обрел бы внутренний покой.

Кейти: Да. Это называется играть в открытую. Это конец войны внутри вас. Я люблю реальность. Откуда я знаю, что мне хорошо с тем, что есть? Потому что это то, что есть. Родители судят — это то, что есть. Вся ваша жизнь служила доказательством того, что это правда. Итак, дорогой, *разверните* это. Давайте посмотрим, что возможно. Давайте посмотрим, что работает.

Джастин: Я испытываю чувство растерянности и печали, потому что я сужу самого себя.

Кейти: Да. И есть еще один вариант: «Я испытываю чувство растерянности...»

Джастин: Я испытываю чувство растерянности и печали, потому что я сужу своих родителей и свою семью.

Кейти: Да. Так я с вами многого достигну. Когда *вы* прекратите судить *их* за то, что они судят вас, тогда подойдите к ним, чтобы поговорить об осуждении.

Джастин: В этом что-то есть.

Кейти: Когда вы прекратите делать то, что вы хотите, чтобы прекратили делать они, тогда сможете поговорить с ними. До этого может пройти определенное время.

Джастин: Я не знаю, готов ли я сейчас.

Кейти: Да, мой дорогой. Теперь прочитайте еще раз второе утверждение из вашего вопросника.

Джастин: Я хочу, чтобы члены моей семьи были теми, кто они есть, и не ограничивали свою любовь и внимание...

Кейти: Они уже *есть* те, кто они есть. Они — люди, которые, согласно вашему мнению, ограничивают свою любовь и внимание и которые судят.

Джастин (смеясь): Хорошо.

Кейти: Они будут теми, кто они есть, пока не изменятся. Это их дело, дорогой. Собака лает, кошка мяукает, а ваши родители судят. И они... что еще, вы сказали, они делают?

Джастин: Ну, они ограничивают свою любовь и внимание ко мне своими...

Кейти: Да, это тоже их дело.

Джастин: Но они же — моя семья!

Кейти: Да, это так. Они ограничивают, и они судят. Дорогой мой, эта ваша философия наполнена стрессом. Приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы сохранять эту философию, которая так неразумна. Я хочу сказать, что мы все ведем себя как сумасшедшие.

Джастин: Я действительно чувствовал себя сумасшедшим в течение какого-то времени.

Кейти: Да, вы *должны были* чувствовать себя сумасшедшим в течение длительного времени. Потому что вы не спрашивали себя, что правда, а что нет. Итак, кем бы вы были в своей семье без этой мысли? Кем бы вы были без способности думать о том, что противоречит реальности?

Джастин: Я был бы необыкновенным! Я был бы таким счастливым!

Кейти: Да, я тоже так думаю. Это также и мой опыт.

Джастин: Но я хочу...

Кейти: Вы можете говорить «но» сколько хотите, а они будут по-прежнему продолжать свое дело.

Джастин: Да.

Кейти: Реальности не требуется ваше мнение, голос или разрешение, дорогой мой. Она просто продолжает быть тем, что она есть, и делать то, что она делает. «Нет, подожди моего одобрения». Я так не думаю! Так вы проигрываете, всегда. *Разверните* это, давайте посмотрим, какие возможности здесь есть. «Я хочу, чтобы я...»

Джастин: Я хочу, чтобы я был тем, кто я есть...

Кейти: Да.

Джастин: ...и не ограничивал свою любовь и внимание представлениями и идеями о своем развитии. Это трудно проглотить.

Кейти: О, хорошо! Мне нравится, что вы подумали о том, что ваши родители должны были проглатывать это все эти годы. (Аудитория смеется.) Итак, просто посидите с этим минуту. Я понимаю, что двигаюсь очень быстро, но это великие откровения. Без истории эти откровения имели бы возможность всплывать на поверхность оттуда, где они всегда находились, — изнутри. Есть еще один *разворот*. Будьте внимательны. «Я хочу, чтобы я...»

Джастин (после паузы): Я не вижу этого.

Кейти: Прочитайте то, что вы написали.

Джастин: *Я хочу, чтобы члены моей семьи были теми, кто они есть...*

Кейти: «Я хочу, чтобы я...»

Джастин: Я хочу, чтобы я был тем, кто я есть, и не ограничивал свою любовь и внимание...

Кейти: «их...»

Джастин: ...их представлениями и идеями о моем развитии. Здорово! Мне это нравится.

Кейти: Да, это означает жить так, как вы хотите, чтобы жили они.

Джастин: Я просто не хочу это отпустить, и это вызывает смятение во мне.

Кейти: Так и должно быть, дорогой. Расскажите мне подробнее об этом смятении. Каковы ваши мысли?

Джастин: В нашей семье одиннадцать детей, и все они говорят: «Ты делаешь не то, что надо».

Кейти: Да, возможно, они правы. А вы должны жить так, как должны жить. Очевидно, что вам нужно, чтобы к вам пришло одиннадцать, двенадцать, тринадцать человек, для того чтобы вы узнали, что для вас правильно. Ваш путь — это ваш путь. Их путь — это их путь. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Джастин: *Я хочу, чтобы они принимали меня вместе с моими поисками собственной правды в жизни.*

Кейти: Они будут принимать то, что они принимают. Они заставили вас принять их образ жизни? Они смогли сделать это? Смогли ли тринадцать человек убедить вас следовать их путем?

Джастин: Да, это мое дело, верно? Поскольку основа их жизни...

Кейти: Да или нет. Убедили ли они вас идти их путем?

Джастин: Нет.

Кейти: Итак, если вы не можете принять их путь, что заставляет вас думать, что они смогут принять ваш?

Джастин: Это верно.

Кейти: Рассмотрите это объективно. Тринадцать человек не смогли убедить вас, а вы думаете, что вы один сможете убедить всех? Если это война, то перевес на другой стороне.

Джастин: Я знаю.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется мысль «Я хочу, чтобы они приняли мой путь», а они этого не делают?

Джастин: Это мучительно.

Кейти: Да. Одиноко?

Джастин: О да.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить теорию, что каждый в этом мире должен в любой момент принимать вас?

Джастин: Мне необходимо отбросить это.

Кейти: Я не прошу вас отбросить. Я просто спрашиваю, видите ли вы хорошую причину для этого. Вы не можете отбрасывать мысли. Вы только можете пролить на них немного света, когда проводите исследование, и вы увидите: то, что вы считали правдой, не было ею. И когда правда будет видна, ничто не сможет вновь сделать для вас ложь правдой. В качестве примера мы можем поработать над тем, что вы написали: «Я хочу, чтобы моя семья приняла мой путь». Это безнадежно. Как вы относитесь к ним, когда верите в эту мысль?

Джастин: Я отдаляюсь.

Кейти: Кем бы вы были в своей семье без этой мысли: «Я хочу, чтобы они приняли мой путь»?

Джастин: Отзывчивым, любящим.

Кейти: *Разверните* это.

Джастин: Я хочу, чтобы я принимал себя вместе со своими поисками собственной правды в жизни.

Кейти: Вот! Если они этого не делают, то кто остается? Вы. Итак, дорогой, можете ли вы найти другой *разворот*? «Я хочу, чтобы я...»

Джастин: Я хочу, чтобы я принимал их, с их поисками собственной правды в жизни.

Кейти: Да. Это все, что они делают. Они просто делают то, что делаете и вы. Мы все делаем всё, что в наших силах. Давайте посмотрим следующее утверждение.

Джастин: *Я хочу, чтобы они любили меня за то, что я нахожу крупницы своей собственной истины...*

Кейти: Чье это дело, кого вы любите?

Джастин: Мое.

Кейти: Чье это дело, кого они любят?

Джастин: Их.

Кейти: Как это ощущается, когда вы мысленно находитесь в их жизни, диктуя, кого и почему они должны любить?

Джастин: Это не то место, где я должен быть.

Кейти: Вам одиноко?

Джастин: Да, очень.

Кейти: Хорошо, давайте сделаем *разворот*.

Джастин: Я хотел бы, чтобы я любил их за то, что они находят крупницы своей истины.

Кейти: Вот оно! Их истины, не вашей. У них есть путь, который настолько великолепен, что все тринадцать находятся в согласии! Приведите мне пример, когда то, что они говорят, наиболее мучительно для вас. Какие особенно ранящие вещи они могли о вас сказать?

Джастин: Что я неудачник.

Кейти: Можете ли вы назвать место, где вы были неудачником какое-то время?

Джастин: О, черт! Да!

Кейти: Ну вот, значит, они правы. В следующий раз, когда они скажут: «Ты неудачник», вы можете сказать: «Вы знаете, я сам так думал одно время». Да?

Джастин: Да.

Кейти: Так, какую еще ужасную вещь, которая может быть правдой, они говорили? Я вам скажу из сво-

его опыта: когда кто-нибудь говорил мне то, что было правдой, одним из признаков, по которому я узнавала, что это правда, было возникновение во мне защитной реакции. Я закрывалась от правды и начинала в уме воевать с тем, кто ее говорил, и страдала от всего, что этому сопутствует. Если вы любите правду, разве вы не хотите действительно узнать, в чем она заключается? Часто это именно то, что вы ищете. Что болезненное для вас они еще говорили?

Джастин: Я чувствовал, что они как будто меня прерывают, когда я пытался описать, что со мной происходит. И это больно.

Кейти: Бесспорно. Вы считаете, что мы должны слушать?

Джастин: Но разве ребенок не заслуживает этого?

Кейти: Нет. Это не вопрос заслуги. Они просто не слушают. «У нас одиннадцать детей, дайте нам передохнуть!» **Как вы реагируете, когда появляется мысль «Они должны меня слушать», а они не слушают?**

Джастин: Я испытываю одиночество.

Кейти: А как вы относитесь к ним, когда вы так думаете?

Джастин: Я отдаляюсь от них.

Кейти: Очень тяжело слушать, когда вы далеко от них!

Джастин: Да.

Кейти: «Я хочу, чтобы они слушали, поэтому я думаю, что отдаюсь от них».

Джастин: Да, я понимаю вашу мысль.

Кейти: Что-то начинает проясняться? **Кем бы вы были в этой замечательной семье без этой мысли? Кем бы вы были, если бы вы не были способны думать: «Я хочу, чтобы они слушали меня»?**

Джастин: Удовлетворенным и спокойным.

Кейти: Слушателем?

Джастин: Слушателем.

Кейти: Давайте *развернем это*. Давайте послушаем, как следовало бы жить вам, дорогой, а не вашей семье.

Джастин: Я хочу, чтобы я любил себя за то, что я нахожу крупинцы своей собственной истины. Да, это так.

Кейти: Хорошо, просто побудьте с этим минуту... И еще один *разворот*.

Джастин: Я хочу, чтобы я любил их за то, что они находят крупинцы своей истины. Да. Я люблю их от всего сердца за их умение быть счастливыми, но... хорошо, хорошо. (Джастин и присутствующие смеются.)

Кейти: Вы нашли это! Это замечательно. Мне нравится, как вы осознали, что более истинно для вас, и осуждение прекратилось. Вы смеялись и оставались в реальности. Хорошо, следующее утверждение.

Джастин: Я уже знаю ответ на него.

Кейти: О, вы молодец! В какой-то момент мы схватываем смысл реальности, дорогой, — и ах!

Джастин: *Я очень хочу, чтобы они уважали музыку, которую я сочиняю, и...*

Кейти: Безнадежно.

Джастин: Да, это так.

Кейти: *Разверните это*.

Джастин: Я очень хочу, чтобы я уважал свою музыку.

Кейти: Есть еще один *разворот*: «Я очень хочу, чтобы я...»

Джастин: Я очень хочу, чтобы я уважал их музыку?

Кейти: Вот их музыка: «Мы не хотим слушать, мы не хотим понимать. Иди по нашему пути, он работает для нас, и мы уверены, что он будет работать и для тебя». Такова их музыка. У каждого из нас есть

своя музыка, дорогой мой. Если кто-то говорит: «Пойдем моим путем — он прекрасен», то все, что я слышу, — это то, что меня любят всем сердцем и хотят мне добра. Но то, что они хотят, не всегда подходит мне. Несомненно, их устремления равноценны моим. И я рада, что их путь работает для них и приносит им счастье. Все эти пути равноценны! Нет пути, который был бы выше другого. Рано или поздно мы начинаем это замечать. Послание здесь будет таким: «Я рад, что ваш путь делает вас счастливыми. Благодарю вас за желание разделить его со мной».

Джастин: Я смогу справиться с этим, когда разберусь со всем остальным. Было бы проще сказать: «Я счастлив за вас, и я счастлив за себя».

Кейти: «Убери отсюда себя, нас это не интересует. Мы хотим слышать ту часть, где ты счастлив за нас. Пропусти это!» Это болезненный момент. Никто не хочет слышать о нас, во всяком случае в такой степени, в какой мы хотим слышать о себе. Сейчас дела обстоят именно так. Знание этого может положить конец войне внутри вас, и в этом заключена большая сила. Я уверяю вас, что правда, о которой мы сегодня говорим, волеется в вашу музыку. Разве это не то, чего вы хотите?

Джастин: Да, мне трудно поверить, что я не понимал этого раньше.

Кейти: О дорогой мой. Я не понимала этого в течение сорока лет, пока не пробудилась к реальности так, как вы это делаете сегодня. Это всего лишь начало. Вы можете вернуться домой и попросить маму посидеть немного с вами. И если она скажет: «Нет, у меня нет времени» — хорошо! Относитесь к этому спокойно. Всегда есть другой способ побыть с ней. Если она меняет полотенца, вы можете подойти

и спросить у нее: «Могу ли я тебе помочь?» Или можете посидеть с ней и просто послушать, что она говорит, понаблюдать за тем, что она делает. Попросите ее рассказать о ее пути, послушайте о ее жизни, понаблюдайте за ее вдохновением, когда она говорит о своем Боге или о своем пути, не позволяя вмешаться собственной истории. У вас есть много способов побыть со своей матерью. Это может оказаться для вас совершенно новым миром. Это открывает неизведанный мир, где у вас будет полная ясность относительно того, чего вы хотите в действительности. Никто не может лишить меня моей семьи — никто, кроме меня самой. Я рада, что вы заметили это сегодня. Нет семьи, которую нужно было бы спасать. Нет семьи, которую нужно было бы переделывать. Как выясняется, есть только один человек, которого нужно спасать, — вы.

Джастин: Мне нравится это.

Кейти: Давайте рассмотрим последнее утверждение из вашего вопросника.

Джастин: *Я не желаю быть не услышанным.*

Кейти: «Я желаю...»

Джастин: Я желаю быть не услышанным.

Кейти: «Я с нетерпением жду...»

Джастин: Я с нетерпением жду... нет, не так... хорошо...

Кейти: Если они не слышат вас и это ранит, то проделайте *Работу* снова. «Они должны слышать меня» — это правда?

Джастин: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется мысль «Они должны слышать меня», а они не слышат?

Джастин: Ужасно.

Кейти: Итак, кем бы вы были без этой мысли, без этой лжи: «Они должны слышать меня»?

Джастин: О!.. Это такой простой вопрос, но... Вот это да! Я был бы счастливым и спокойным.

Кейти: «Они должны слышать меня» — *разверните* это.

Джастин: Я должен слышать себя.

Кейти: Еще один *разворот*.

Джастин: Они не должны слышать меня.

Кейти: Да. До тех пор, пока они не начнут это делать. И есть еще один вариант.

Джастин: Я должен слышать их.

Кейти: Да, слышать их песню. Если я хочу, чтобы мои дети слышали меня, то я ненормальная. Они услышат то, что они слышат, а не то, что я говорю. Дайте-ка мне подумать. Может быть, мне фильтровать то, что они слышат. «Не слушайте ничего, кроме того, что я говорю». Не кажется ли вам это несколько безумным? «Не слушайте ничего другого, не слушайте свои мысли, слушайте только то, что я хочу, чтобы вы слышали, слушайте меня». Безумие. И это просто не работает.

Джастин: Так много энергии тратишь, пытаешься...

Кейти: ...управлять процессом их слушания. Безнадежно. «Я хочу, чтобы они слышали то, что они слышат. Я больше не сумасшедший. Я люблю то, что есть». Я предлагаю вам пойти куда-нибудь и побыть спокойно наедине с собой сегодня вечером. Просто побыть с этим. И тогда, может быть, вы захотите пойти домой и рассказать своей семье о том, что вы узнали о себе. Расскажите им об этом так, чтобы вы могли слышать это. И обратите внимание на мысль «Я хочу, чтобы они слышали меня». Замечайте, какой вы с этой мыслью и какой вы без нее. Не ждите от них, чтобы они слушали. Просто расскажите это так, чтобы вы сами смогли услышать себя.

Реальность всегда лучше,
чем истории,
которые мы о ней рассказываем.

Углубление исследования

Теперь давайте внимательнее взглянем глубже в процесс исследования и изучим каждый из вопросов и *разворотов* более подробно. Моя задача состоит в том, чтобы поддержать вас, когда вы начинаете свое путешествие в глубины бесконечного разума и начинаете осознавать, что бояться нечего. Нет такого места, где исследование не обеспечило бы вашу безопасность.

Работа всегда возвращает нас к себе — к тем, кем мы на самом деле являемся. Каждое убеждение, исследованное до полного понимания, позволяет всплыть на поверхность следующему убеждению. Вы разбираете и его. Затем вы разбираете следующее, и следующее. А затем обнаруживаете, что, по сути дела, ждете следующее убеждение. В определенный момент вы также сможете заметить, что встречаете каждую мысль, каждое чувство, человека или ситуацию как друга. Со временем вы сами начинаете искать проблему. До тех пор, пока в конце концов не увидите, что у вас вот уже несколько лет нет ни одной проблемы.

Вопрос 1:
Это правда?

Иногда сразу становится ясно, что утверждение, которое вы написали, просто неправда. Если ответом, который у вас возникает, будет четкое «нет», сразу переходите к вопросу 3. В противном случае продолжайте *Работу* с первым вопросом. Давайте рассмотрим некоторые способы дальнейшего исследования вопроса 1.

Какова реальность этого?

Если ваш ответ на первый вопрос «да», спросите себя: насколько реальна эта ситуация?

Давайте исследуем утверждение «Пол не должен так много смотреть телевизор». Какова реальность этого? Согласно вашему опыту, он *много* смотрит телевизор? Да, реальность состоит в том, что Пол смотрит телевизор от шести до десяти часов в день. Откуда мы знаем, что Пол смотрит телевизор так много? Да потому что он это делает. Такова реальность. Такова правда. Собака лает, кошка мяукает, а Пол смотрит телевизор. Это его дело. Так может быть не всегда, но на данный момент это так. Ваша мысль, что Пол не должен так много смотреть телевизор, — это просто ваш способ мысленно спорить с тем, что есть. Эта мысль не приносит вам никакой пользы, и она не меняет Пола. Единственное, что она делает, — вызывает у вас стресс. Как только вы ясно увидите реальность того, что он много смотрит телевизор, кто знает, какие изменения могут произойти в вашей жизни?

Реальность — вот что для меня является правдой. Правда — это то, что находится перед вами, то, что реально происходит. Нравится вам это или нет, но сей-

час идет дождь. «Дождя быть не должно» — это всего лишь мысль. Для реальности не существует таких критериев, как «должно быть» или «не должно быть». Это только мысли, которые мы проецируем на реальность. Разум подобен столярному уровнемеру. Если пузырек воздуха сдвигается только в одну сторону — «Дождя не должно быть», — мы знаем, что ум попал в ловушку своей мысли. Когда пузырек находится точно посередине — «Идет дождь», — мы знаем, что поверхность ровная и ум воспринимает реальность такой, какая она есть.

Без «должно быть» и «не должно быть» мы можем видеть реальность такой, какая она есть, и это дает нам свободу действовать эффективно, четко и благо-разумно.

Вопрос «Какова реальность этого?» может помочь уму выбраться из его истории обратно в реальный мир.

Чье это дело?

Как я говорила раньше, я могу найти только три типа дел во Вселенной: мои, ваши и Бога (и для меня Бог — это реальность). Чьим делом вы заняты, когда вас одолевают мысли, которые вы записали в вопроснике? Когда вы считаете, что кому-то или чему-то, а не вам необходимо измениться, вы мысленно заняты не своим делом. Конечно, в этот момент вы чувствуете себя отделенным от всех, одиноким и испытываете стресс. Пол живет *там* своей жизнью, сидя перед телевизором, и вы мысленно находитесь там же и живете его жизнью, а *здесь* для вас никого не существует. Тогда вы обвиняете его в вашем одиночестве и смятении. Спросите себя: «Чье это дело, сколько времени я смотрю телевизор? И чье дело, сколько времени

Пол смотрит телевизор? И могу ли я действительно знать, что для Пола лучше всего в длительной перспективе?»

«Пол должен меньше смотреть телевизор» — это правда? Чье это дело?

Вопрос 2:

Можете ли вы абсолютно точно знать,
что это правда?

Если на первый вопрос вы ответили «да», спросите себя: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?» Во многих случаях утверждение *кажется* истинным. Конечно же, таким оно и должно казаться. Ведь ваши представления основаны на опыте целой жизни, полной неисследованных убеждений.

После того как я пробудилась к реальности в 1986 году, я много раз замечала в разговорах людей, средствах массовой информации или книгах утверждения такого рода: «В мире недостаточно взаимопонимания», «В мире слишком много насилия», «Мы должны больше любить друг друга». Это истории, в которые я тоже верила. Кажется, что они содержат сочувствие, доброту и участие, но когда я их слушала, то замечала, что вера в них порождает у меня стресс и что внутренне я не воспринимаю их как ведущие к покою.

Например, когда я слышала утверждение «Люди должны быть более любящими», у меня возникал вопрос: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могу ли я действительно знать, что люди должны быть более любящими? Даже если целый мир скажет мне это, будет ли это на самом деле правдой?» И к своему изумлению, когда я прислушалась к себе, я увидела,

что мир — это то, что он есть, не больше и не меньше. Когда речь идет о реальности, нет того, «что должно быть». Есть то, что есть, и именно такое, какое оно есть прямо сейчас. Правда существует до всякой истории. И всякая история, до ее исследования, мешает нам видеть, что именно является правдой.

Теперь я наконец могла исследовать любую историю, способную вызвать дискомфорт. «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?» И ответ, так же как и вопрос, основывался на опыте: «Нет». Я твердо стояла на этом ответе — одинокая, спокойная, свободная.

Как же «нет» может быть правильным ответом? Все люди, которых я знаю, и все книги говорят, что ответ должен быть «да». Но я начала понимать, что правда существует сама по себе и не должна быть кем-то навязана. В присутствии этого внутреннего «нет» я увидела, что мир всегда таков, каким он должен быть, независимо от того, согласна я с этим или нет. И я приняла реальность всем сердцем. Я люблю мир без всяких условий.

Давайте поэкспериментируем с утверждением «Я испытываю обиду из-за того, что Пол злится на меня». Вы можете ответить: «Да, это правда. У него красное лицо, его шея напряжена, и он кричит на меня». Так что доказательства есть. Но давайте снова обратимся внутрь. Можете ли вы действительно знать, что Пол злится именно на вас? Можете ли вы действительно знать, что происходит в уме другого человека? Можете ли вы знать по выражению лица и движениям тела другого человека, что он думает или чувствует на самом деле? Приходилось ли вам, к примеру, испытывать страх или гнев и замечать, что вы направляете свой обвиняющий перст в сторону самых близких людей? Можете ли вы абсолютно точно знать, что

чувствует другой человек, даже если он говорит вам о своих чувствах? Можете ли вы знать наверняка, что для него самого ясны его собственные мысли и чувства? Приходилось ли вам когда-либо недоумевать по поводу того, на кого или на что вы злитесь? Можете ли вы действительно знать, что Пол злится на вас?

Следующий шаг: можете ли вы реально знать, что вы испытываете обиду из-за того, что Пол злится? Действительно ли гнев Пола *вызывает* вашу обиду? Возможно ли для вас, при другом состоянии мыслей, находиться рядом с Полом, распаленным гневом, и не принимать это на свой счет? Что, если вы будете просто слушать, спокойно и с любовью принимая все, что он говорит? После исследования, как показывает мой опыт, это становится возможным.

Допустим, ваше утверждение таково: «Пол должен бросить курить». Конечно, должен! Все знают, что курение вызывает рак легких. Теперь рассмотрим этот вопрос глубже. Можете ли вы действительно знать, что это правда — то, что Пол должен бросить курить? Можете ли вы знать, что его жизнь будет лучше или что он дольше проживет, если он бросит курить? Можете ли вы реально знать, что лучше для Пола на его жизненном пути? Можете ли вы знать, что, если Пол бросит курить, это будет для него лучше всего в долговременной перспективе? Я не говорю, что это не так. Я просто спрашиваю: «Пол должен бросить курить» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Если вы все еще отвечаете: «Да», хорошо. Если вы считаете, что можете абсолютно точно знать, что это правда, тогда стоит перейти к третьему вопросу. Или, если вы чувствуете, что немного запутались, можете испробовать одно или несколько из следующих упражнений.

Если вы думаете, что это правда

Иногда вы можете испытывать дискомфорт относительно ваших ответов «да» на первый и второй вопросы. У вас может быть ощущение, что вы заходите в тупик в своем исследовании. Вы хотите идти глубже, но утверждение, которое вы записали, или мысль, которая вас мучает, представляются неопровержимыми фактами. Ниже приведены некоторые способы, которые помогут вашим мыслям раскрыться, а исследованию продвинуться глубже с помощью новых утверждений.

А это означает, что _____

Эффективный способ помочь самому себе — добавить к своему первоначальному утверждению дополнительное «а это означает, что _____». Дело в том, что ваши страдания могут быть вызваны мыслью, которая интерпретирует то, что случилось, а не мыслью, которую вы записали. Эта дополнительная фраза побудит вас выявить интерпретацию факта.

Допустим, вы написали: «Я сержусь на своего отца, потому что он бил меня». Это правда? Да, вы сердитесь, и да, он много раз бил вас, когда вы были ребенком. Попробуйте написать это утверждение с добавленной вами интерпретацией. «Я сердита на своего отца, потому что он бил меня, а это означает, что _____».

Может быть, вы закончите свое утверждение так: «а это означает, что он меня не любит».

Теперь, когда вы знаете вашу интерпретацию, вы можете ее исследовать. Запишите новое утверждение и примените к нему четыре вопроса и *разворот*.

То, что он бил вас, означает, что он вас не любил, — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Вы можете прийти к осознанию того, что именно интерпретация факта вызывает у вас стресс.

Что, по вашему мнению, вы имели бы?

Еще один способ помочь себе — прочитать свое исходное утверждение и спросить себя, что, по вашему мнению, вы имели бы, если бы реальность полностью соответствовала вашим желаниям. Допустим, вы написали: «Пол должен сказать мне, что он меня любит». Ваш ответ на вопрос «Что, по вашему мнению, вы имели бы?» мог бы быть таким: если бы Пол сказал вам, что он вас любит, вы бы чувствовали себя более защищенной. Запишите это новое утверждение — «Я чувствовала бы себя более защищенной, если бы Пол сказал мне, что любит меня» — и подвергните его исследованию.

Что самое худшее может произойти?

Если ваше утверждение касается чего-то, чего вы, как вы считаете, не хотите, прочтите его и представьте самый худший вариант, который может вам дать реальность. Переживите свои самые худшие страхи на бумаге. Делайте это тщательно, идите до конца.

Например, ваше утверждение может быть таким: «У меня разбито сердце, потому что моя жена ушла от меня». Теперь спросите себя: «Что самое худшее может произойти?» Составьте список всех ужасных событий, которые, по вашему мнению, могут быть результатом вашей нынешней ситуации. После каждого страшного сценария, который вам приходит в голову, представьте, что еще может произойти. А что

еще? И еще? Будьте испуганным ребенком. Ничего не скрывайте. Когда вы закончите писать, начните исследование с начала вашего списка. Примените четыре вопроса и *разворот* к каждому утверждению.

Что значит «должен»?

Четвертый полезный прием. Обратите внимание на слова «должен» или «не должен» в вашем утверждении. Если ваш гнев происходит из убеждения, что реальность должна быть иной, вы можете переписать утверждение «Я сердита на своего отца, потому что он бил меня» таким образом: «Отец не должен был меня бить». Это утверждение легче подвергнуть исследованию. Относительно первой формы этого утверждения — «Отец бил меня» — мы знаем ответ или думаем, что знаем его. «Это правда? Конечно, да». Мы готовы поклясться в этом своей жизнью. При измененной форме — «Отец не должен был меня бить» — мы не столь уверены и более открыты для другой, более глубокой истины.

Где ваше доказательство?

Иногда вы убеждены, что написанное вами утверждение истинно, и считаете, что абсолютно точно знаете, что это правда, но часто оказывается, что вы не уделите должного внимания имеющимся «доказательствам» этого. Если вы действительно хотите знать правду, составьте максимально полный список ваших доказательств и подвергните их исследованию. Например:

Исходное утверждение: *Мне грустно из-за того, что Пол не любит меня.*

Доказательства того, что Пол меня не любит:

1. Иногда он проходит мимо меня, не говоря ни слова.
2. Когда я захожу в комнату, он на меня не смотрит.
3. Он не считается со мной. Он продолжает делать то, что интересно ему.
4. Он не называет меня по имени.
5. Я прошу его вынести мусор, а он делает вид, что не слышит меня.
6. Я говорю ему, когда будет обед, но он иногда не появляется к этому времени.
7. Когда мы разговариваем, у него отсутствующий вид, словно у него есть более важные дела.

Исследуйте каждое из ваших «доказательств, подтверждающих истину», используя все четыре вопроса и *разворот*, как это сделано в следующем примере.

1. Иногда он проходит мимо меня, не говоря ни слова. *Это доказывает, что он меня не любит. Это правда? Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Может быть, он мысленно занят чем-то другим? Продолжайте, используя все четыре вопроса и развороты.*
2. Когда я захожу в комнату, он на меня не смотрит. *Это доказывает, что он меня не любит. Это правда? Могу ли я абсолютно точно знать, что это означает, будто он меня не любит? Продолжайте проверять свое доказательство с помощью всех четырех вопросов и разворотов.*

Проверьте таким образом весь свой список, а затем вернитесь к первоначальному исследованию.

«Мне грустно из-за того, что Пол не любит меня» — это правда?

Поиски ваших «доказательств истины»

Подумайте о каком-нибудь человеке в вашей жизни (в прошлом или в настоящем), который, как вы считаете, вас не любит. Затем составьте список ваших доказательств того, что это правда.

Теперь исследуйте каждое утверждение, написанное вами и являющееся «доказательством истины», используя все четыре вопроса и *развороты*.

Вопрос 3:

Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Этот вопрос дает нам возможность увидеть внутреннюю причину беспокойства и эффект, который производят наши мысли. Вы можете заметить, что, когда вы в это верите, у вас появляется тревожное чувство, которое может изменяться от слабого дискомфорта до страха или паники. Поскольку вы смогли осознать благодаря вопросу 1, что эта мысль может даже не быть для вас правдой, вы видите силу лжи. Ваша природа — это правда, и когда вы противостоите ей, вы не чувствуете себя самим собой. Стресс никогда не воспринимается как естественное состояние, в отличие от спокойствия.

После того как ко мне пришли четыре вопроса, я стала специально отмечать появление такого рода мыслей, как «Люди должны быть более любящими», и поняла, что они вызывают у меня чувство тревоги. Я заметила, что до появления такой мысли я была уми-

ротворенной. Мой ум был спокойным и ясным. Не было стресса, не было тревожной физической реакции. Это — та, кто я есть без моей истории. Затем, находясь в состоянии спокойного осознания, я начала замечать чувства, которые появляются из-за моей убежденности или привязанности к определенным мыслям. Сохраняя спокойствие, я могла видеть, что, как только я начинаю верить в данную мысль, у меня всегда возникает чувство тревоги и печали. Осознание этого факта привело меня к следующему утверждению: «Я должна с этим что-то сделать». Отсюда был один шаг до чувства вины.

У меня не было ни малейшего представления о том, как сделать людей более любящими, потому что я сама не могла стать ни на йоту более любящей, чем была. Когда я спрашивала себя: «Как я реагирую, когда верю в мысль, что люди должны быть более любящими?», я видела, что не только испытываю чувство дискомфорта (это было очевидно), но что у меня также возникают мысленные картины — обид, которые, как мне казалось, я пережила; всяких ужасных вещей, которые, как я думала, люди мне сделали; недоброго отношения моего первого мужа к нашим детям и ко мне, — доказывающие, что моя мысль была правильной. Я уносилась в мир, которого не было, который не существовал. Там я и находилась, сидя с чашкой чая в кресле и мысленно проживая картины иллюзорного прошлого. Я стала главным персонажем на страницах моего мифа о страданиях. Я стала страдающей героиней в мире, наполненном несправедливостью. Мои реакции были обусловлены моим телом, жившим в состоянии стресса и смотревшим на все глазами страха; я была лунатиком, пребывающим в никогда не кончающемся кошмаре. Средство лечения заключалось в том, чтобы просто начать исследовать свои мысли.

Я люблю третий вопрос. Как только вы ответите на него для себя, как только вы увидите причину мысли и результат, к которому она приводит, все ваши страдания начнут растворяться. Вы можете даже не осознавать этого вначале. Вы можете даже не знать, что совершаете прогресс. Но прогресс — это не ваше дело. Просто продолжайте делать *Работу*. Она будет захватывать вас все глубже. В следующий раз, когда появится проблема, над которой вы работали, вы можете изумленно рассмеяться. Вы можете не почувствовать никакого стресса, вы даже можете вообще не заметить мысль.

Видите ли вы причину отбросить эту мысль?
(И, пожалуйста, не пытайтесь ее отбросить.)

Это дополнительный вопрос, который я иногда задаю после вопроса 3, потому что он может дать радикальный сдвиг в осознании. Вместе со следующим дополнительным вопросом он углубляет осознание внутренней причины и следствия. «Вижу ли я причину отбросить эту мысль? Да, вижу: я была в мире сама с собой, пока не появилась эта мысль, а после того, как она появилась, я испытываю напряжение и стресс».

Важно осознать, что исследование направлено на то, чтобы уделить внимание мысли, а не отбросить ее. Отбросить мысль невозможно. Если вы думаете, что я прошу вас отбросить мысль, то знайте: я не прошу об этом! Исследование направлено не на то, чтобы избавиться от мыслей, а на то, чтобы понять — через осознание и безусловную любовь к себе, — что является для вас правдой. Как только вы узнаете правду, мысль сама отпустит вас, а не наоборот.

Можете ли вы найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль?

Еще один вопрос, который я иногда задаю: «Можете ли вы найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль?» Вы можете найти массу причин, но все они вызывают стресс, все они причиняют боль. Ни одна из них не ведет к покою и не является эффективной, если вы не заинтересованы в том, чтобы положить конец своим страданиям. Если вы найдете какую-то причину, которая кажется вам эффективной, спросите себя: «Эта причина ведет к покою или вызывает стресс? Эта мысль приносит покой или стресс в мою жизнь?» И еще: «Я действую с большей эффективностью, любовью и ясностью, когда нахожусь под воздействием стресса или когда свободен от него?» (Согласно моему опыту, стресс всегда неэффективен.)

Вопрос 4:

Кем бы вы были без этой мысли?

Это очень сильный вопрос. Представьте себе, что в настоящий момент вы находитесь рядом с человеком, о котором вы писали в своем вопроснике, и что он делает именно то, что, по вашему мнению, не должен делать. Теперь на пару минут закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, кем бы вы были, если бы могли не думать об этом. Насколько иной была бы ваша жизнь в той же самой ситуации, но без этой мысли? Держите глаза закрытыми и представляйте этого человека без вашей истории. Что вы видите? Что вы чувствуете по отношению к нему без этой истории? Что вы предпочитаете — быть с вашей

историей или без нее? Что вам кажется добрее? В чем больше покоя?

Для многих людей жизнь без их историй буквально невообразима. Они не могут ни с чем ее сопоставить. Поэтому «Я не знаю» — наиболее распространенный ответ на этот вопрос. Другие отвечают: «Я был бы свободным», «Я был бы спокойным», «Я был бы более любящим человеком». Также вы могли бы сказать: «Я мыслил бы достаточно ясно, чтобы понимать ситуацию и действовать эффективно». Без наших историй мы не только способны действовать с ясностью и без страха, мы также — друзья, слушатели. Мы — люди, живущие счастливой жизнью. Мы — признательность и благодарность, которые естественны, как само дыхание. Счастье является естественным состоянием для того, кто знает, что ничего не нужно знать и что у нас уже есть все, что нам нужно, прямо здесь и сейчас.

Ответ на четвертый вопрос может лишить нас идентичности. Это очень вдохновляет. Вы остаетесь без ничего, только с реальностью данного момента в виде женщины, которая сидит в кресле и пишет. Это может быть немного жутковато, поскольку не оставляет никаких иллюзий относительно прошлого и будущего. Вы могли бы спросить: «Как мне теперь жить? Что мне делать? Ничто не имеет смысла». А я бы ответила: «Вы не знаете, как жить без прошлого или будущего, — можете ли вы действительно знать, что это правда? Вы не знаете, что делать, и для вас ничто не имеет смысла, — можете ли вы действительно знать, что это правда?» Запишите свои страхи и пройдите через исследование этих трудноуловимых и запутанных идей еще раз. Цель исследования — вернуть нас обратно к нашему нормальному состоянию ума, чтобы мы могли осознать, что живем в раю и даже не замечаем этого.

«Кем бы вы были без этой мысли?» — это форма вопроса 4, которую я предлагаю, если вы новичок в *Работе*. Я также призываю людей сформулировать этот вопрос несколько по-иному: «Кем или чем вы были бы без этой мысли?» Посидите с этим. Позвольте любым мыслям или образам приходить и уходить, пока вы обдумываете вопрос, поставленный в такой форме.

Этот опыт может быть очень плодотворным. Вы можете также поэкспериментировать с изначальной формой вопроса 4: «Чем бы вы были без этой мысли?» «Покою» — это тот ответ, к которому люди часто приходят. И я снова спрашиваю: «Чем бы вы были даже и без этой мысли?»

Разворот

Разворот — очень мощная часть *Работы*. Вы берете то, что написали о других, и смотрите, является ли это таким же истинным или еще более истинным применительно к вам. До тех пор пока вы думаете, что причина вашей проблемы «где-то там», до тех пор пока вы думаете, что кто-то другой (или что-то другое) ответственен за ваши страдания, — ситуация остается безнадежной. Это означает, что вы постоянно пребываете в роли жертвы, что вы страдаете, находясь в раю. Так что верните себе истину и начните обретать свободу. Исследование, соединенное с *разворотом*, — это быстрый путь к самореализации.

Например, утверждение «Пол недобрый» *разворачивается* в утверждение «Я недобрая». Идите внутрь и найдите в своей жизни моменты, когда это было правдой в отношении вас. Не были ли вы также недобры к Полу? (Просмотрите свои ответы на вопрос: «Как вы реагируете, когда думаете, что "Пол недобрый"». Как

вы относитесь к нему?») Не были ли вы сами недоброй в тот момент, когда считали недобрый Пола? Как это ощущается, каков ваш опыт, на что похожи ваши чувства, когда вы верите, что Пол недобрый? Ваше тело напрягается, сердцебиение учащается, вы испытываете жар — является ли это добрым по отношению к вам самим? Вы можете встать на позицию осуждения и самозащиты — что вы чувствуете внутри? Эти реакции являются результатом вашего неисследованного мышления.

Например, когда Пол оскорбляет вас, сколько раз вы воспроизводите эту сцену в своих мыслях? Кто более недобрый — Пол (который обидел вас сегодня один раз) или вы (кто повторяет в уме его оскорбление вновь и вновь)? Подумайте вот о чем: являются ли ваши чувства результатом поступка Пола или же они — результат вашего суждения о нем? Если бы Пол оскорбил вас, а вы бы об этом не знали, разве вы страдали бы? Оставайтесь в состоянии покоя какое-то время. Идите глубже. Бдительно следите за вашим мыслительным процессом, когда вы занимаетесь этим.

Три типа разворотов

Есть три способа сделать *разворот*. Вы можете *развернуть* суждение на себя, на другого и на противоположное. Существует много возможных комбинаций из этих трех, которые можно проиграть. Задача не в том, чтобы найти как можно больше *разворотов*, а в том, чтобы найти те из них, которые освободят вас от кошмара, невинной жертвой которого вы стали. *Разворачивайте* исходное утверждение любым способом до тех пор, пока не найдете *развороты*, которые проникают в вас глубже всего.

Давайте поиграем с утверждением «Пол должен ценить меня».

Прежде всего, *разверните* это на себя.

Я должна ценить себя. (Это мое дело, а не его.)

Теперь *разверните* это на другого:

Я должна ценить Пола. (Если я считаю, что Полу так легко ценить меня, то могу ли я ценить Пола? Могу ли я так жить?)

Затем *разверните* это на противоположное:

Пол не должен ценить меня. (Иногда это является реальностью. Пол *не должен* ценить меня, если он этого не делает.)

Старайтесь идти внутрь с каждым *разворотом* и спрашивайте себя, не является ли *развернутое* утверждение таким же или даже более истинным, чем первоначальное. Как оно приложимо к вам и к вашей жизни? Примите его. Если это кажется вам трудным, добавляйте к *развороту* слово «иногда». Можете ли вы принять, что это верно хотя бы *иногда*, — например, в тот момент, когда вы считаете это верным в отношении другого?

Может быть, вы захотите составить перечень из многих случаев и ситуаций, когда вы не ценили Пола. Составьте список тех случаев, когда вы не ценили других людей и определенные ситуации в вашей жизни. Составьте список того, что вы делали по отношению к себе и к другим, и найдите, в каких случаях вы не ценили себя.

Я предлагаю вам всегда использовать четыре вопроса, прежде чем применить *разворот*. У вас может возникнуть искушение сократить путь и перескочить

прямо к *развороту*, не подвергая свое утверждение предварительному исследованию. Это эффективный способ использования *разворота*. Без первоначальной постановки вопросов *развороты* могут восприниматься как резкие и вызывающие чувство стыда утверждения; осуждение, обращенное на самого себя, может показаться жестоким, если оно происходит до завершения полного самообучения. Четыре вопроса как раз и предоставляют вам это обучение.

Они расправляются с незнанием, которое вы считали правдой, и после этого *разворот* воспринимается мягче и обладает смыслом. Задавая сначала четыре вопроса и двигаясь внутрь в поисках ответов, вы обретаете возможность воспринимать *развороты* как откровения, а не как гимнастику ума.

Работа не направлена на то, чтобы вызывать чувство стыда и обвинять. Она не стремится доказать, что вы неправы, или заставить вас верить, что кто-то другой прав. Сила *разворота* состоит в открытии того, что все, что, как вам кажется, вы видите вовне, в действительности является проекцией вашего собственного ума. Все является зеркальным отражением вашего собственного мышления. Когда вы научитесь погружаться внутрь в поисках собственных ответов и раскроетесь для *разворотов*, вы испытаете это на собственном опыте. Выявляя невинность человека, которого вы осуждали, вы придете к признанию собственной невинности.

Иногда вы можете не найти *разворота* для описания своего поведения или действий. В этом случае поищите его в своем мышлении. Например, *разворотом* для утверждения «Пол должен бросить курить» будет «Я должна бросить курить». Может быть, вы не выкурили за свою жизнь ни одной сигареты. Но вполне возможно, что вы курите в вашем уме. Снова и снова

вы с гневом и разочарованием курите, когда представляете, как Пол наполняет ваш дом запахом сигаретного дыма. Не курите ли вы в своих мыслях чаще, чем это делает Пол в течение дня? Тогда рецепт для вашего душевного спокойствия и мира состоит в том, чтобы прекратить курить в своих мыслях и перестать раздражаться по поводу курения Пола.

Другое предложение: замените слово «курение» на какое-нибудь другое. Может быть, вы никогда не курили, но есть что-то другое, что вы используете так же, как Пол использует сигареты: еда, лекарства, кредитные карточки или отношения? Ваш *разворот* может быть таким: «Я должна перестать использовать кредитные карточки для того, чтобы лучше себя чувствовать». Будьте готовы принять совет, который вы даете Полу, — совет, который показывает вам, как заниматься вашими собственными делами.

Развороты в действии

Самореализация не будет завершенной до тех пор, пока она не претворится в действие. Проживайте *развороты*. Когда вы увидите, как вы поучали других, вернитесь к этому моменту, чтобы компенсировать причиненный вами ущерб, и расскажите им, как трудно вам делать то, чего вы добивались от них. Расскажите им, как вы манипулировали и управляли ими, впадали в гнев, использовали секс, деньги и чувство вины, чтобы добиться того, чего хотели.

Я далеко не всегда могла жить в соответствии с советами, которые великодушно предлагала другим. Когда я это осознала, я поставила себя на один уровень с теми людьми, которых осуждала. Я увидела, что моя философия была нелегкой для жизни любого чело-

века. Я поняла, что каждый из нас делает все, что в его силах. Так начинается жизнь в смирении.

Рассказы — это другой эффективный способ проявления самореализации, который я нашла. В первый год после того, как я пробудилась к реальности, я часто приходила к людям, которых раньше осуждала, и делилась с ними рассказами о своих *разворотах* и открытиях. Я сообщала только о том, что обнаружила относительно своей роли в любой пережитой мной трудной ситуации. (Ни при каких обстоятельствах я не говорила об их роли.) Я делала это таким образом, чтобы слышать свой рассказ в присутствии по меньшей мере двух свидетелей — другого человека и меня самой. Я давала, и я получала. Если, например, вашим утверждением было: «Он лгал мне», то один из *разворотов* будет: «Я лгала ему». После этого вы составляете список всех случаев лжи, которые можете припомнить, и сообщаете их этому человеку, ни в коем случае не упоминая о том, что он лгал вам. Его ложь — это его дело. Вы делаете это для собственной свободы. Смирение — это зона подлинного отдохновения.

Когда я захотела двигаться еще быстрее и еще свободнее, я обнаружила, что извинения и искренние компенсации поразительным образом сокращали путь. Признать вину — значит исправить то, что воспринимается как неправильное. То, что я называю *реальной компенсацией*, — нечто более далеко идущее. Это приложимо не только к одному конкретному случаю, но ко всем будущим случаям такого рода. Когда я с помощью исследования осознала, что в прошлом причинила людям много боли, я перестала причинять боль кому бы то ни было. Если даже после этого я кому-то причиняла боль, то сразу же говорила, почему я это

сделала, что боялась потерять или чего хотела от них; и я начинала все снова, всегда с чистого листа. Это эффективный способ для того, чтобы жить свободно.

Искреннее извинение — это способ исправить ошибку и начать все заново на основе равенства и невинности. Извиняйтесь и компенсируйте причиненный ущерб ради самих себя. Речь идет о вашем собственном покое. Какой толк в том, чтобы быть святым проповедником? На земле их было и так предостаточно. Покой — это то, что вы уже есть, без истории. Можете ли вы просто жить в нем?

Просмотрите свой список примеров, когда *разворот* оказывался для вас правдой, и подчеркните каждое утверждение, где чувствуется, что вы нанесли кому-то ущерб. (Ваш список ответов на вопрос 3 — «Как вы реагируете и как вы относитесь к этим людям, когда верите в эту мысль?» — заставит вас потрудиться над рассказами и извинениями. Компенсируйте ущерб, нанесенный вам, компенсируя ущерб, нанесенный другим. Возвращайте столько же, сколько, по вашему мнению, вы получили за их счет.

Честный, без манипуляций рассказ вместе с реальным возмещением ущерба вносит подлинную близость во взаимоотношения, недостижимую иным путем. Если людей, упоминаемых в ваших вопросах, нет в живых, возмещайте ущерб остальным людям. Давайте им ради самих себя то, что вы дали бы тем, кто уже умер.

Я знаю человека, который очень серьезно относился к своей свободе. Он был наркоманом и вором, ограбил множество домов и был очень удачлив в том, чем он занимался. После того как он в течение некоторого времени выполнял *Работу*, он составил список, перечислив, насколько мог точно, у кого и что он когда-либо украл. Когда он завершил список, в нем

числились десятки домов и людей. А затем он начал исправлять это. Он знал, что это могло кончиться для него тюрьмой, и все же он должен был делать то, что считал правильным для себя. Он ходил от дома к дому и стучал в каждую дверь. Он был афроамериканцем, и некоторые места, куда ему пришлось возвращаться, были не слишком для него приятны, потому что он верил во всякого рода предрассудки. Но он работал над этим и стучал во все двери. Когда люди открывали, он сообщал им, кто он и что он украл, затем приносил извинения и говорил: «Как я могу это исправить?» И ни один человек не обратился в полицию. Обычно они говорили что-нибудь вроде: «Хорошо, почини мою машину» или «Покрась мой дом». И он делал эту работу с удовольствием, а потом ставил в списке отметку напротив имени. И он говорил, что в каждом движении кисти был Бог, Бог, Бог.

У меня есть сын Росс, который делает *Работу* в течение длительного времени. Восемь или девять лет назад я заметила, что, когда мы ходили с ним за покупками, он иногда говорил: «Мама, подожди меня, я скоро вернусь». Один раз я случайно увидела через окно магазина, как он выбрал рубашку, подошел к кассиру и заплатил за нее. Затем он вернулся к полке, огляделся, чтобы убедиться, что никто за ним не наблюдает, положил рубашку на место и вышел из магазина. Я спросила его, что он делал. Он сказал: «Когда-то я украл вещи в пяти или шести магазинах. Это было ужасно, мам. Теперь, когда я вижу магазин, в котором я что-то украл, я захожу туда, нахожу вещь, похожую на ту, что я украл, плачу за нее и кладу обратно. Я пытался признаваться и говорил продавцам: «Вот деньги за то, что я украл, и если вы хотите меня наказать, я согласен». Но они при этом приходили в замешательство, звали менеджера, а тот не знал, что делать с деньгами. Он

говорил мне, что это будет слишком сложно для компьютеров. А если они позовут полицию, то полиция скажет, что меня надо было поймать на месте преступления. Таким образом, они говорили мне, что они ничего не могут сделать. Но я действительно должен был это исправить. Поэтому я выбрал такой путь. Для меня это работает».

Росс также любит играть с упражнением, которое я рекомендую. Суть его в том, чтобы совершить добрый поступок так, чтобы вас не обнаружили. Если вас заметили, то этот поступок не засчитывается и вы начинаете снова. Я видела, как он высматривал в парках для аттракционов детей, у которых не хватало денег. Он доставал из бумажника купюру, наклонялся перед ребенком, делая вид, что поднимает ее, и протягивал деньги со словами: «Ты уронил это, малыш», а затем быстро уходил не оглядываясь. Он потрясающий учитель в том, как осуществлять на практике *развороты* посредством реальных компенсаций.

Будет благородно с вашей стороны ввести эту практику в свою повседневную жизнь. Результаты оказываются просто чудодейственными.

Разворот для номера Б

Разворот для утверждения номер 6 в вопроснике *Осуди-Своего-Ближнего* немного отличается от других. Мы заменяем «Я никогда не хотела бы...» на «Я хочу...» и «Я с нетерпением жду...». Например, «Я никогда не хотела бы снова ссориться с Полом» разворачивается на «Я хочу снова ссориться с Полом» и «Я с нетерпением жду, когда я снова поссорюсь с Полом».

Этот *разворот* о том, как встречать с распростертыми объятиями все, что приносит нам жизнь. Когда

вы говорите: «Я хочу...» — и действительно имеете это в виду, это создает открытость, возможность творчества и гибкость. Любое ваше сопротивление смягчается, и это позволяет вам почувствовать легкость, вместо того чтобы с помощью волевых усилий или принуждения безнадежно пытаться искоренить эту ситуацию из вашей жизни. Когда вы искренне говорите: «Я с нетерпением жду...» — вы открываетесь для жизни, по мере того как она разворачивается перед вами.

Например, «Я не хотела бы больше жить с Полом, если он не изменится» *разворачивается* на «Я хочу жить с Полом, если он не изменится» и «Я с нетерпением жду, что я буду жить с Полом, даже если он не изменится». Вы действительно можете ждать этого с нетерпением — вы даже можете обнаружить, что живете с ним, пусть хотя бы только мысленно. (Мне приходилось работать с людьми, все еще испытывающими горечь, хотя их партнер уже двадцать лет как умер.) Живете вы с ним или нет, но у вас вновь может появиться эта мысль, и в результате вы испытаете стресс и депрессию. Смотрите прямо в лицо этим чувствам, они являются напоминанием о том, что для вас настало время пробудиться. Готовность открывает дверь для всех жизненных возможностей.

Неприятные чувства вернут вас вновь к *Работе*. Это не означает, что вы должны жить с Полом. Это лишь означает, что вы больше не закрываетесь от реальности.

Вот еще два примера из вашего вопросника.

Исходное утверждение номер 6: *Я не хотела бы видеть, как Пол разрушает свое здоровье.*

Развороты: Я хочу видеть, как Пол разрушает свое здоровье. Я с нетерпением жду, что увижу, как Пол разрушает свое здоровье.

Исходное утверждение номер 6: *Я не хотела бы, чтобы Пол снова меня игнорировал.*

Развороты: Я хочу, чтобы Пол снова меня игнорировал. Я с нетерпением жду, когда Пол снова будет меня игнорировать.

Полезно признать, что те же самые чувства или ситуации могут возникнуть снова, хотя бы только в ваших мыслях. Когда вы осознаете, что страдание и дискомфорт являются призывом к исследованию, вы действительно можете с нетерпением ждать неприятных ощущений. Вы можете даже воспринимать их как друзей, пришедших показать вам, что именно вы еще недостаточно исследовали. Вам больше не нужно ожидать изменений в людях или ситуациях, чтобы ощутить мир и гармонию. *Работа* является лучшим способом управлять своим собственным счастьем.

Никто не может причинить мне боль —
это мое дело.

Выполнение Работы в отношении профессиональной деятельности и денег

Для некоторых людей вся жизнь определяется мыслями о работе и деньгах. Но если у нас ясное мышление, то как могут работа или деньги быть проблемой? Наше мышление — это все, что нам необходимо изменить. Это все, что мы *можем* изменить. И это очень хорошая новость.

Для многих из нас мотивацией служит желание успеха. Но что такое успех? Чего мы хотим достичь? Мы делаем только три вещи в жизни: мы стоим, мы сидим, мы лежим. Когда мы достигнем успеха, мы по-прежнему будем где-то сидеть, пока не встанем, и мы будем стоять, пока не ляжем или опять не сядем. Успех — это идея, иллюзия. Вы хотите иметь стул за 3900 долларов, а не за 39 долларов? Без такого рода историй мы успешны, где бы мы ни были.

Выполнение *Работы* в отношении проблем, связанных с профессиональной деятельностью, может иметь далеко идущие последствия. Когда я работаю с корпорациями, я иногда предлагаю всем служащим высказать суждения по поводу друг друга. Именно

этого всегда хочется и служащим, и начальникам — знать, как они выглядят в глазах других. А потом, после вынесения своих суждений, они все делают *Работу* и выполняют *развороты*. Результатом может быть поразительный рост понимания, честности и ответственности, а это, в свою очередь, неизбежно приведет к более радостной, более продуктивной и более эффективной работе всего персонала.

Однажды я проводила *Работу* с руководителем, который жаловался мне: «Моя помощница работает у меня десять лет. Я знаю, что она не очень хорошо работает, но у нее пятеро детей». Я сказала ему: «Хорошо, оставьте ее здесь, чтобы она могла преподать урок другим сотрудникам: если у них достаточное число детей, то они могут у вас работать независимо от того, хорошо они выполняют свою работу или нет». И он ответил: «Да, но я просто не могу ее уволить». Я сказала: «Я понимаю это. Тогда возьмите квалифицированного человека на это место, отправьте ее домой к ее пятерым детям, которые в ней нуждаются, и посылайте ей чек каждый месяц. Это будет честнее, чем то, что вы делаете сейчас. Чувство вины стоит дорого».

Когда руководитель прочитал этой женщине свои записи из вопросника, она согласилась с каждым словом о том, как она выполняет свою работу, потому что это было ясно и правдиво изложено. И я спросила ее: «Что вы предлагаете? Что бы вы сделали, если бы вы были *вашим* служащим?» Люди обычно увольняются сами, когда осознают, что происходит, и эта женщина поступила именно так. Она нашла такую же работу в другой компании, ближе к дому, так что смогла быть и хорошей сотрудницей, и хорошей матерью. Руководитель понял, что он никогда не исследовал

свои мысли, которые привели его к «лояльности» в отношении помощницы, для которой ситуация была такой же дискомфортной, как и для него.

Я никогда не встречала проблем, связанных с работой или деньгами, которые не оказывались бы проблемами мышления. Я привыкла верить, что мне нужны деньги для того, чтобы быть счастливой. Даже когда у меня их было много, я часто делалась больной из-за страха, что произойдет нечто ужасное и я их потеряю. Теперь я понимаю, что никакие деньги не стоят такого стресса.

Если вы живете с неисследованной мыслью: «Деньги мне нужны для того, чтобы чувствовать себя уверенным и защищенным, то это значит, что состояние вашего ума безнадежно. Банки терпят крах. Фондовый рынок рушится. Деньги обесцениваются. Люди лгут, нарушают контракты и не держат обещаний. В таком смятенном состоянии ума вы можете заработать миллионы долларов и все же быть неуверенным и несчастным.

Некоторые люди считают, что именно страх и стресс толкают их к зарабатыванию денег. Но можете ли вы в действительности знать, что это правда? Можете ли вы быть абсолютно уверены в том, что без страха или стресса в качестве мотива вы не смогли бы заработать те же деньги или даже больше? «Мне необходимы страх и стресс для мотивации» — кем бы вы были, если бы никогда больше не верили в эту историю?

После того как я нашла *Работу* внутри себя, — после того как она нашла меня, — я стала замечать, что у меня всегда было столько денег, сколько мне было нужно в данный момент, даже если их было мало или совсем не было. Счастье — это ясный ум. Ясный и здравый ум знает, как жить, как работать, какие письма посылать, какие телефонные звонки делать и как создать то, что он хочет, без страха. Кем бы вы

были без мысли: «Деньги нужны мне для того, чтобы чувствовать себя в безопасности»? Возможно, с вами было бы гораздо легче общаться. Возможно, вы даже начали бы осознавать законы щедрости, законы расставания с деньгами без страха и законы их возвращения — тоже без страха. Вы никогда не нуждались бы в большем количестве денег, чем у вас есть. Когда вы это осознаёте, вы начинаете понимать, что у вас уже есть та уверенность, которую вы хотели обрести, в первую очередь, с помощью денег. Гораздо легче зарабатывать деньги, исходя из этой позиции.

Так же как мы используем стресс и страх, чтобы мотивировать себя на зарабатывание денег, в нашей социальной активности мы часто опираемся на гнев и неудовлетворенность. Если я хочу действовать здраво и эффективно по защите окружающей среды на Земле, дайте мне возможность начать с очищения своей собственной окружающей среды. Дайте мне возможность вычистить весь мусор в моей голове с помощью любви и понимания. Только тогда мои действия станут по-настоящему эффективными. Чтобы помочь планете, нужен только один человек. Этот человек — вы.

Когда я работаю в тюрьмах, то в помещении может сидеть до двухсот заключенных, глядящих в пол и скрестивших руки на груди. Я провожу с ними *Работу*, а затем охранники приводят еще двести человек. Это люди, совершившие жестокое насилие, многие из них приговорены к пожизненному заключению за изнасилование или убийство — и я единственная женщина в этом помещении. Я не произношу ни слова до тех пор, пока они не встретятся со мной глазами. Им нелегко это сделать. У них есть своего рода негласный закон, позволяющий держать людей, подобных мне, вне их культуры. Но я просто стою перед ними, ожидая встречи глазами. Я могу медленно ходить между

рядами взад и вперед до тех пор, пока хотя бы один человек не посмотрит мне в глаза. В тот момент, когда это происходит, когда он это делает, он всегда довольно быстро опускает глаза, но уже поздно. Контакт был. Никто, кроме меня, не мог видеть его взгляда, это случилось так быстро, что другие не успели заметить, что произошло. И все же сразу после этого их негласный закон начинает нарушаться по всей комнате. Еще два или три человека смотрят мне в глаза, затем еще восемь, потом еще дюжина, а затем — все смотрят на меня, смеясь, краснея и говоря друг другу что-то вроде: «Она — того...», «Слушай, парень, она сумасшедшая». И дело сделано. Теперь я могу говорить с ними, проводить с ними *Работу*, и все потому, что один человек осмелился посмотреть мне в глаза.

Я люблю благодарить этих людей за то, что они принесли в жертву свою жизнь ради того, чтобы научить наших детей, как не надо жить — и, следовательно, как надо жить, — если они хотят быть свободными. Я говорю им, что они величайшие учителя и что их жизнь полезна и необходима. Прежде чем уйти, я спрашиваю их: «Провели бы вы остаток своей жизни в тюрьме, если бы точно знали, что это защитит жизнь одного ребенка от превращения в такую же, как у вас?» И многие из этих жестоких людей понимают меня и плачут, как очень милые маленькие дети.

Ничто из того, что мы можем сделать, не является бесполезным для планеты. Так оно есть на самом деле.

Он такой некомпетентный!

Гэри раздражает его некомпетентный сотрудник. А как обстоит дело у вас? Является ли человек, раздра-

жающий вас, одним из тех, с кем вы работаете? Или, может быть, это ваш супруг или ребенок, который недостаточно тщательно моет посуду либо оставляет на раковине следы от зубной пасты? Посмотрите, может быть, вы найдете пример из своей жизни и обратитесь внутрь себя в поисках собственных ответов, как это делает Гэри.

Гэри: *Я злюсь на Фрэнка, потому что он некомпетентен в работе, которую делает для меня.*

Кейти: Хорошо. «Фрэнк должен быть компетентен» — это правда?

Гэри: Я думаю, да.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Кто вам об этом сказал? В его резюме сказано, что он компетентен. В его рекомендациях сказано, что он компетентен. Это все так. Вы наняли его, и предполагалось, что он компетентен. Какова же реальность согласно вашему опыту? Он компетентен?

Гэри: Согласно моему опыту он некомпетентен.

Кейти: Итак, единственное, из чего вы можете исходить, будучи в здравом уме, — это реальность. Это правда, что он должен быть компетентным? Нет. Не должен. Это так. Это ваша реальность. Так что мы будем продолжать с этим работать, пока не постигнем суть вопроса — «Это правда?» — потому что, когда вы ее постигнете, вы начнете любить реальность и придете к равновесию. Как вы реагируете, когда верите в ложь, что он должен быть компетентным, работая на вас, а это не так?

Гэри: Это вызывает у меня разочарование и раздражение. Я чувствую, что должен выполнять за него работу. Я должен все время доделывать то, что он начал. Он не справляется с работой самостоятельно.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить мысль о том, что он должен быть компетентным? Заметьте, я не прошу вас избавиться от этой мысли.

Гэри: Мне было бы гораздо лучше, если бы я смог от нее избавиться.

Кейти: Это очень хорошая причина. Можете ли вы найти свободную от стресса причину сохранять эту мысль, противоречащую реальности?

Гэри: Да, но я не понимаю, что вы имеете в виду под словами «противоречит реальности».

Кейти: Реальность, как вы видите, заключается в том, что он некомпетентен. Вы говорите, что он должен быть компетентным. Эта теория не работает на вас, потому что она противоречит реальности. Вы сказали, что это вызывает у вас разочарование и раздражение.

Гэри: Хорошо, я думаю, что просто придираюсь. Реальность состоит в том, что он некомпетентен. Вместо того чтобы просто принять это, я извожу себя мыслью о том, что он должен быть компетентным.

Кейти: Он будет некомпетентным независимо от того, принимаете вы это или нет. Реальность не требует нашего согласия или одобрения. Она есть то, что она есть. Вы можете на это опираться.

Гэри: Реальность — это то, что есть.

Кейти: Да. Реальность всегда намного добрее, чем фантазия. Вы можете приятно провести время дома, выполняя упражнение, которое я называю «доказательством правды». «Он должен быть компетентным» — в чем ваше доказательство? Составьте спи-

сок доказательств и посмотрите, действительно ли какое-то из них подтверждает, что он должен быть компетентным. Когда вы подвергнете это исследованию, то увидите, что все это ложь. Доказательств нет. Правда заключается в том, что он не должен быть компетентным, просто потому что он не является таковым. Он некомпетентен для этой работы.

Гэри: Факт состоит в том, что он некомпетентен, и я делаю то, что должен делать, чтобы это исправить. Чего я не должен делать, так это взваливать на себя дополнительный груз в виде «Он должен быть таким-то, таким-то и таким-то».

Кейти: Очень хорошо сказано.

Гэри: Вся моя тревога по поводу работы была связана с мыслью, что Фрэнк должен быть компетентным. Правда состоит в том, что он просто некомпетентен. А я придумал себе, что он должен быть компетентным, и это сводит меня с ума. Фактически мне следует сделать то, что я должен был сделать давно. Мне следует засыпать эту яму, чтобы она перестала быть моей проблемой. Выдумкой, что он должен быть компетентным, я чуть не довел себя до гребаного эмоционального срыва. Добро пожаловать в Нью-Йорк!

Кейти: Я не знала, что вы в Нью-Йорке используете слово «гребаный». (Аудитория взрывается смехом.)

Гэри: Да, бывает. Иногда.

Кейти: Итак, кем бы вы были без этой безумной истории, которая противоречит реальности?

Гэри: Я бы спокойно себе работал и делал то, что должен делать.

Кейти: Кем бы вы были, работая вместе с этим человеком, но без вашей истории?

Гэри: Я бы был более сочувствующим и продуктивным.

Кейти: Да. «Фрэнк должен быть компетентным» — *разверните* это.

Гэри: Фрэнк не должен быть компетентным.

Кейти: Вы усвоили это. Он не должен, если он не является таковым. Это реальность данного момента. Есть еще один *разворот*.

Гэри: Я должен быть компетентным. Это правда.

Кейти: Давайте рассмотрим утверждение 2 из вашего вопросника.

Гэри: *Я хочу, чтобы Фрэнк нес ответственность за свою часть проекта.*

Кейти: *Разверните* это.

Гэри: Я хочу нести ответственность за свою часть проекта.

Кейти: Да, потому что до тех пор, пока вы фиксируетесь на его некомпетентности, вы не берете на себя полной ответственности за проект.

Гэри: И я должен взять на себя ответственность за его часть проекта.

Кейти: Да, если вы хотите, чтобы работа была выполнена компетентно, то другого пути нет. Хорошо, давайте перейдем к следующему утверждению.

Гэри: *Он должен подняться на более высокий уровень как специалист в своей области и как руководитель части проекта.*

Кейти: Это правда? Я имею в виду, способен ли этот человек на такое? «Эй, ты, некомпетентный, ты должен подняться до этого уровня!»

Гэри: Нет, это безумие. Я согласен с вами. Он делает то, что он делает.

Кейти: Как вы относитесь к Фрэнку, когда верите в эту фантазию?

Гэри: Я испытываю сильную ярость. Я считаю, что он должен делать все быстрее, а я во всем опережаю его.

Кейти: Не слишком эффективно. Видите ли вы причину отбросить эту мысль?

Гэри: Безусловно.

Кейти: Тогда *разверните* ее.

Гэри: Я должен подняться на более высокий уровень как специалист в своей области. Я как раз этим занимаюсь. Это должно быть сделано.

Кейти: Он является специалистом, который поднял вас до самого высокого уровня компетентности в вашей жизни. В этом нет сомнения.

Гэри: Он — мой учитель. Я это чувствую.

Кейти: Хорошо, давайте перейдем к вашему четвертому утверждению.

Гэри: *Я нуждаюсь в том, чтобы он выполнял свою часть проекта.* И теперь я вижу, что в действительности мне это не нужно.

Кейти: Безнадежно?

Гэри: Абсолютно безнадежно. Мне необходимо выполнить и его, и свою часть проекта, если я хочу, чтобы он был сделан.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Гэри: *Фрэнк некомпетентен.*

Кейти: *Разверните* это.

Гэри: Я некомпетентен.

Кейти: В тот момент, когда вы видите его некомпетентность, вы сами становитесь некомпетентным. Он полностью компетентен в том, что он, надо полагать, дал вам, и это — ясность. Вот что он дал. И он может дать больше — кто знает?

Гэри: Я не чувствую по-настоящему этот *разворот*. Я считаю, что я достаточно компетентен.

Кейти: Но только не тогда, когда дело касается Фрэнка. Вы не были достаточно компетентны, чтобы понять, что он не должен быть компетентным.

Гэри: С этим я согласен. Это моя некомпетентность. *За ним надо наблюдать, хотя он уже очень немолодой.* Я должен наблюдать и за самим собой. Это еще более верно. Иногда я могу быть неменяемым.

Кейти: Вы нашли свой внутренний мир. Когда вы понимаете, что вам надо работать только с собственным мышлением, все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь в жизни, превращаются в радость исследования. Для людей, которые действительно хотят знать правду, такая *Работа* — одновременно и шах, и мат.

Гэри: В начале, неделю назад, когда я пытался сделать это сам, я застрял. Я считал, что был прав. Теперь, когда я обратил все это внутрь, *развороты* начали обретать смысл.

Кейти: Появляется какой-то человек, вы связываете с ним свою историю и считаете его виновником ваших страданий. Вы верите в свою историю и живете с порождающей стресс выдумкой, что он является вашей проблемой. Не будь у вас мысли, что этот человек должен быть более компетентным, чем он есть на самом деле, вы могли бы уволить его. Если бы вы его уволили, это позволило бы ему найти работу, в которой он компетентен. Тогда он мог бы быть компетентным там, где он нужен. А у вас появилось бы место для человека, который бы подошел для этой должности. Через две недели этот человек может позвонить вам и сказать: «Благодарю вас за то, что вы меня уволили. Я ненавижу работу у вас. А моя новая работа мне нравится». Все может быть. Или же не исключено, что, проделав эту внутреннюю *Работу* и обретя ясность мышления, вы сможете посмотреть в понедельник на этого человека и увидеть в нем компетентность, которой вы никогда прежде не замечали. Хорошо,

прочитайте последнее утверждение из вашего вопросника.

Гэри: *Я никогда не хотел бы иметь в своей команде такого человека, как он.*

Кейти: *Разверните это.*

Гэри: Я хочу, чтобы он или подобный ему человек был в моей команде. И я с нетерпением жду, что в моей команде появится он или подобный ему человек, потому что это приводит меня в поисках решения к моему внутреннему миру.

Кейти: Вы очень хорошо все делаете. Добро пожаловать в *Работу*.

Дядя Ральф и его биржевые советы

Следующий диалог служит доказательством того, что, даже если кто-то очень сильно привязан к своей истории, он все же может обрести свободу, если терпеливо пройдет через все исследование. Хотя, как отмечает Марти, это упражнение долгое время кажется «чисто интеллектуальным», оно может неожиданно обрести смысл при переходе на более глубокий уровень.

Я предпочитаю не ускорять процесс. Разум не совершит сдвиг в мышлении раньше, чем он сможет это сделать, а когда сдвиг произойдет, то это и будет правильное время — ни секундой позже или раньше. Люди подобны семенам, ожидающим, когда они прорастут. Мы не можем подтолкнуть наше понимание.

Для того чтобы извлечь пользу из этого диалога, вам совсем не обязательно понимать технические моменты, о которых говорит Марти; все, что вам нужно знать, — это то, что его акции то росли, то падали и что его эмоции двигались вместе с этим ростом и падением.

Марти: *Я злюсь на моего дядю Ральфа за то, что он давал мне дурацкие советы по биржевому рынку, которые стоили мне всех моих денег. Я задолжал ему, когда он поручился за меня, — я занимал деньги для покупки некоторых акций, а акции продолжали падать. И другие акции, приобретенные по его совету, его великодушному совету, потеряли 85 % стоимости за два года. И мой дядя всегда неосознанно соперничает со мной.*

Кейти: Да.

Марти: Он всегда пытается доказать, что он лучше всех благодаря своему большому банковскому счету и что он состоятельный человек, которому не нужно ни у кого одалживать. Мне же пришлось брать в долг, когда одни акции падали, а другие росли, чтобы получить возможность вернуть ему все те деньги, которые он мне ссудил.

Кейти: Я понимаю.

Марти: И, таким образом, мой долг ему рос, а совсем недавно — все это продолжалось два с половиной года, как я только что сообразил, — когда и другие его акции покатались вниз, я в конце концов сказал ему: «Ты знаешь, Ральф, сейчас, когда те и другие акции рухнули, я потерял все свои деньги и часть твоих». И он мне на это ответил: «Послушай, ты, ублюдок, я говорил тебе, чтобы ты не брал в долг, а ты взял. Ты предал меня, ты пошел против меня, ты сделал то, ты сделал это...» Я смог только несколько слов ввернуть, а именно: «Ральф, мне нужны были деньги, чтобы купить другие акции по твоему совету, а своих денег у меня не было». Но я не сказал, почему мне надо было их купить: таким образом я надеялся расплатиться с ним. Конечно, мне надо

было заработать какие-то деньги, так что мой страх и жадность здесь тоже сыграли свою роль. Но...

Кейти: Дорогой мой, просто прочтите то, что вы написали. Важно, чтобы вы прочли то, что написали, а не рассказывали историю.

Марти: Хорошо, хорошо. Извините. Я хочу, чтобы дядя Ральф вытащил меня из этой ситуации, чтобы он вернул мне шестьдесят тысяч долларов, с которыми я начал бизнес, и плюс еще тридцать пять тысяч, которые я должен сейчас. Я хочу также, чтобы он погасил задолженность по моей кредитной карте и взял на себя ответственность за неверную информацию и за то, что причинил финансовый ущерб мне и моей семье.

Кейти: Хорошо. Продолжайте читать.

Марти: Дядя Ральф должен заплатить мои долги и дать мне сто тысяч долларов. Он не должен требовать у меня свои деньги, потому что я не могу заплатить. Я нуждаюсь в том, чтобы дядя Ральф вытащил меня из финансовой ямы. Я нуждаюсь в том, чтобы он взял на себя ответственность и по крайней мере попытался разобраться вместе со мной, как полагается взрослым и ответственным людям, в том, что мы сделали. Ральф — требовательный, все контролирующий, пожалуй, даже мстительный человек, которого не столько интересует правда, сколько доказательств того, что он всегда прав и очень умен. Ну что, читать последнее?

Кейти: Да.

Марти: Я не хочу больше слушать его советы по биржевому рынку, снова быть его должником и терпеть его мелочный, злобный, дурацкий бред.

Кейти: Да. Прекрасно. Отличная работа. Хорошо, дорогой, не могли бы вы прочитать первое утверждение именно так, как вы его записали?

Марти: Ладно. Я злюсь на дядю Ральфа за то, что он давал мне дурацкие советы по биржевому рынку, которые стоили мне всех моих денег и части его денег, и за то, что он угрожает мне... Ох, я не могу прочитать то, что я написал.

Кейти: Хорошо, давайте остановимся здесь. Он давал вам советы?

Марти: Угу.

Кейти: Хорошо. Если я предложу вам взять эту чашку, то вы не обязаны ее брать. Вам решать, взять ее или нет. И здесь нет правильного или неправильного. «Дяди не должны давать племянникам советы по биржевому рынку» — это правда? Какова реальность? Они это делают?

Марти: Ну, он хотел, чтобы я заработал деньги, и поэтому давал мне советы.

Кейти: Так какова же реальность? Он вам их давал.

Марти: Он мне их давал, а я их принимал и во всем им следовал. И оказался в дерьме.

Кейти: Мы все знаем заранее, что советы по биржевому рынку — вещь рискованная, но это знание не удерживает нас от следования им. И осознание того, что мы сделали, будь это в два часа ночи или в два часа дня, бывает ужасным. Некоторые из нас кончают тем, что выбрасываются из окна. Итак, «Дяди не должны давать племянникам дурацкие советы» — это правда?

Марти: Да, верно. Это правда!

Кейти: А какова реальность этого? Они делают это?

Марти: Да, мой дядя давал мне дурацкие советы, и он не хочет признавать, что это были дурацкие советы.

Кейти: Хорошо. «Предполагается, что дяди должны признавать свои ошибки» — это правда?

Марти: Да, черт побери! Дяди должны признавать свои ошибки.

Кейти: А какова реальность этого? Что говорит ваш опыт?

Марти: Он свалил всю вину на меня, и это...

Кейти: Итак, ваш опыт говорит, что дяди не признают своих ошибок.

Марти: Вот именно.

Кейти: Так это правда, что дяди должны признавать свои ошибки?

Марти: Я полагаю, что *все* люди должны признавать свои ошибки.

Кейти: О, хорошо! А какова реальность? Они всегда это делают? Правда ли, что дяди должны признавать свои ошибки?

Марти: Да.

Кейти: А какова реальность?

Марти: Он этого не делает.

Кейти: Он этого не делает. Тогда я вас спрашиваю, на какой планете это должно происходить? Это правда, что люди должны признавать свои ошибки? Нет. До тех пор, пока они этого не делают. Меня не интересует мораль в данном случае. Меня интересует простая правда.

Марти: Но позвольте мне сказать, что я действительно стараюсь признавать свои ошибки. И более того, я признаю их своими действиями — тем, что я отослал ему все свои деньги и ценные бумаги.

Кейти: Вы признаете. Я живу так же, как и вы.

Марти: Надеюсь, что нет.

Кейти: Я нравлюсь себе, когда принимаю ответственность за свои действия. Но «Люди должны признавать свои ошибки» — это правда? Нет. Как мы узнаём, что люди не должны признавать свои ошибки?

Марти: Потому что они этого не делают.

Кейти: Они этого не делают. Это так просто, мой дорогой, что мы не замечали этого тысячи лет. Это

правда, и именно она сделала меня свободной. Если вы спорите с ней, вы проигрываете. Я люблю реальность не потому, что я очень одухотворенная, а потому, что, когда я с ней спорю, потеря происходит внутри меня. Я теряю контакт с тем внутренним пространством, которое является моим домом. Как вы реагируете, когда думаете, что ваш дядя должен признавать свои ошибки, а он этого не делает?

Марти: Я чувствую себя жертвой.

Кейти: Что еще? Как это ощущается внутри?

Марти: Я испытываю боль, печаль, гнев, страх...

Кейти: Отделенность?

Марти: Да, все негативное.

Кейти: Вы переживаете все это нагромождение чувств потому, что внутри вы держитесь за ложь. Это не правда, что ваш дядя должен признавать свои ошибки. Это ложь. Мир веками проповедовал эту ложь, и если вы устали от боли, то настало время увидеть правду. Итак, это неправда, что люди должны признавать свои ошибки. Это трудный момент для некоторых из нас, но я приглашаю вас двигаться именно в этом направлении. *Работа* требует абсолютной, открытой, незамутненной честности. Всего лишь. И готовности слышать правду. «Для вас было бы гораздо лучше, если бы он признал свою ошибку и вернул вам деньги. Ваше высочайшее духовное предназначение, ваша величайшая свобода осуществились бы, если бы он признал свою ошибку и вернул вам деньги» — можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?

Марти: Что, в этом заключается мое высочайшее духовное предназначение?

Кейти: Да.

Марти: Гм-м...

Кейти: Просто «да» или «нет». Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?

Марти: Я не знаю.

Кейти: И я так считаю. Я не знаю, правда ли это.

Марти: Хорошо, давайте так это представим... Я мог бы сказать «да», и тогда чувствовал бы, что это справедливо, но я не уверен, что справедливость — то же самое, что и душевный покой.

Кейти: Я согласна: справедливость — это не то же самое, что и душевный покой. Меня не интересует справедливость. Меня интересует ваша свобода, та правда внутри вас, которая может сделать вас свободным. Это — главная справедливость.

Марти: Да, я знаю. Я говорю о божественной справедливости. Я говорю о том, что правильным было бы нам сесть вместе, как подобает двум взрослым мужчинам, и разобраться что к чему... Я ведь тоже делал ошибки.

Кейти: «Он должен сесть рядом с вами» — это правда?

Марти: Да, несомненно, правда.

Кейти: А какова реальность?

Марти: Он этого не делает.

Кейти: Он этого не делает. Этого не происходит.

Марти: Верно.

Кейти: И как же вы реагируете, когда думаете, что он должен сесть вместе с вами, как подобает двум взрослым мужчинам, а он этого не делает?

Марти: Ну, я чувствую себя обиженным, чувствую себя правым и чувствую себя дерьмом.

Кейти: Да, таков результат. Таким образом, вам причиняет боль не то, что он не садится рядом с вами, а то, что вы считаете, что он...

Марти: Что он должен.

Кейти: Что он должен. Итак, задержитесь на этом на минуту. Посмотрите, сможете ли вы уловить это.

Кем бы вы были без этой истории о том, что он должен сесть вместе с вами как взрослый человек или что он должен признать свою ошибку и извиниться? Кем бы вы были без этой истории? Я не прошу вас отбросить вашу историю. Я просто спрашиваю, кем бы вы были в своей повседневной жизни без этой истории?

Марти: Я знаю, что я был бы свободен от каких-либо ожиданий в отношении него.

Кейти: Да.

Марти: Что, как я подозреваю, сделало бы меня более цельным внутренне.

Кейти: Да.

Марти: Но, вы знаете, я...

Кейти: Заметьте, что когда вы говорите «но», вы готовы вернуться к своей истории. Просто оставайтесь с этим.

Марти (после паузы): Я действительно не знаю, как это должно чувствоваться.

Кейти: Это правильно, дорогой мой. Мы настолько привыкли держаться за ложь относительно того, что происходит в действительности, что не умеем жить свободно. И некоторые из нас учатся этому, потому что боль чересчур велика, чтобы не учиться. Что касается меня, то когда я не держусь за какую-нибудь историю, я просыпаюсь, чищу зубы, завтракаю, весь день делаю то, что я делаю, прихожу сюда и делаю все то же самое, но без стресса — без ада.

Марти: Звучит замечательно. И вы знаете, каким бы мимолетным это не было, но я тоже попробовал вкус свободы, так что я знаю, что это такое, и, несомненно, хотел бы так жить. Вот почему я здесь.

Кейти: Итак, прочтите эту часть еще раз.

Марти: Хорошо, первую часть. Теперь я могу читать то, что я написал. *Я злюсь на моего дядю Ральфа, за*

то, что он давал мне дурацкие советы по биржевому рынку, которые стоили мне всех моих денег.

Кейти: Таким образом, мы теперь переходим к тому, что называется *разворотом*. Работа состоит в том, чтобы осудить своего ближнего, записать это, задать четыре вопроса и сделать *разворот*. Это все. Простой набор. Так что мы сейчас собираемся *развернуть* ваше утверждение «Я сердит на самого себя...»

Марти: Я злюсь на самого себя...

Кейти: «За то, что принял...» Он давал, вы принимали.

Марти: За то, что принял его биржевые советы и поверил им.

Кейти: Да, примерно так. Продолжайте, это совсем просто. Теперь прочтите еще раз и прочтите так, как вы это написали. «Я злюсь на самого себя...»

Марти: Я злюсь на самого себя за то, что давал себе...

Кейти: Да, мой дорогой.

Марти: О! Я злюсь на самого себя за то, что давал себе дурацкие советы по биржевому рынку, которые стоили мне всех моих денег?

Кейти: Да, вы давали их самому себе.

Марти: Понимаю. Я давал советы себе, принимая их от него.

Кейти: Вот именно. Он не мог бы дать их вам, если бы вы их не приняли. Вы поверили в свой собственный миф. Я думаю, что вы понимаете это.

Марти: Такую пилюлю трудно проглотить.

Кейти: Да, но есть пилюля, которую проглотить еще труднее, и это то, как вы жили, как вы отдавали себя на милость других людей.

Марти: Да. Это действительно не очень приятно.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Марти: Я хочу, чтобы дядя Ральф вытащил меня.

Кейти: Хорошо. Итак «Дядя Ральф должен вытащить вас» — это правда?

Марти: Да, если он порядочный человек. Да.

Кейти: Почему же? Чьи деньги вы вкладывали?

Марти: Частично свои, частично его.

Кейти: Хорошо, ваши и его, но давайте посмотрим на ваши деньги. Вы вкладывали их в акции по советам, которые дали себе после того, как услышали их от дяди.

Марти: Верно.

Кейти: И он должен вытаскивать вас.

Марти: Ну, если вы подаете это подобным образом... нет.

Кейти: Хорошо. Итак, какое отношение имеет ко всему этому ваш дядя, кроме того, что он поделился с вами тем, что считал в то время правильным?

Марти: Никакого.

Кейти: Совершенно верно. Никакого.

Марти: Но дело в том, что в данный момент это очень напрягает меня. Это все в моей голове. Я по-прежнему испытываю гнев.

Кейти: Просто оставайтесь в процессе. Сейчас вам кажется, что это напрягает вас, так и должно быть. Как вы реагируете, когда считаете, что он должен вытащить вас? Или что, если бы он вытащил вас, это было бы для вас величайшим духовным благом?

Марти: Я испытываю тревогу и ужас и массу других неприятных чувств.

Кейти: И вы фокусируетесь на этом, вместо того чтобы вытаскивать себя.

Марти: Верно.

Кейти: Вы просто фокусируетесь на мысли, что он должен был сделать это, и объясняете себе, почему вы правы. Вы никогда не добьетесь успеха, потому что вы *не можете* добиться успеха таким образом.

Правда состоит в том, что он не должен вас вытаскивать. Не он вкладывал ваши деньги. Это делали вы.

Марти: Верно.

Кейти: Но, переводя фокус на него, а не на то, чтобы узнать правду, вы не даете себе понять, а следовательно, и осуществить то, что является для вас честным, а именно — выгасить себя самому. Вы знаете, нет ничего приятнее, чем самому себя вытаскивать. Кто вверг вас в это? Вы сами. Чье это дело — выгасить вас после того, как ваш дядя сказал, что не будет этого делать? Ваше. Если дядя Ральф сделает это, вы можете никогда не узнать, что способны сделать это самостоятельно.

Марти: Это правда.

Кейти: И потом, когда дядя Ральф говорит «нет», вы негодуете и продолжаете фокусироваться на нем. Вы не вытаскиваете себя сами, потому что находитесь не в том состоянии, когда вы способны понять, что можете это сделать. И вы умираете, восклицая: «Это несправедливо! За что мне достался такой бессердечный дядя?»

Марти: Я согласен с вами. Это правда.

Кейти: Тогда приведите мне вескую причину цепляться за миф о том, что он должен выгасить вас, когда правда заключается в том, что он не должен.

Марти: Для него это было бы немногим больше, чем потратить деньги на ланч.

Кейти: Это хорошая причина! В свое время я поняла, что существует только три типа дел во Вселенной — мои, ваши и Бога. Если вы не пользуетесь словом *Бог*, замените его словом *природа* или *реальность*. Так что это тест на понимание. Его деньги — это чье дело?

Марти: Его дело.

Кейти: Вот именно.

Марти: А я делаю это своим делом. И это то, что причиняет мне боль.

Кейти: Да. И вот что я заметила. Когда я мысленно вхожу в ваши дела, я начинаю испытывать стресс внутри себя. Врачи называют такое состояние язвой, гипертонией, раком и тому подобным. А затем ум фиксируется на этом и создает целую систему для того, чтобы удержать первичную ложь. Дайте возможность вашим чувствам сказать вам, где начинается эта первичная ложь. Затем проведите исследование. Иначе вы потеряетесь в чувствах и историях, которые приводят ко лжи, и все, что вы при этом будете знать, — это то, что вы страдаете и ваш ум не перестает метаться. А если вы проведете исследование, то уловите первичную ложь, наблюдая за своими чувствами. И вы сможете успокоить свой ум, изложив историю, к которой вы привязаны, на бумаге. Тогда часть вашего ума, испытывающего стресс, будет остановлена, даже если мысли будут все еще звучать у вас в голове. Теперь подвергните свои утверждения исследованию, задайте четыре вопроса и сделайте *разворот*. Вот и все. Вы — тот человек, который освободит вас, не ваш дядя. Вытащите себя сами, если не собираетесь ждать, чтобы вас вытащили другие, — вы это поняли?

Марти: Я согласен со всем, что вы сказали. Вы попали в точку. Как раз в это время я не ощущал своей способности самому себя вытащить.

Кейти: Хорошо, в этой стране мы имеем такую вещь, как банкротство. Если я загоняю себя в это, то я себя и вытаскиваю. И если я заявляю о банкротстве, я в конечном счете выплачиваю все свои долги, потому что таким образом жизнь предоставляет мне свободу, которую я ищу. Меня не беспокоит, если

я выплачиваю десять центов в месяц. Я действую как порядочный человек не потому, что я такая духовная, а потому, что, если я этого не делаю, это причиняет мне боль. Все просто.

Марти: Да, в этом есть смысл, я согласен.

Кейти: Люди думают: «Когда я заработаю кучу денег, я буду счастлив». А я говорю: давайте отбросим первую часть и будем счастливы прямо сейчас. Вы сами вовлекли себя в это. Ваш дядя не имеет к этому никакого отношения.

Марти: Я согласен с вами. Я осознаю, что он не делал этого. Я это сделал, и в каком-то смысле в этом есть что-то будоражащее, но вместе с тем хочется сказать: «Вот дерьмо!»

Кейти: Да, добро пожаловать в реальность. Когда мы начинаем жить в реальности и видим ее такой, какая она есть без наших старых историй, — это потрясающе. Посмотрите минутку на это без вашей истории. Это все реальность. Бог. Я называю ее Богом, потому что она властвует над всем, она всегда то, что она есть. А миф о дядиной ответственности будет препятствовать осознанию этого. Это так просто. Хорошо, так чьим же делом являются деньги вашего дяди?

Марти: Его.

Кейти: И чье дело, что он делает со своими деньгами?

Марти: Его.

Кейти: Мне это нравится!

Марти: Теперь мне ясны эти два момента. Раньше я этого не понимал. Я действительно думал, что это мое дело.

Кейти: И вы написали завещание в его пользу?

Марти: Угу.

Кейти: Хорошо. Чьи это теперь деньги?

Марти: Его.

Кейти: А чье это дело, как он поступает со своими деньгами?

Марти: Его.

Кейти: Вам нравится это? Жизнь так проста, когда мы возвращаемся к своим собственным делам.

Марти: Я сейчас неловко себя чувствую из-за этого.

Кейти: Дорогой, когда мы осознаем нечто основополагающее, мы иногда бываем похожи на новорожденного жеребенка. Сначала наши ноги просто не слушаются. Мы шатаемся и вынуждены сесть. Я предлагаю вам по окончании этой сессии куда-нибудь пойти и посидеть какое-то время в тишине с тем, что вы осознали. Это очень много. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Марти: Хорошо. *Дядя Ральф должен заплатить мои долги и дать мне сто тысяч долларов.*

Кейти: Замечательно! Мне нравится это! Теперь сделайте *разворот*.

Марти: Я должен заплатить свои долги и дать себе сто тысяч долларов.

Кейти: Это прекрасно! И если ваш ум не занят его делами, вы будете поражены пространством, которое открывается перед вами, силой, которая становится доступной для решения ваших проблем. Это... это невозможно выразить. Это просто невозможно описать словами. Но именно правда освобождает нас для того, чтобы действовать ясно и с любовью, и это вдохновляет. Хорошо, давайте сделаем еще один *разворот*. «Я...»

Марти: Я должен заплатить свои долги и дать себе сто тысяч долларов.

Кейти: «...и дать моему дяде сто тысяч долларов». (Марти и аудитория смеются.)

Марти: О Боже!

Кейти: Это как раз то, что вы ему должны.

Марти: Я должен заплатить свои долги... Вы знаете, я возможно, должен ему еще сто тысяч.

Кейти: Да, именно это.

Марти: Я должен заплатить свои долги и дать моему дяде сто тысяч долларов. Ух ты!

Кейти: Да. Для *вашей* собственной пользы. Даже если у этого человека миллиарды долларов — это не имеет значения. Это для *вашей* пользы.

Марти: Я согласен. Я абсолютно с этим согласен.

Кейти: Да. Итак, «Он должен дать вам сто тысяч долларов» — за что?

Марти: Ну, это оправдало бы два с половиной года моей активности.

Кейти: И вы тогда были бы счастливы?

Марти: Да нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите в то, что он должен дать вам сто тысяч?

Марти: Мне тяжело.

Кейти: Да. Кем вы были бы без этой мысли?

Марти: Свободным человеком.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Марти (смеясь): *Я нуждаюсь в том, чтобы дядя Ральф вытащил мою задницу из финансовой ямы. Это звучит истерично!*

Кейти: Хорошо, теперь разверните это.

Марти: Я нуждаюсь в том, чтобы я вытащил свою задницу из финансовой ямы.

Кейти: Вы чувствуете, что начали расставаться со своими страданиями? Люди лгут на смертном одре, в возрасте девяноста лет, говоря: «Во всем этом виноват мой дядя». Мы не должны больше этого делать. Именно это предлагается здесь. Осудите своего дядю, запишите это, задайте четыре вопроса, сделайте *разворот*. А затем пошлите ему письмо с бла-

годарностью. Откуда бы мы могли узнать, что для вас высшее благо в том, что ваш дядя вас не вытасит? Он вас не вытасил. Вы получили величайший подарок, и когда вы соприкоснулись с правдой, этот подарок стал видимым и доступным. И вы завершаете как маленький мальчик — обновленным.

Марти: Я хотел бы этого.

Кейти: Я очень ценю ваше мужество. Было бы замечательно, если бы вы ему позвонили и рассказали своим собственным языком об этих *разворотах*. Например, вы могли бы сказать: «Дядя Ральф, каждый раз, когда я тебе звонил, я чего-то от тебя хотел. Я хочу, чтобы ты знал, что я это понимаю. Я разобрался с этим. И я никоим образом не жду, чтобы ты меня вытасил. Я понял, что твои деньги — это твои деньги, и что я должен тебе, и что я работаю над этим, и что если у тебя есть какие-то предложения, то я открыт для них. И я искренне сожалею о том, что я сделал». И когда он скажет, что у него есть какие-то замечательные советы по биржевому рынку, вы поблагодарите его и примете собственное решение. И не будете обвинять его, если воспользуетесь ими и потеряете деньги. Вы сами дали себе эти советы.

Марти: Да. Фактически, я сам просил его дать советы, потому что у меня появились кое-какие деньги, а у него их было много, поэтому я хотел узнать, что, по его мнению, мне следует с ними делать.

Кейти: Самый замечательный биржевой рынок, в который вы можете делать вложения, — это вы сами. Открыть для себя эту истину — лучше, чем найти золотую жилу.

Марти: Эта идея о том, чтобы позвонить моему дяде, насколько я ее понял, представляется мне ужасно страшной.

Кейти: Конечно, ведь вам придется быть неправым, а он будет прав.

Марти: И я даже не знаю, выслушает ли он меня.

Кейти: Да, вы не знаете. Хорошо, давайте рассмотрим следующее утверждение.

Марти: *Я не хочу больше слушать его советы по биржевому рынку, снова быть его должником и терпеть его мелочный, злобный, дурацкий бред.*

Кейти: Вы можете делать это опять, хотя бы только в уме. Какой-то остаток этой истории в вас мог сохраниться. И я могу вам сказать, что, когда вы избавитесь от одной проблемы, все остальные рухнут как косточки домино, потому что идеи, с которыми мы работаем, — это теории, которые никогда не исследовались. Эти идеи могут появляться снова, но хорошей новостью является то, что вы знаете, как с ними поступать. Возможно, вы опять будете ждать чего-то от своего дяди, и это может причинять вам боль, если будет идти вразрез с вашей честностью.

Марти: Это правда. Это действительно правда. Это трудно признать, но это правда.

Кейти: Да, но легче признать это, чем не признавать.

Марти: Да... я не знаю... я не знаю, нахожусь ли я все еще там, но...

Кейти: Вы можете еще раз проиграть этот сценарий в уме, и если осталось что-то, за что вы держитесь, если что-то причиняет вам боль, это погрузит вас опять в *Работу*. Итак, прочтите еще раз то, что вы написали, но говоря: «Я хочу...»

Марти: Хорошо. Я хочу слушать его советы по биржевому рынку и быть его должником? (Пауза.) Я подозреваю, что да. Я хочу слушать его советы по биржевому рынку, быть его должником и терпеть его мелочный, злобный бред.

Кейти: Да, потому что, когда это вызывает у вас боль, это вернет вас назад к *Работе*, если вы захотите обрести свободу. Теперь «Я жажду...»

Марти: Я жажду... Подождите минутку... я запутался.

Кейти: Просто сделайте это. Просто доверьтесь процессу. «Я жажду...»

Марти: Хорошо. Я жажду слушать его советы по биржевому рынку, быть его должником и терпеть его мелочный, злобный бред?

Кейти: Да. Потому что вы, возможно, будете снова проигрывать этот сценарий.

Марти: Непохоже, потому что я не думаю, что он когда-нибудь опять даст мне совет, и я не думаю, что у меня когда-нибудь снова будут деньги, чтобы играть на бирже. Да в любом случае я и не хочу.

Кейти: Вы можете проиграть этот сценарий посреди ночи, проснувшись в холодном поту.

Марти: О!

Кейти: Так часто бывает.

Марти: Верно.

Кейти: И вы можете просто взять блокнот и карандаш, снова осудить свего дядю и таким образом очиститься. Все идеи, которые когда-либо существовали, присутствуют в вас. Они не являются личностными. И через тысячи лет мысли в каждом из нас все также ожидают, что мы наконец встретим их с дружелюбием и пониманием, вместо того чтобы спастись от них лекарствами и сексом, убегать и прятаться от них или спорить с ними, не зная, как еще на них реагировать. Когда мысли появляются, просто честно встретьте их. «Он мне должен» — это правда? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Как вы реагируете, когда думаете об этом? Спросите себя. И кем бы вы были без этой мысли? У вас был бы дядя, которого вы любите, и вы

бы несли ответственность за самого себя. Пока вы не полюбите его без всяких условий, ваша *Работа* не будет сделана. А сейчас закройте глаза и посмотрите на своего дядю, который пытается вам помочь.

Посмотрите на этого человека без вашей истории.

Марти: Хотите узнать о моих переживаниях?

Кейти: Да.

Марти: Я до сих пор чувствую боль от его словесных оскорблений.

Кейти: Хорошо. Словесные оскорбления — *разверните* это. «Я чувствую боль...»

Марти: Я до сих пор чувствую боль от моих словесных оскорблений.

Кейти: В его адрес, в ваших мыслях.

Марти: Я до сих пор чувствую боль от моих словесных оскорблений в его адрес в своих мыслях?

Кейти: Да.

Марти: Может быть, кто-то здесь понимает это? Я — нет.

Кейти: Приведите пример его словесных оскорблений.

Марти: «Марти, ты ни в чем не разбираешься. Я советовал тебе поступать определенным образом, а ты действовал по-своему...»

Кейти: Хорошо, давайте остановимся здесь. Может ли быть так, что он прав, а вы просто не хотите слышать его слов? Это не словесное оскорбление. Очень часто мы называем «словесным оскорблением» ту правду о нас, которую мы не хотим слышать. То есть мы *думаем*, что не хотим ее слышать. Глубоко внутри себя мы жаждем правды.

Марти: Хорошо. Я это понимаю. Это действительно так.

Кейти: Не существует такой вещи, как словесное оскорбление. Просто кто-то говорит мне правду,

а я не хочу ее слышать. Если бы я действительно могла услышать своего обвинителя, то я обрела бы свободу. «Я», с которым вы себя идентифицируете, не хочет быть раскрытым, потому что это означает смерть для него. Когда мне кто-то говорит, что я солгала, я просто обращаюсь внутрь себя, чтобы посмотреть, правда ли это. Если я не нахожу этого в ситуации, о которой идет речь, я могу найти это в какой-то другой ситуации, возможно, двадцатилетней давности. И тогда я могу сказать: «Дорогой, я лгуныя. Я признаю, что ты был прав относительно меня». Мы находим это сообща. Другие знают, что я лгуныя, и теперь я тоже это знаю. Это объединяет и связывает нас. Мы соглашаемся друг с другом. От других я узнаю фрагменты того, чем я являюсь. Это начало любви к себе.

Марти: Это верно. О Боже, я никогда этого не понимал!

Кейти: Если ваш дядя говорит что-то ранящее вас, то таким образом он просто открывает вам то, на что вы не хотели смотреть. Этот человек — Будда. (Аудитория смеется, и Марти смеется вместе со всеми.) Люди, находящиеся рядом с нами, дают все, что нам нужно для того, чтобы мы могли осознать себя и освободиться от лжи. Ваш дядя точно знает, что нужно сказать, потому что он — это вы, возвращающий вас обратно к самому себе. Но вы говорите: «Уходи, я не желаю это слышать». И вы по большей части говорите это мысленно. Поскольку вы думаете, что если будете честны с ним, то не получите от него денег. Или его симпатии и признания.

Марти: Я никогда не получал от него признания.

Кейти: Хорошо! Мне нравится этот парень. (Марти и аудитория смеются.) Он оставляет это вам, чтобы

вы работали над этим, а сам просто остается при своей правде.

Марти: Если бы вы с ним встретились, не думаю, что вы сочли бы его возвышенным существом.

Кейти: Что мне известно, так это то, что он знает о вас некоторые вещи, которые вы пока еще не хотите знать. И правда заключается в том, что он может привести вас к тем вещам, на которые вы действительно захотите посмотреть. Если вы пойдете к другу и пожалуетесь ему: «Ох, мой дядя так плохо со мной обошелся», то ваш друг скажет: «Бедняга, это просто позор». А я говорю: ищите врагов. Они не будут проявлять к вам симпатию. Вы ищете у друзей прибежища, поскольку рассчитываете на то, что они согласятся с вашей историей. Но когда вы идете к врагам, то они прямо говорят вам все, что вы хотите знать, хотя вам может казаться, что вы этого знать не хотите. Ваш дядя может дать вам бесценный материал, если вы действительно хотите знать правду.

Марти: Вы хотите сказать, что все, от чего я защищаюсь, является правдой, которую я не хочу признавать? Черт побери! Неудивительно, что я видел в моем дяде врага. Это потрясающе!

Кейти: Дяди никогда не были проблемой и никогда ею не будут. Проблемой являются ваши неисследованные мысли о своем дяде. И по мере того, как вы исследуете их, вы становитесь свободным. Ваш дядя — это, в сущности, Бог в образе дяди. Он дает вам все, что необходимо для вашей свободы.

Злость на корпоративную Америку

Я часто слышу вопрос: «Если я выполняю *Работу* и не испытываю больше страха за благополучие планеты, то почему я должен участвовать в общественной деятельности? Если я чувствую себя полностью умиротворенным, почему мне вообще нужно беспокоиться о каких-либо действиях?» Мой ответ таков: «Потому что именно так проявляет себя любовь».

Страх перед тем, что больше не придется испытывать страха, является одним из самых больших препятствий для людей, начинающих исследование. Они полагают, что без стресса, без гнева они не будут действовать, а будут просто сидеть и пускать слюни. Тот, у кого сложилось впечатление, что спокойствие лишено активности, никогда не знал его так, как знаю я. Я полностью мотивирована, без всякого гнева. Правда делает нас свободными, а свобода — активными.

Иногда, когда я вместе с другими людьми бываю в пустыне, кто-то из них может увидеть жестяную банку, которая валяется под кактусом, и воскликнуть: «Как же можно такое делать в этой прекрасной пустыне?» Но эта жестяная банка — тоже пустыня. Она есть то, что она есть. Как она может быть неуместной? Кактус, змеи, скорпионы, песок, банка и мы — все это составляющие части пустыни. Именно это, а не воображаемый образ пустыни без банки и есть природа. Без всякого стресса или осуждения я отмечаю, что просто поднимаю банку. Но ведь я могла бы рассказать историю о том, что люди засоряют землю и что нет конца человеческому эгоизму и жадности, и только после этого поднять банку, испытывая при этом печаль и гнев. В любом случае, когда для этой банки наступает время быть убранный, я замечаю, что оказываюсь там и спокойно поднимаю ее. Кем бы я была без моей неис-

следованной истории? Просто человеком, с радостью поднимающим банку. И если кто-то заметит, как я ее поднимаю, и мой поступок покажется ему правильным, то он, возможно, поднимет другую банку. Таким образом, мы будем действовать уже как сообщество, хотя и не планировали этого. Без историй и без врагов действия спонтанны, ясны и бесконечно добры.

Маргарет: *Я хочу, чтобы корпорации начали принимать на себя ответственность, начали уважать жизнь, заботиться о будущем, поддерживать окружающую среду и страны третьего мира, перестали жестоко обращаться с животными и думать только о деньгах.*

Кейти: Итак, «Они думают только о деньгах» — можете ли вы действительно знать, что это правда? Я не говорю, что это не так. Я не занимаюсь здесь рассуждением о том, что правильно, а что — нет. Это просто исследование.

Маргарет: Да, похоже, это так.

Кейти: Как вы реагируете, когда считаете, что они думают только о деньгах?

Маргарет: Я испытываю гнев и разочарование и не хочу поддерживать таких людей.

Кейти: Да, хотя вы их поддерживаете. Вы используете продукты, которые они производят, их электричество, их нефть и газ. Вы чувствуете себя виноватой, когда делаете это, однако продолжаете и, может быть, точно так же, как и они, находите способ оправдать свои действия. Итак, приведите мне свободную от стресса причину верить, что этих людей интересуют только деньги.

Маргарет: Ну, между нами все-таки есть разница. Я, по крайней мере, делаю то, что в моих силах.

Кейти: Я слышу от вас, что, когда вы думаете об этом, вы испытываете гнев и разочарование. И как же вы живете, когда думаете, что отличаетесь от них, а они продолжают рубить деревья? Вы считаете, что планету можно спасти только с помощью дальнейшего стресса. А теперь назовите мне свободную от стресса причину верить в это.

Маргарет: Свободной от стресса причины нет.

Кейти: Нет свободной от стресса причины? Тогда какой бы вы были без этой мысли, этой философии о том, что их интересуют только деньги?

Маргарет: Спокойной. Счастливой. Может быть, более свободной.

Кейти: Да, и, может быть, более эффективной, энергичной, менее запутавшейся и способной вносить такие реальные предложения, о которых вы даже не подозревали. Согласно моему опыту, ясность действует гораздо эффективнее, чем гнев и стресс. Она не создает врагов на вашем пути и, следовательно, с ней можно спокойно сидеть за столом переговоров лицом к лицу с кем угодно.

Маргарет: Это верно.

Кейти: Когда я нападаю на чиновника корпорации или лесоруба, тыча пальцем и всевозможными способами обвиняя его и его компанию в разрушении окружающей среды, то, какой бы значимой ни была моя информация, как вы думаете, будет ли он открыт для того, что я говорю? Я отпугиваю его своим отношением, и факты теряются, потому что я сама действую, находясь в состоянии страха. Все, что он услышит, — это то, что он, по моему мнению, поступает неправильно и что это его вина, и он перейдет к отрицанию и сопротивлению. Но

если я говорю с ним без стресса, с полным убеждением, что все обстоит именно так, как и должно быть в данный момент, то я могу высказаться дружелюбно и без страха за будущее. «Вот факты. Как мы вместе можем улучшить ситуацию? Не видите ли вы другого пути? Как вы предлагаете действовать?» И когда он начинает говорить, я способна слушать.

Маргарет: Я понимаю.

Кейти: Дорогая, давайте *развернем* это и посмотрим, что вы при этом почувствуете. *Разверните* утверждение номер два. Произнесите его снова, вставляя везде «я».

Маргарет: Я хочу принять на себя ответственность, начать уважать жизнь и заботиться о будущем. Я хочу поддерживать окружающую среду и страны третьего мира, и я хочу перестать жестоко обращаться с животными. Я хочу перестать думать только о деньгах.

Кейти: Это что-нибудь напоминает?

Маргарет: Да, я действительно чувствую, что я... Это то, над чем я работаю все время.

Кейти: А могли бы вы работать над этим без разочарования, стресса и гнева? Ведь когда вы приходите к нам, людям из корпораций, уверенная в собственной добродетельности, все, что мы видим, — это то, что приближается враг. А когда вы приходите к нам открыто, мы способны услышать от вас то, что мы уже знаем в глубине души о состоянии планеты, и можем выслушать вас и ваши предложения, не ощущая угрозы и без необходимости защищаться. Мы можем смотреть на вас как на милого и приятного человека, с которым легко работать и которому можно доверять. Таков мой опыт.

Маргарет: Да, это правда.

Кейти: Война учит только войне. Очистите вашу мысленную окружающую среду, и нам удастся очистить физическую окружающую среду намного быстрее. Вот так это действует. Давайте рассмотрим следующее утверждение из вашего вопросника.

Маргарет: *Корпорации должны заботиться о планете и возмещать нанесенный ей ущерб, использовать свои деньги для поддержки групп по защите окружающей среды, восстанавливать естественную среду обитания и поддерживать свободу вещания. Они должны проснуться и начать думать о завтрашнем дне.*

Кейти: Итак, «Они не заботятся» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Маргарет: Ну, опять же, похоже, что это так, не правда ли?

Кейти: Не для меня, и я понимаю, из чего вы исходите. Как вы реагируете, когда думаете: «Они не заботятся»?

Маргарет: Временами я испытываю настоящую депрессию. Но это хорошо, потому что я также становлюсь очень гневной. У меня возникает сильная мотивация, и я уделяю много внимания тому, чтобы изменить ситуацию.

Кейти: Как вы ощущаете этот гнев внутри себя?

Маргарет: Это причиняет боль. Я не могу выносить того, что они делают с нашей планетой.

Кейти: Ощущаете ли вы этот гнев как внутреннее насилие?

Маргарет: Да.

Кейти: Гнев — это насилие. Почувствуйте это.

Маргарет: Но он мотивирует меня к действию, так что это хорошо — *небольшой* стресс. Он необходим нам, чтобы все двигалось.

Кейти: То есть вы хотите сказать, что насилие работает, что насилие — это путь к мирному решению.

Нет, для меня это не имеет смысла. Мы, люди, пытались доказать это целую вечность. Вы говорите, что насилие целительно для вас, но что корпорации не должны использовать его против планеты. «Извините меня, корпорации, вы должны прекратить насилие и миролюбиво относиться к планете, хотя, между прочим, насилие реально работает на меня в моей жизни». Итак, «Вам необходимо насилие для мотивации» — это правда?

Маргарет (после паузы): Нет. Эти приступы гнева опустошают меня и приводят к депрессии. Вы утверждаете, что без насилия я буду такой же мотивированной?

Кейти: Нет, дорогая, это вы так утверждаете. Я сказала, что мне не требуется гнев или насилие для того, чтобы что-то сделать или чтобы мотивировать себя определенным образом. Если бы я в какой-то момент испытала гнев, я немедленно выполнила бы *Работу* в отношении мысли, которая за этим стоит. *Работа* оставляет только любовь в качестве мотивирующего фактора. Есть ли что-нибудь более сильное, чем любовь? Вспомните собственный опыт. Что может быть более мотивирующим? Я слышала от вас, что страх и гнев вызывают депрессию. Вспомните себя, когда вы кого-нибудь любите, — насколько мотивированной вы становитесь? Какой бы вы были без мысли, что вам нужна ненависть в качестве стимулятора?

Маргарет: Я не знаю. Это кажется таким странным.

Кейти: Итак, дорогая, давайте *развернем* это. «Я...»

Маргарет: Я не чувствую любви. Да, это правда. Я не чувствую любви к этим людям. А я должна их любить и возмещать планете нанесенный ущерб. Я должна использовать свои деньги для поддержки групп по охране окружающей среды, восстано-

ливать среду обитания, поддерживать свободу вещания. Я должна проснуться и начать думать о завтрашнем дне.

Кейти: Да. И если вы делаете это искренне, без насилия в душе, не указывая на корпорации как на врагов, то люди заметят это. Мы начнем слушать и отмечать, что возможны изменения мирным путем. Надо, чтобы началось с одного человека, знаете ли. Если не вы будете этим человеком, то кто?

Маргарет: Да, это верно. Это совершенно верно.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Маргарет: *Я нуждаюсь в том, чтобы они прекратили вредить и разрушать, чтобы они начали вести себя по-другому и уважали жизнь.*

Кейти: «Вам нужно, чтобы они делали это» — это правда?

Маргарет: Ну, это было бы великое начало.

Кейти: «Вам нужно, чтобы они делали это» — это правда?

Маргарет: Да.

Кейти: Обращаетесь ли вы внутрь себя? Действительно ли вы задаете себе этот вопрос? «Вам нужно, чтобы они привели планету в порядок» — это правда?

Маргарет: Ну, это не требуется для моего каждодневного выживания или чего-нибудь в этом роде, но это было бы замечательно.

Кейти: Я поняла. И это то, что вам нужно, чтобы быть счастливой?

Маргарет: Это то, чего я хочу. Я знаю, что вы имеете в виду, но это так...

Кейти: Знаете, это вызывает в вас невероятный ужас. Как вы реагируете, когда думаете, что это вам нужно, а корпорации делают... О Боже... они делают то, что они делают? Они вас не слушают. Вы даже

не входите в их консультативный совет. (Аудитория смеется.) Они не принимают ваших звонков. Вы общаетесь лишь с их автоответчиками. Как вы реагируете, когда думаете, что вам нужно, чтобы они привели планету в порядок, а они этого не делают?

Маргарет: Я расстраиваюсь. Это болезненно. Я возбуждаюсь и становлюсь очень раздраженной, очень напуганной.

Кейти: Многие люди даже не хотят иметь детей в таком мире, потому что эта мысль довлеет над ними. Они живут в страхе, когда они привязаны к этой идее. Видите ли вы причину отбросить эту идею? Но я не прошу вас избавиться от нее.

Маргарет: Да. Я вижу много причин, но боюсь, что...

Кейти: Что бы случилось, если бы вы отбросили эту идею?

Маргарет: Я бы ни о чем не беспокоилась.

Кейти: И я бы хотела вас спросить: «Если бы вы не верили в эту идею, вы перестали бы волноваться и утратили бы потребность заботиться об окружающей среде» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Маргарет: Нет.

Кейти: Если мы не страдаем, то ни о чем не заботимся: какая мысль! Как вы реагируете, когда думаете, что стресс — это забота, что страх — это забота? Как мы реагируем, когда верим в это? Мы становимся чемпионами страдания. И все — ради общего блага. Все во имя человечности. Мы приносим нашу жизнь в жертву страданию. Предание говорит, что Христос страдал много часов на кресте. Сколько лет вы жили с этими гвоздями, пронизывающими ваше тело?

Маргарет: Я понимаю,

Кейти: Давайте *развернем* это, дорогая.

Маргарет: Хорошо. Я должна прекратить наносить вред себе и разрушать себя.

Кейти: Прекратить наносить вред себе и разрушать себя во имя очищения планеты. «Когда планета будет очищена, тогда я испытаю умиротворение». В этом есть смысл? Ваша боль связана с тем, как мы собираемся очищать планету? Вы думаете, что если вам очень плохо, если вы очень сильно страдаете, то кто-нибудь услышит вас и что-то с этим сделает?

Маргарет: Хорошо. Я понимаю. Мне следует самой измениться. И я должна начать уважать свою жизнь.

Кейти: Да, вашу жизнь. Это начало.

Маргарет: Итак, я должна начать уважать свою собственную жизнь.

Кейти: Да. Заботьтесь о себе, и когда вы обретете мир, когда ваша мысленная окружающая среда обретет равновесие, тогда вы станете экспертом, который может заняться установлением равновесия на планете: безстрашно, заботливо и эффективно. А тем временем делайте все, что в ваших силах, так же как и все мы и даже люди из корпораций. Как может внутренне разбалансированная, разочарованная женщина учить других избавляться от недостатков? Мы должны прежде всего научить этому самих себя, и это начинается изнутри. Насилие может научить только насилию. Стресс учит стрессу. А мир учит миру. И для меня мир абсолютно эффективен. Хорошо потрудились, милая. Славная *Работа*.

Что бы вы предпочли —
быть правыми или свободными?

Выполнение Работы в отношении самоосуждения

Однажды я купила своему внуку Рэйсу на день рождения игрушечного пластмассового Дарта Вэйдера, потому что он просил об этом. Ему исполнилось всего три года, и он не знал содержания «Звездных войн», но попросил игрушечного Дарта Вэйдера. Когда вы опускаете в эту игрушку монетку, то слышите музыку из «Звездных войн» и тяжелое дыхание Дарта Вэйдера. Затем его голос произносит: «Впечатляет, но ты еще не Джедай», и он поднимает меч, как бы подчеркивая это. Услышав этот голос, Рэйс сказал: «Бабушка, я не Джедай» — и покачал своей маленькой головкой. Я сказала: «Солнышко, ты можешь быть маленьким Джедаем для своей бабушки». Но он ответил: «Нет» — и снова покачал головой.

Примерно через неделю после того, как я подарила ему эту игрушку, я позвонила и спросила: «Солнышко, ты уже стал Джедаем? Маленьким Джедаем для своей бабушки?» И он ответил с грустью в голосе: «Нет». Он даже не знал, что такое Джедай, даже не спрашивал об этом, но он хотел им быть. Таким образом, маленький мальчик воспринял приговор пластмассовой игрушки и в возрасте трех лет уже испытал разочарование.

Вскоре после этого один из моих друзей пригласил меня полетать с ним на его самолете над пустыней. Я рассказала ему про случай с Джедаем и спросила, нельзя ли Рэйсу полететь вместе с нами. Он ответил утвердительно, улыбаясь по поводу возникшей в его голове идеи. Он договорился с наземной службой, и когда мы приземлились, услышали из приемника в кабине голос, произносящий: «Рэйс, ты Джедай! Теперь ты Джедай!» Рэйс выкатил глаза от удивления. Я спросила его, стал ли он теперь Джедаем. Но он мне не ответил. Когда мы вернулись домой, он сразу же побежал к Дарту Вэйдеру. Он опустил монетку, музыка заиграла, раздалось тяжелое дыхание, меч поднялся и глухой голос произнес: «Впечатляет, но ты еще не Джедай». Похоже, это мнение было решающим. Я еще раз спросила его, и он сказал мне: «Нет, бабушка».

Многие из нас судят себя так же безжалостно, как эта пластиковая игрушка, проигрывавшая свою запись. Мы вновь и вновь говорим себе, кто мы есть и кем мы не являемся. Будучи один раз исследованы, эти самоосуждения просто испаряются. Если вы следовали инструкции и выполняли *Работу*, направляя обвинение вовне, то должны были заметить, что ваше осуждение других всегда возвращалось назад, к вам. Когда это *развернутое* осуждение вызывает дискомфорт, вы можете быть уверены, что наткнулись на такое представление о себе, которое еще не было исследовано. Например, «Он должен меня любить» превращается в «Я должна себя любить», и если такой *разворот* вызывает напряжение, то вы можете захотеть внимательнее вникнуть в эту мысль.

После того как вы научитесь легко обращаться с четырьмя вопросами и *разворотом*, вы начнете открывать для себя, что *Работа* столь же эффективна и тогда, когда объектом вашего осуждения являетесь вы сами.

Вы увидите, что «вы», которого вы осуждаете, не более персонифицирован, чем любой другой. *Работа* имеет дело с идеями, а не с людьми.

Четыре вопроса используются точно таким же образом, когда вы применяете их к самоосуждению. Например, рассмотрим такое самоосуждение, как «Я — неудачник».

Прежде всего, обратитесь внутрь с вопросами 1 и 2. Это правда? Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда — то, что я неудачник? Мой муж или жена могут так говорить, мои родители могут так говорить, и я сама могу так говорить, но могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могло ли так быть все время, пока я жила той жизнью, которой должна была жить, и делала то, что должна была делать?

Затем переходите к вопросу 3: запишите по пунктам, как вы реагируете, что чувствуете физически и как относитесь к себе, когда верите мысли «Я — неудачник». Что конкретно вы делаете? Что конкретно вы говорите? Опущены ли ваши плечи? Ссорьтесь ли вы с людьми? Идете ли вы к холодильнику? Продолжайте список.

Теперь идите внутрь с вопросом 4: почувствуйте, какой была бы ваша жизнь, если бы у вас никогда больше не появлялась эта мысль. Закройте глаза и представьте, кем бы вы были без мысли «Я — неудачник». Будьте спокойны, пока вы это наблюдаете. Что вы видите?

Развороты для самоосуждений могут быть весьма радикальными. Если вы используете *разворот* на 180 градусов, то «Я — неудачник» может превратиться в «Я — не неудачник» или «Я — успешный человек». Идите глубже, работая с этим *разворотом*, и позвольте ему открыть вам, насколько такое утверждение правдиво или правдивее, чем ваше исходное утверждение.

Составьте список того, в чем вы успешны. Извлеките эти истины из тьмы. Некоторым из нас бывает исключительно трудно поначалу найти хотя бы один пример. Не торопитесь. Если вы действительно хотите знать правду, дайте правде открыться вам. Находите по три примера успеха каждый день. Первым может быть «Я почистил зубы». Вторым — «Я помыл посуду». Третьим — «Я дышал». Это замечательно — быть успешным, будучи таким, какой вы есть, независимо от того, осознаете вы это или нет.

Иногда замена «Я» на «мои мысли» может способствовать реализации. Тогда «Я — неудачник» может превратиться в «Мои мысли неудачны, особенно о самом себе». Вы сможете это ясно понять, когда обратитесь внутрь за ответом на вопрос 4. Разве не будет у вас все прекрасно без мысли «Я — неудачник»? Это сама мысль мучительна, а не ваша жизнь.

Не зацикливайтесь на *разворотах* так, словно есть какие-то правильные или неправильные способы их выполнения. Если *разворот* для вас не работает, не волнуйтесь. Все идет так, как и должно идти. Просто переходите к следующему утверждению. Будьте искренним в своем исследовании, и *развороты* придут к вам.

Страх перед жизнью

Мне нравится представленный ниже диалог, потому что он показывает, что *Работа* может течь плавно, как любовная беседа. Когда вы помогаете другим или самому себе, вам не обязательно использовать четыре вопроса в строгом порядке или так, как это описано выше. Это может оказаться особенно полезным, когда кто-то — вы или человек, которому вы помогаете, — испуган, а болезненные мысли скрыты и не видны.

В начале этого диалога Мэрилин, миловидная женщина, сидевшая передо мной, настолько стеснялась, что все время держала свой вопросник перед собой, чтобы закрыть лицо от присутствующих. Однако к концу нашей беседы она светилась доверием и любовью.

Мэрилин: Я не совсем следовала правилам, потому что я написала о себе.

Кейти: Да, вы определенно не следовали правилам. И это хорошо. Мы так делаем. В этом нет ошибки. На самом деле у вас нет возможности делать *Работу* неправильно. Я предлагаю людям осудить кого-то другого, а не самого себя, но вы можете решить, что кто-то другой — это вы. Это одно и то же. Итак, давайте послушаем, что вы написали.

Мэрилин: *Хорошо. Я сержусь на Мэрилин...*

Кейти: Это вы?

Мэрилин: Это я. *...потому что она такая, какая она есть. Я хочу, чтобы Мэрилин была свободна. Я хочу, чтобы она преодолела свои многочисленные страхи и свой гнев.*

Кейти: Так чего же вы боитесь, моя дорогая?

Мэрилин: Я думаю, что я боюсь участвовать в жизни.

Кейти: Приведите пример. Расскажите мне больше. Я хочу знать.

Мэрилин: Ну, хорошо. Например, я боюсь искать новую работу, боюсь заниматься сексом.

Кейти: Да. Итак, что для вас кажется самым страшным в сексе? Что самое худшее может случиться, если вы будете заниматься сексом?

Мэрилин: Ну, я могу прийти в сильное возбуждение. Или я могу просто... потерять контроль.

Кейти: Хорошо. Скажем, вы занимаетесь сексом и вы полностью потеряли контроль. Так этого хочет большинство женщин, когда занимается сексом. (Аудитория взрывается громким смехом.)

Мэрилин (пряча лицо за своим вопросником): Я не могу поверить, что я это говорю! Я не думаю, что мы движемся в том направлении, куда мне хочется. Может быть, нам следует начать все сначала! Я думала, что мы будем говорить о духовных вещах! (Смех.)

Кейти: О Боже, обо всем, кроме секса? Это правда? (Смех.)

Мэрилин: Я думаю, мы должны начать сначала. А вы так не думаете?

Кейти: Гм. Нет, это вы так думаете. Не я. (Смех.)

Мэрилин: Что, если я прочту некоторые другие утверждения?

Кейти: Милая моя, это обсуждение и есть часть жизни, и вы участвуете в ней очень хорошо.

Мэрилин (жалобно и повернувшись спиной к аудитории): О! Я не могу поверить, что я это сказала! У меня есть многое другое, о чем бы я могла сказать.

Кейти: Здесь нет никакой ошибки, мой ангел. Но я хотела бы, чтобы вы посмотрели на аудиторию. Хорошо? Кто из вас действительно рад, что эта женщина участвует в жизни? (Аплодисменты, одобрительный свист и приветствия.) Посмотрите. Посмотрите на эти лица. Вы видите, как то, что, по вашему мнению, не должно было сработать, на самом деле срабатывает. Может быть, все как раз наоборот. Может быть, вы в полной мере участвовали в жизни, но не знали этого. Вы так прекрасны. Вы так прекрасны в своей застенчивости, и вы просто хотите вернуться к своим записям, чтобы иметь хоть какой-то контроль над ситуацией.

Мэрилин: Да.

Кейти: Но то, что сейчас происходит, как раз и напоминает секс. У вас нет контроля. И все в вас влюбляются. Именно невинность так привлекает нас. В ней нет контроля. Это замечательно. Это похоже на оргазм.

Мэрилин (пряча лицо за своим вопросомником): Я не могу поверить, что вы произнесли это слово! Я так смущена! Мы можем поговорить о чем-то другом? (Смех.)

Кейти: «Вы не можете поверить, что я произнесла это слово?» — это правда? Нет! Я сказала это! Я произнесла это слово! (Смех.) Потеря контроля может быть замечательной, дорогая.

Мэрилин: А как быть со страхом?

Кейти: Каким страхом? Вы имеете в виду свое смущение?

Мэрилин: Нет, это гораздо хуже. Это ужас.

Кейти: Дорогая моя, «Вы испытываете ужас» — это правда? «То чувство, которое вы сейчас испытываете, называется ужасом» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Мэрилин: Нет.

Кейти: Кем бы вы были без вашей истории о том, что вы в ужасе? (Долгая пауза.) Итак, вернемся немного назад и будем делать все поочередно. Вы говорите о чем-то, о чем вам не хотелось бы говорить перед залом, наполненным людьми, и вы чувствуете...

Мэрилин: Это того стоит! Если это даст мне свободу, я сделаю все что угодно.

Кейти: Да, моя милая. Хорошо. Тогда давайте исследовать. Это то, что я знаю. Цель моего присутствия здесь — дать вам четыре вопроса, которые достаточно добры для того, чтобы оставить вашу свободу вам, не мне.

Мэрилин: Хорошо.

Кейти: Хорошо. Итак, вы хотите ответить на мои вопросы?

Мэрилин: Да.

Кейти: Я хочу больше знать о вашем смущении. Как оно ощущается? Как вы чувствуете его в груди, в животе, в руках, в ногах? Что вы чувствуете физически, когда сидите на этом диванчике и испытываете смущение?

Мэрилин: Я чувствую жар в голове. А в животе много энергии. Как будто там что-то бурлит.

Кейти: Ага. Хорошо. Это самое худшее, что могло случиться. Если вы говорите на самую страшную тему, находясь на сцене, самое худшее, что может случиться, — это то, что вы описали. Несколько фейерверков в животе и небольшой жар в голове. Вы можете справиться с этим?

Мэрилин: Но что, если бы здесь были мои мама и папа?

Кейти: Гм. Вы бы почувствовали небольшой жар в голове и небольшое бурление в вашем...

Мэрилин: Я думаю, что я просто упала бы в обморок и потеряла сознание.

Кейти: Хорошо. Вы упали бы в обморок и потеряли сознание. А что было бы потом?

Мэрилин: Я пришла бы в себя, а потом... Что было бы, если бы я все еще находилась здесь?

Кейти: Что самое худшее могло бы случиться? Вы все время были здесь. И заметьте, что и сейчас вы все еще здесь! Прямо сейчас! Вы уже пережили самое худшее, что могло случиться.

Мэрилин: И жизнь продолжается, и я все еще я, все еще такая, какая я есть.

Кейти: А какая вы есть?

Мэрилин: Несвободная. Я в плену у своих проблем.

Кейти: Дорогая, а как выглядит свобода?

Мэрилин (указывая на Кейти): Что-то вроде...

Кейти: Гм-м. (Аудитория смеется.) Я хотела бы исследовать это позже. Запишите это. «Кейти свободна» — могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Как я реагирую, когда верю в эту мысль? Изложите это на бумаге и следуйте этому.

Мэрилин: Я знаю! Я действительно в плену у моих историй об этой личности, и этом теле, и...

Кейти: Давайте теперь вернемся к исследованию, чтобы вы не ушли от осознания того, что вы уже знаете. То, что вы уже знаете, может освободить вас от страха. Ответьте на это: «Если бы ваши родители сейчас сидели здесь...»

Мэрилин: О Боже! Я знаю, я знаю! Мне сорок семь лет, и я не должна даже беспокоиться об этом.

Кейти: Ну конечно, вы должны беспокоиться об этом, потому что вы это делаете. Это реальность. Вы так прекрасны. Если бы ваши родители сидели здесь, что бы они подумали?

Мэрилин: Ну, наверное, они сгорели бы от стыда, услышав то, что я говорю о таких вещах на людях.

Кейти: Итак, они сгорели бы от стыда.

Мэрилин: Угу.

Кейти: Можете ли вы действительно знать, что это правда?

Мэрилин: Я могу достаточно уверенно предполагать.

Кейти: Вы можете предполагать, это верно. Но я прошу вас ответить на вопрос. Можете ли вы абсолютно точно знать, что ваши родители сгорели бы от стыда?

Мэрилин: Внутренне, в глубине... Если бы они были мертвы и смотрели на меня сверху, может быть, и нет, но в любом другом случае...

Кейти: Вы заинтересованы в исследовании?

Мэрилин: Да. Я сожалею.

Кейти (смеясь): Это правда, что вы сожалеете?

Мэрилин: Да, похоже, что я отклонилась в сторону, следуя за своей драмой.

Кейти: Итак, просто ответьте на вопрос. Это правда, что вы сожалеете? Да или нет? Когда вы сказали «Я сожалею», это была правда — вы сожалели?

Мэрилин: Я скорее устыдилась того, что я отклонилась в сторону.

Кейти: Что, если вы ответите на вопрос: да или нет? «Вы сожалеете» — это правда?

Мэрилин: Я думаю, что эти слова просто сорвались. Я... Нет! Я не знаю!

Кейти: Дорогая.

Мэрилин: О. Я так стараюсь, но я просто не улавливаю это!

Кейти: Итак, вернемся немного назад, хорошо? Требуется сказать только «да» или «нет», и, пожалуйста, не беспокойтесь о правильности ответа. Дайте мне тот ответ, который вы ощущаете как правильный для себя, даже если вы думаете, что он неверный. И, милая, не воспринимайте все так серьезно. Это несерьезная вещь. Если бы самореализация не делала вещи более легкими, то кому бы она была нужна?

Мэрилин: Хорошо.

Кейти: Речь идет о вопросе к вам. «Если бы ваши родители были в этой аудитории, им было бы стыдно» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Мэрилин: По большому счету — не могу. Я хочу сказать, нет.

Кейти: Хорошо! (Аудитория аплодирует.) Вы почти что дали прямой ответ. Вы могли слышать это сами. Не имеет значения, что думаю я. Вы дали ответ для себя, чтобы услышать его. Это — самоисследова-

ние. Исследование делается не для меня и не для кого-то другого. Как вы реагируете, когда думаете, что вашим родителям было бы стыдно за вас, если бы они присутствовали в этой аудитории?

Мэрилин: Я подвергаю все цензуре. Я подвергаю цензуре свою жизнь. И чувствую гнев из-за этого.

Кейти: Как вы живете, когда верите, что вашим родителям было бы стыдно за то, что вы сделали?

Мэрилин: Боже мой! Я пряталась всю свою жизнь.

Кейти: Это не кажется мне слишком умиротворяющим. Это выглядит как сильный стресс.

Мэрилин: Это так.

Кейти: Это выглядит так, что нужно жить в страхе, заботясь всю жизнь о том, чтобы вашим родителям не было стыдно.

Мэрилин: Да.

Кейти: Приведите мне спокойную, не вызывающую стресса причину верить, что вашим родителям было бы стыдно, если бы они находились в этом зале.

Мэрилин: Это не имеет ничего общего со спокойствием. Спокойной причины нет.

Кейти: Нет спокойной причины. Так кем же вы были бы в присутствии ваших родителей в этом зале, если бы вы не верили в эту мысль?

Мэрилин (смеясь, сияя): О! Да! Боже мой! (Аудитория смеется.) Спасибо!

Кейти: Кем бы вы были? Свободой? Испытывали бы радость и счастье просто быть собой?

Мэрилин: О, да! Свободой быть. И я ощущала бы такое блаженство и счастье, находясь здесь с вами.

Кейти: Вот так, как сейчас?

Мэрилин (глядя на аудиторию и смеясь): И со всеми этими прекрасными людьми.

Кейти: Вы очень хорошо участвуете в жизни. Я узнала от вас, что, когда вы об этом думаете, вы испыты-

ваете страх. А когда вы об этом не думаете, вы свободны. Я узнала от вас, что ваши родители никогда не были проблемой для вас. Проблемой были ваши мысли о них, ваши неисследованные представления о том, что они думают или не думают.

Мэрилин: О Боже!

Кейти: Разве это не поразительно? Ваши родители не являются вашей проблемой. Это невозможно. Никто не может быть вашей проблемой. Я люблю говорить, что никто не может сделать мне больно, — это мое дело. Это хорошая новость.

Мэрилин: О, я понимаю! Да, это хорошая новость!

Кейти: Это ставит вас в позицию, в которой вы перестаете обвинять других и смотрите на себя в поисках своей свободы, а не на своих родителей или кого-то еще.

Мэрилин: Да.

Кейти: Это налагает ответственность за вашу свободу на вас, а не на ваших родителей.

Мэрилин: Да.

Кейти: Благодарю вас. Я надеюсь на нашу дружбу.

Мэрилин: В этом великое освобождение.

Кейти: Да, дорогая. Да, так и есть.

Когда я спорю с реальностью,
я проигрываю

в ста процентах случаев.

Выполнение Работы с детьми

Меня часто спрашивают, могут ли выполнять Работу дети и подростки. Мой ответ: «Конечно, могут». В процессе этого исследования мы имеем дело с мыслями, а у людей всех возрастов — от восьми до восьмидесяти лет — одни и те же порождающие стресс мысли и идеи. «Я хочу, чтобы моя мать любила меня». «Я нуждаюсь в том, чтобы мой друг слушал меня». «Люди не должны быть нечестными». Молодые и старые, мы верим представлениям, которые благодаря исследованию оказываются не чем иным, как предрасположенностями.

Даже маленькие дети могут понять, что *Работа* изменяет жизнь. Во время детского семинара-тренинга одна шестилетняя девочка пришла в такой восторг, что сказала: «Эта *Работа* замечательна! Почему никто раньше не говорил мне об этом?»

Другой ребенок, семилетний мальчик, сказал своей матери: «*Работа* — это самая лучшая вещь в мире!» Она спросила его с удивлением: «Что тебе так нравится в *Работе*, Дэниел?» «Когда я чего-то боюсь и мы делаем *Работу*, — ответил он, — потом я уже больше не боюсь».

Когда я выполняю *Работу* с маленькими детьми, единственное различие, которое я осознаю, заключается в том, что я пользуюсь более простым словарем. Если я использую слово, которое, как мне кажется, может быть трудным для детей, я спрашиваю, понятно ли оно им. Если я чувствую, что они действительно не понимают, тогда я формулирую свои мысли как-то иначе. Но я никогда не использую детскую речь. Дети чувствуют, когда с ними говорят свысока.

Следующий отрывок взят из диалога, который я вела с пятилетней девочкой.

Беки (испуганно и отводя от меня глаза): Под моей кроватью сидит чудовище.

Кейти: «Под твоей кроватью сидит чудовище» — это правда, милая?

Беки: Да.

Кейти: Милая, посмотри на меня. Ты абсолютно уверена, что это правда?

Беки: Да.

Кейти: Докажи мне. Ты когда-нибудь видела чудовище?

Беки (начинает улыбаться): Да.

Кейти: Это правда?

Беки: Да.

Ребенок начинает смеяться и проявлять интерес к вопросам, начинает доверять тому, что я не собираюсь насильно заставлять ее верить или не верить, и мы вместе можем пошутить над чудовищем. В конечном счете чудовище оказывается личностью, и перед завершением сессии я прошу ребенка закрыть глаза и поговорить с чудовищем лицом к лицу, дать чудовищу возможность сказать, что оно делает под ее кроватью и что же оно все-таки от нее хочет. Я прошу ее просто

позволить чудовищу высказаться и потом рассказать мне, что оно говорило. Я проделала это с дюжиной детей, которые боялись чудовищ или привидений. Они всегда говорят что-нибудь доброе, например: «Ему так одиноко», или «Оно просто хочет поиграть», или «Оно хочет побыть со мной». И в этот момент я могу спросить: «Малыш, то, что у тебя под кроватью чудовище, — это правда?» И они обычно смотрят на меня с изумлением от того, что я могу поверить в такую странную вещь. И мы много смеемся.

Очень просто в любой момент перейти к следующему вопросу. Например: «Как ты реагируешь, находясь ночью один в своей комнате, когда думаешь, что у тебя под кроватью сидит чудовище? Что ты чувствуешь, когда ты об этом думаешь?» — «Мне страшно. Я боюсь».

Затем дети часто начинают корчиться и ерзать.

«Милый, а что бы ты чувствовал, лежа в своей кровати, если бы мог не думать: "У меня под кроватью чудовище"?» «Мне было бы хорошо», — отвечают они обычно.

Я люблю в этот момент говорить детям: «Я узнала от тебя, что ты боишься не чудовища, а мыслей об этом чудовище. Это очень хорошая новость, знать, что, когда я боюсь, я боюсь всего лишь мыслей».

Родители часто сообщают мне, что после одного занятия ночные кошмары у детей прекращаются. Я также слышу, что родители не заставляют детей снова приходить ко мне. Мы считаем это результатом исследования.

Как-то раз я работала с четырехлетним мальчиком Дэвидом по просьбе его родителей. Они водили его к психиатру, потому что у него проявлялось сильное стремление обидеть младшую сестренку. Родителям

все время приходилось за ним следить. Как только у него появлялась возможность, он нападал на нее даже в присутствии родителей. Он пытался стукнуть ее, толкнуть, сбросить откуда-нибудь, хотя был достаточно большим, чтобы понимать, что она упадет. Они видели у него признаки серьезного расстройства. Он становился все более и более злым. Родители были уже на пределе.

На занятии я задала Дэвиду несколько вопросов из вопросника *Осуди-Своего-Ближнего*, а их психотерапевт записал его ответы. Его родители выполняли *Работу* в соседней комнате. Когда они вернулись, я попросила их прочитать свои записи друг о друге в присутствии ребенка, чтобы он понял, что не будет никакого наказания за то, что он честно выразит свои мысли.

Мать: Я сержусь на свою маленькую дочку из-за того, что мне приходится целый день менять ей пеленки, и поэтому я не могу проводить больше времени с Дэвидом. Я сержусь на мужа, потому что он целый день работает и не может помочь мне менять пеленки у малышки.

Отец и мать продолжали осуждать друг друга и свою дочку в присутствии маленького мальчика. Затем настала очередь Дэвида услышать свои утверждения, зачитанные вслух. *«Я сержусь на маму за то, что она все время проводит с Кэти. Я сержусь на папу, потому что он мало бывает дома»*. В конце концов, мы услышали его утверждения относительно его маленькой сестренки.

Дэвид: Я сержусь на Кэти, потому что она не хочет играть со мной. Я хочу, чтобы она играла со мной в мячик. Она должна играть со мной. Она не должна все

время там лежать. Она должна встать и играть со мной. Я нуждаюсь в том, чтобы она со мной играла.

Кейти: «Она должна играть с тобой» — это правда, миленький?

Дэвид: Да.

Кейти: Дэвид, солнышко, что ты чувствуешь, когда об этом думаешь?

Дэвид: Я злюсь. Я хочу, чтобы она играла со мной.

Кейти: Откуда ты узнал, что малышка должна играть с тобой в мяч?

Дэвид: От мамы с папой.

Когда его родители услышали этот ответ, они поняли, что произошло. В течение всего срока беременности они говорили этому маленькому мальчику, что скоро у него будет братик или сестренка, которая будет с ним играть и станет его товарищем по играм. Они забыли ему сказать, что младенец должен сначала вырасти, прежде чем он сможет бегать или держать мяч. Когда они объяснили это Дэвиду и извинились перед ним, он, конечно, все понял. После этого он оставил малышку в покое. Потом родители мне сообщили, что проблемы с его поведением исчезли, что они работали над достижением ясности в общении и что он снова начал им доверять.

Я люблю работать с детьми. Они легко идут на исследование, так же как и мы, когда действительно хотим быть свободными.

«Я не знаю» —
ВОТ МОЯ ЛЮБИМАЯ ПОЗИЦИЯ.

Выполнение Работы по основополагающим убеждениям

Под суждениями, которые мы записываем в вопросниках, мы часто можем обнаружить другие мысли, в которые верим в течение многих лет и которые используем в качестве фундаментальных представлений о жизни. Я называю такие мысли «основополагающими убеждениями».

Основополагающие убеждения — это более широкие, более обобщенные версии наших историй. Они подобны религии, по канонам которой мы неосознанно живем.

Допустим, вы записали тривиально звучащую мысль: «Джордж должен поторопиться, чтобы мы могли пойти погулять». Исследование может открыть для вашего осознания несколько неизученных мыслей, которые могут быть связаны с мыслью «Джордж должен поторопиться», таких как:

Настоящее не так хорошо, как будущее.

Я была бы счастлива, если бы все было по-моему.

Возможно, время растрачивается впустую.

Привязанность к этим основополагающим убеждениям делает вашу жизнь мучительной в ситуациях, когда вы ждете кого-то или когда воспринимаете других людей как слишком медлительных. Если такие мысли вам знакомы, то в следующий раз, когда вы будете кого-то ждать, предлагаю вам записать мысли, лежащие в основе вашего нетерпения, и затем посмотреть, действительно ли они являются для вас правдой. (Ниже вы найдете некоторые предложения, как это сделать.)

Основополагающие убеждения являются строительным материалом для ваших концепций рая и ада. Они в точности демонстрируют, как, по вашему мнению, вы бы улучшили мир, если бы могли это сделать по-своему, и как скверно могла бы выглядеть реальность, если бы ваши страхи оправдались. Наблюдать коллапс всего этого — обнаружить, что порождающие боль убеждения, которыми мы обладали многие годы, не являются для нас правдой, что они вообще нам никогда не были нужны, — это невероятный опыт освобождения.

Вот некоторые примеры такого рода утверждений, с которыми вы, возможно, захотели бы поработать:

Можно оказаться не в том месте и не в то время.

Жизнь несправедлива.

Необходимо знать, что делать.

Я могу чувствовать твою боль.

Смерть печальна.

Можно пропустить что-либо.

Если я не страдаю — значит я не люблю.

Бог накажет меня, если я не буду хорошим.

Существует жизнь после смерти.

Дети должны любить своих родителей.

Со мной может случиться что-то ужасное.
Родители ответственны за выбор, который
делают их дети.
Можно сделать ошибку.
В мире есть зло.

Вы можете захотеть выполнить *Работу* по любому из этих утверждений, которое кажется вам препятствием для вашей свободы.

Как только вы заметите, что занимаете защитную позицию в разговорах с друзьями или семьей, или почувствуете уверенность в своей правоте, вы, возможно, захотите записать основополагающие убеждения и выполнить по ним *Работу* позднее. Это замечательный материал для исследования, если вы действительно хотите знать правду и жить без страданий, которые вызваны этими убеждениями.

Один из самых лучших способов обнаружения ваших основополагающих убеждений состоит в том, чтобы записывать на бумаге «доказательства правоты» в ответах на вопрос 1. А затем, вместо того чтобы сразу переходить к осознанию, что вы действительно не можете что-то знать наверняка, дайте себе возможность задержаться на своей истории. Оставайтесь в том месте, где вы действительно верите, что написанное вами — правда. Затем запишите все доводы в пользу того, что это правда. Из этого списка станет очевидным все изобилие основополагающих убеждений. Ниже приводится пример использования упражнения «Доказательства правоты» для выявления основополагающих убеждений.

Использование «доказательств правоты» для раскрытия основополагающих убеждений

Исходное утверждение: *Я сержусь на Бобби, Росса и Роксану, потому что на самом деле они меня не уважают.*

Доказательства правоты:

1. Они игнорируют меня, когда я прошу их убрать свои вещи.
2. Они шумно борются, когда я говорю по телефону с клиентом.
3. Они смеются над тем, что я люблю.
4. Они входят без предупреждения и сразу же требуют к себе внимания, когда я работаю или даже нахожусь в ванной комнате.
5. Они не едят или не хвалят еду, которую я для них готовлю.
6. Они не снимают мокрые ботинки, прежде чем войти в дом.
7. Если я кого-то из них поправляю, то они его дразнят и дерутся.
8. Они не хотят, чтобы я общалась с их друзьями.

Основополагающие убеждения:

1. *Они игнорируют меня, когда я прошу их убрать свои вещи.*
 Дети должны уважать взрослых.
 Люди должны меня уважать.
 Люди должны следовать моим инструкциям.
 Мое руководство — самое лучшее для других людей.

Если кто-то меня игнорирует, это значит, что он меня не уважает.

2. *Они шумно борются, когда я говорю по телефону с клиентом.*

Для всего существует свое время и место.

Дети должны контролировать себя и соблюдать тишину, когда звонит телефон.

Клиенты важнее, чем дети.

Мне безразлично, что люди думают о моих детях.

Можно добиться уважения через контроль.

3. *Они смеются над тем, что я люблю.*

Люди не должны смеяться или радоваться в ущерб мне.

Дети должны любить то, что любят их родители.

4. *Они входят без предупреждения и сразу же требуют к себе внимания, когда я работаю или даже нахожусь в ванной комнате.*

Есть соответствующее время для того, чтобы просить то, что вы хотите.

Дети должны ждать, пока на них обратят внимание.

Ванная комната — это священная территория.

5. *Они не едят или не хвалят еду, которую я для них готовлю.*

Дети не должны сами решать, что им есть.

Мне надо, чтобы меня хвалили.

Вкусы людей должны изменяться по моему желанию.

6. *Они не снимают мокрые ботинки прежде чем войти в дом.*
Я перегружена работой, и меня не ценят.
Дети должны заботиться о своем доме.
7. *Если я кого-то из них поправляю, то они его дразнят и дерутся.*
Я обладаю способностью вызывать войну.
Война — это моя вина.
Родители ответственны за поведение своих детей.
8. *Они не хотят, чтобы я общалась с их друзьями.*
Дети должны относиться к своим родителям так же, как к своим друзьям.
Дети неблагодарны.

Когда вы обнаружите основополагающее убеждение, обратите к нему четыре вопроса, а затем *разверните* его. Как и при самоосуждении, наиболее подходящим здесь будет *разворот* на противоположное, то есть на 180 градусов. Рассмотрение одного основополагающего убеждения позволяет всплыть наружу целой группе убеждений, сделав их тем самым доступными для исследования.

Теперь давайте проработаем распространенное основополагающее убеждение. Используйте столько времени, сколько необходимо, и слушайте себя, по мере того как задаете себе вопросы.

Моя жизнь должна иметь цель

«Моя жизнь должна иметь цель» — на первый взгляд это утверждение может показаться странной темой

для исследования. Вы можете подумать, что такое основополагающее убеждение, вероятно, не может вызывать у людей боль или проблемы, что утверждение вроде «Моя жизнь не имеет цели» может быть достаточно мучительным для того, чтобы обосновать проведение исследования, а предыдущее утверждение — нет. Однако оказывается, что это, на первый взгляд позитивное, убеждение так же способно вызывать боль, как и то, которое кажется негативным. И *разворот* его на кажущуюся негативной форму представляет собой утверждение, несущее в себе великое облегчение и свободу.

Основополагающее убеждение:

Моя жизнь должна иметь цель.

Это правда? Да.

Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Нет.

Как я реагирую, когда я об этом думаю? Я испытываю страх, потому что не знаю, какова моя цель, а я думаю, что мне следует это знать. Я чувствую напряжение в груди и в голове. Могу накричать на мужа и детей, и в конечном счете это приводит меня к холодильнику и к телевизору в моей спальне, часто на целые часы или дни. Я чувствую, как я растрачиваю свою жизнь впустую. Я думаю о том, что все, что я делаю, является несущественным и что я должна делать что-то более значимое. Это вызывает стресс и растерянность. Когда я об этом думаю, я испытываю сильное внутреннее напряжение от необходимости осуществить мою цель, прежде чем я умру. Поскольку я не знаю, когда это произойдет, я считаю, что мне надо быстро достичь этой цели (о сущности которой

я не догадываюсь). Я чувствую себя глупой неудачницей, и это вызывает у меня депрессию.

Кем бы я была без убеждения, что моя жизнь должна иметь цель? У меня нет возможности это узнать. Я знаю, что без этого убеждения я была бы более спокойной и не такой сумасшедшей. Я бы хотела к этому прийти! Без страха и стресса, вызываемого этой мыслью, я могла бы быть достаточно свободной и энергичной для того, чтобы просто решать стоящую передо мной в данный момент задачу.

Разворот: Моя жизнь не должна иметь цели. Это означает, что обычная жизнь вполне нормальна для меня, и я просто не знала этого. Может быть, моя жизнь не должна иметь иной цели, чем сама жизнь. Это кажется странным, однако в чем-то звучит более правдиво. Может ли быть, что моя жизнь, такая, какой она является, и есть цель? Это представляется значительно менее стрессовым.

Применение исследования к основополагающим убеждениям

Теперь запишите ваше собственное основополагающее убеждение, порождающее стресс, и подвергните его исследованию:

Это правда? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Как вы реагируете, когда верите в это? (Насколько сильно ваша жизнь основывается на этом? Что вы делаете и говорите, когда верите в это?)

Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить эту мысль? (Но, пожалуйста, не пытайтесь ее отбрасывать.)

Можете ли вы найти свободную от стресса причину, для того чтобы сохранять эту мысль?

Кем бы вы были без этой мысли?

Разверните основополагающее убеждение.

Диалоги, которые приведены ниже, могли быть включены в главу 4 («Выполнение *Работы* для пар и семейной жизни») и в главу 6 («Выполнение *Работы* в отношении профессиональной деятельности и денег»). Они помещены сюда потому, что являются хорошими примерами выполнения *Работы* по основополагающим убеждениям, которые могут воздействовать на многие стороны вашей жизни.

Если вы думаете, что ваше счастье зависит от кого-то еще, а Чарльз до исследования думал именно так, то это убеждение будет предопределять все ваши отношения, включая отношения с самим собой.

Если вы, подобно Рут из второго диалога, убеждены, что вам надо принять решение, когда вы еще не готовы это сделать, жизнь будет представляться вам чередой обескураживающих обязательств.

Чарльз считает, что проблема в его жене, Рут думает, что дело в ее деньгах. Но в конце концов, как покажут нам эти эксперты, проблема всегда в нашем неисследованном мышлении.

Она должна была сделать меня счастливым

Чарльз уверен, что его счастье зависит от жены. Понаблюдайте за тем, как этот изумительный человек обнаруживает, что даже самый страшный кошмар — роман его жены — оборачивается тем, чего он в действительности хотел для нее и для себя. За час или около того, через исследование своих мыслей, он изменяет весь свой мир. Счастье может выглядеть совершенно иначе, чем вы себе представляли.

Обратите также внимание на то, что в этом диалоге я иногда использую *разворот* без четырех вопросов. Я не рекомендую тем, кто является новичками в выполнении *Работы*, так поступать, потому что они могут пережить чувства стыда и вины, если будут *разворачивать* утверждения, предварительно их не исследуя. Но я не видела, чтобы Чарльз воспринимал *развороты* подобным образом, и мне хотелось проработать вместе с ним за имевшийся ограниченный отрезок времени как можно больше утверждений, зная, что после занятия он может вернуться домой и подвергнуть себя любой сложной процедуре, которая окажется пропущенной.

Чарльз: Я злюсь на Дебору, потому что она сказала мне прошлой ночью, перед тем как уехать на месяц, что я отталкиваю ее, — я отталкиваю ее тем, что храплю, а также своим полным телом.

Кейти: Да. А вас самого что-либо когда-нибудь отталкивало? Вам приходилось это испытывать?

Чарльз: Я сам себя отталкивал.

Кейти: Да, а что-нибудь еще? Кто-нибудь в прошлом, — может быть, друг, ваши родители в тот или иной момент?

Чарльз: Люди, которые избивали детей в аэропортах, и вещи, подобные этой.

Кейти: Да. А вы могли бы остановить в тот момент это чувство, когда вас что-то отталкивает?

Чарльз: Нет.

Кейти: Хорошо. Почувствуйте это. Посмотрите на самого себя в этой ситуации. Чье это было дело — то, что вас отталкивает что-то?

Чарльз: Ясно, что мое.

Кейти: А чье это дело — что именно отталкивает Дебору... Она ваша жена?

Чарльз: Да.

Кейти: Чье это дело — что именно ее отталкивает?

Чарльз: У меня есть определенные твердые «должно быть» в плане того, что должна думать и чувствовать любящая родственная душа по отношению ко мне.

Кейти: О, отлично! Это здорово! (Аудитория смеется.) Мне нравится, как вам удается не отвечать на мой вопрос.

Чарльз: Это не мое дело.

Кейти: А чье это дело — ее неприятие?

Чарльз: Ее.

Кейти: И что происходит, когда вы мысленно заняты ее делами? Разделение. Вы могли остановить чувство неприятия, когда видели, как бьют ребенка в аэропорту?

Чарльз: Нет.

Кейти: А она, по-вашему, *должна* пресечь свое чувство неприятия? Из-за мифа о родственных душах, который вы создали?

Чарльз: Я придерживался этого «должно быть», касающегося того, как она должна ко мне относиться, в течение всей своей жизни, а сейчас я нахожусь на грани того, чтобы расстаться с этим «должно быть».

Кейти: Хорошо, дорогой. Как вы относитесь к ней, когда верите в то, что жены не должны считать своих мужей отталкивающими?

Чарльз: Я заключаю ее в тюрьму. Я делаю ее двумерной.

Кейти: Как вы относитесь к ней *физически*? Как это выглядит? Как это звучит? Закройте глаза и посмотрите на себя. Посмотрите, как вы к ней относитесь, когда считаете, что она должна перестать испытывать по отношению к вам неприятие, а она не перестает? Что вы говорите? Что вы делаете?

Чарльз: «Почему ты так ведешь себя со мной? Разве ты не понимаешь, кто я? Как ты можешь не понимать?»

Кейти: И когда вы это делаете, что вы чувствуете?

Чарльз: Чувствую, что это тюрьма.

Кейти: Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить историю о том, что ваша жена не должна чувствовать по отношению к вам неприятие?

Чарльз: Несомненно.

Кейти: Видите ли вы свободную от стресса причину для того, чтобы придерживаться этой истории?

Чарльз: Нет, больше нет. Когда речь идет о том, чтобы сохранить семью и выполнить долг перед нашими душами...

Кейти: О! Так это легенда о родственных душах?

Чарльз: Да, я действительно верю в это.

Кейти: Хорошо, тогда прочтите ту часть, где говорится о том, что ваша жена — родственная вам душа.

Чарльз: Вы сейчас не смеетесь надо мной, нет?

Кейти: Я делаю то, что, по вашим словам, я делаю. Я — это ваша история обо мне, не больше и не меньше.

Чарльз: Хорошо. Потрясающе.

Кейти: Да. Когда вы сидите на этом диване, ваши концепции пропускаются через мясорубку, если вы действительно хотите знать правду. (Аудитория смеется.)

Чарльз (смеясь): Хорошо. Пропустите меня через мясорубку, вот он я. (Снова смех.)

Кейти: Я люблю правду. И когда кто-то сидит со мной на этом диване, я считаю, что и он тоже любит правду. Я люблю вас. Я хочу того же, чего хотите вы. Если вы хотите держаться за свою историю, то и я этого хочу. Итак, дорогой мой, давайте продолжим. Прочтите часть о родственных душах.

Чарльз: Я не записывал этого. Это звучало бы примерно так: «Она не принимает меня таким, какой я есть».

Кейти: «Она не принимает меня таким, какой я есть» — *разверните* это.

Чарльз: Я не принимаю себя таким, какой я есть. Это правда. Не принимаю.

Кейти: Есть еще один *разворот*.

Чарльз: Я не принимаю ее такой, какая она есть.

Кейти: Да. Она — женщина, которая рассказывает себе историю о вас, не подвергая ее исследованию, и которая отталкивает себя. Ничто другое невозможно.

Чарльз: Ах! И я удерживал ее в этом годами. Да и себя тоже.

Кейти: Вы рассказываете историю о ней, и вы отталкиваете себя.

Чарльз: Да, это так.

Кейти: Или же вы делаете себя счастливым. Рассказывая одну историю о своей жене, вы раскрываете

себя. Рассказывая другую историю о своей жене, вы закрываете себя. Она рассказывает одну историю о вас и раскрывает себя. Она рассказывает другую историю о вас и отталкивает себя. Неисследованные истории часто порождают хаос, неприятие и ненависть в наших семьях. Пока мы не исследуем их, ничего сделать нельзя. Итак, прочитайте еще раз свое первое утверждение.

Чарльз: Хорошо. Я злюсь на Дебору, потому что она сказала мне, что я отталкиваю ее своим храпом и полным телом.

Кейти: Итак, разверните это утверждение. Я сержусь на себя...

Чарльз: Я сержусь на себя, потому что...

Кейти: «Я сказал Деборе...»

Чарльз: Я сказал Деборе...

Кейти: «Что она...»

Чарльз: Что она отталкивает меня.

Кейти: Да. Чем она отталкивает вас?

Чарльз: Своим желанием так легко разорвать отношения.

Кейти: Да. У вас очень много общего с ней. Вы храпите, она отторгнута. Она уходит, вы отторгнуты. В чем разница?

Чарльз: Я чувствую себя отторгнутым из-за этого. (У него на глазах слезы.) О Боже!

Кейти: Невозможно, чтобы она не была зеркальным отражением ваших мыслей. Это невозможно. Здесь нет ничего, кроме вашей истории. Давайте посмотрим следующее утверждение. «Я сержусь на себя...» За что?

Чарльз: За то, что я был самодовольным, за то, что я думал, что она должна быть такой, как мне хочется.

Кейти: Чье это дело — с кем вы живете?

Чарльз: Мое.

Кейти: Да. Вы хотите жить со своей женой. Это ваше дело, с кем вы хотите жить.

Чарльз: Верно.

Кейти: Так что это определенно *разворот*. Она хочет жить с кем-то еще. Вы хотите жить с кем-то еще.

Чарльз: О, я понимаю. Я хочу быть с кем-то еще — с кем-то несуществующим, с женщиной, в которой я вижу свою жену. (Чарльз заливается слезами.)

Кейти: Хорошо, дорогой. (Она подает Чарльзу бумажные салфетки.)

Чарльз: Это правда. Это правда. Я делал так в течение длительного времени.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Чарльз: *Я хочу, чтобы Дебора была благодарна за такую жизнь, какая есть.*

Кейти: Она либо благодарна, либо нет. Чье это дело?

Чарльз: Это ее дело.

Кейти: *Разверните это.*

Чарльз: Я хочу, чтобы я был благодарен за такую жизнь, какая есть.

Кейти: Да. Вы знаете, что вы проповедуете ей? Вы знаете, что вы проповедуете вашим детям? Свой образ жизни.

Чарльз: Да.

Кейти: Но, когда вы пытаетесь учить нас, это безнадежно. Потому что вы учите тому, чего вы сами еще не знаете. Каким образом человек, который не знает, как быть счастливым, может учить кого-то быть счастливым? Здесь нет иного учителя, кроме боли. Как я могу положить конец боли моего мужа или моего ребенка, если не могу покончить со своей собственной? Это безнадежно. Каким бы вы были без вашей мучительной истории? Вы были бы че-

ловеком без боли, самоотверженным слушателем, и тогда в доме был бы учитель. Будда в доме — тот, кто живет именно так.

Чарльз: Я понимаю вас.

Кейти: Это действительно самое замечательное, что можно узнать. Это дает вам внутреннюю ответственность. Именно через это в мир привносится осознание, именно через это обретается свобода. Вместо того чтобы реализовываться в Деборе, вы можете реализоваться в самом себе. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Чарльз: *Я хочу, чтобы она обладала собственной силой.*
Я думаю, что это просто ерунда!

Кейти: Вы прошли длинный путь, после того как написали это утверждение, мой ангел. Хотите услышать нечто высокомерное? «Извини меня, дорогая, но ты должна обладать собственной силой». (Аудитория смеется.)

Чарльз: Но это так смешно, потому что она и есть тот человек, кто обладает силой в семье. Я отдал это ей. Я отказался от своей силы.

Кейти: Хорошо. *Разверните* это.

Чарльз: Я хочу иметь свою собственную силу.

Кейти: Быть вне ее дел и ощущать силу от этого. Да?

Чарльз: М-м-м. *Я хочу, чтобы она поняла, каковы последствия ее характера.*

Кейти: О! Боже мой!

Чарльз: Здесь так много самодовольства, что я даже не могу поверить в это.

Кейти: Мой дорогой, вы просто молодец! Это самореализация. Нам все ясно относительно наших партнеров, но когда случается прямое попадание, то это просто «Ого!». (Аудитория смеется.) Мы начинаем сейчас. Это «сейчас» и есть начало. Здесь вы можете встретить самого себя с новым пониманием.

Итак, давайте посмотрим на следующее записанное вами утверждение.

Чарльз: *Дебора не должна была... О Боже!*

Кейти: Некоторые из присутствующих говорят: «В любом случае, прочтите». Очевидно, это те, кто в этом нуждается. Итак, «В любом случае, прочтите» означает «Я хочу найти в этом свободу».

Чарльз: *Дебора не должна была влюбляться в фантазию.* Она как раз сейчас встречается в Европе с другим человеком.

Кейти: О! Она делает все то, что хотели делать вы. (Аудитория смеется.)

Чарльз: Это именно то, что я делал. Я был влюблен в фантазию. И я боролся, бился головой об стену, и меня отталкивало то, что моя жена не соответствует моей фантазии.

Кейти: Да. Добро пожаловать домой.

Чарльз: И все, что я здесь написал... Я весь — сплошное самодовольство. *Дебора должна видеть, какой я невероятно чуткий, внимательный и любящий.* Я был привязан к этой истории всю жизнь. И одновременно терзал себя за то, что я не мог быть лучше. Этот комплекс самовозвеличивания и самоотвержения преследовал меня всю жизнь.

Кейти: Да, дорогой.

Чарльз: Итак, я хочу, сам видеть, какой я чуткий, внимательный и любящий.

Кейти: Да.

Чарльз: И какой чуткой, внимательной и любящей является Дебора.

Кейти: Да.

Чарльз: Потому что она именно *такая*.

Кейти: Да. И вы любите ее всем сердцем. Это — основа всего. Вы ничего с этим не можете сделать. Никакой приговор не изменит этого в вас. Вы любите ее.

Чарльз: Люблю.

Кейти: Да, давайте продолжим.

Чарльз: *Дебора должна...* это все — самодовольство...
быть благодарна за все те годы, когда я был единственным кормильцем.

Кейти: То есть вы давали ей свои деньги, потому что чего-то от нее хотели.

Чарльз: Именно так.

Кейти: Что же это было?

Чарльз: Ее любовь. Ее одобрение. Ее признательность. Ее приятие меня таким, какой я есть. Потому что я не мог дать самому себе этого...

Кейти: То есть вы ей ничего не давали просто так. Вы за все устанавливали цену.

Чарльз: Верно.

Кейти: Да. Это то, что вы чувствуете.

Чарльз: И это делает меня отверженным.

Кейти: Да, мой ангел, да.

Чарльз: Я действительно думал, что могу это купить.

Кейти: Да. Разве не *замечательно*, что вы теперь это понимаете? И в следующий раз, когда вы попытаетесь купить своих детей, или жену, или кого-то еще, у вас будет этот прекрасный жизненный опыт. Вы сможете пригласить эксперта — самого себя. В следующий раз, когда будете давать деньги своим детям или ей, вы будете знать, *что* получаете в тот момент, когда даете. Вот так!

Чарльз: Вы можете сказать это как-то по-другому?

Кейти: Приобретение, получение происходит в тот момент, когда вы что-то отдаете. Этим завершается ваше действие. Вот так. Это все имеет к вам отношение. Как-то раз, когда моему внуку Трэвису было два года, он показал на большое пирожное в окне магазина. Я спросила: «Милый, ты уверен, что ты его хочешь?» Он был уверен. Я спросила, поделится ли

он со мной, и он ответил: «Да». Я купила пирожное, взяла его за ручку и повела к столу. Я достала пирожное из пакета и отломала от него маленький кусочек. Я держала оба куса в руках. Он потянулся к маленькому кусочку и был очень удивлен, когда я отвела этот кусок назад и положила ему в руку большой кусок. Его лицо сияло, когда он подносил пирожное ко рту. Затем его глаза встретились с моими. Я почувствовала такую любовь, что подумала — мое сердце разорвется. Он улыбнулся и, не донеся свой большой кусок до рта, отдал его мне, а сам взял маленький. Это естественно в нас. Отдавая, мы получаем.

Чарльз: Я понимаю.

Кейти: Дают спонтанно, и только история будущего, история о том, что вам должны за то, что вы даете, мешает вам узнать о собственном великодушии. Что вернется обратно — это не ваше дело. Это закончено. Итак, дорогой, давайте рассмотрим следующее утверждение.

Чарльз: *Я нуждаюсь в том, чтобы Дебора любила меня таким, какой я есть, с бородавками и со всем прочим. Чтобы она любила мои сильные и слабые стороны, понимала мою потребность реализовывать себя в качестве творческой личности и духовного существа, чтобы она дала мне возможность пройти через этот переходный период моей жизни и попыталась найти больше смысла в том, что я делаю. Я должен сфокусироваться на чем-то одном, не так ли?*

Кейти: Да. Пусть это будет просто, сделайте только *разворот*.

Чарльз: Я нуждаюсь в том, чтобы Дебора...

Кейти: «Я нуждаюсь в том, чтобы я...»

Чарльз: Я нуждаюсь в том, чтобы я любил себя таким, какой я есть, с бородавками и со всем прочим. Я не любил себя таким. Но я начинаю.

Кейти: И эта история, которую вы рассказываете про бородавку, мешает вам любить ее. Бородавка просто ждет, чтобы на нее посмотрели разумным взглядом. Она не причиняет никакого вреда. Она просто похожа... похожа на листок дерева. Вы же не будете спорить с листком и не скажете: «Эй! Давай поговорим. Посмотри на себя. Тебе надо что-то с этим делать». (Чарльз и аудитория смеются.) Вы этого не делаете. Но вы фокусируетесь на этом (указывает на свою руку), на бородавке, вы рассказываете историю о ней, и вы отвергаете себя. А бородавка — это... Бог. Это реальность. Вот что это такое. Пospорьте с этим.

Чарльз: Я очень нуждаюсь в ней. Я нуждаюсь в том, чтобы она оставалась дома и ради детей тоже.

Кейти: «Для ваших детей было бы гораздо лучше находиться с ней дома», — можете ли вы быть абсолютно уверены в том, что это правда?

Чарльз: Нет, я не уверен в том, что это правда.

Кейти: Разве это не поразительно?

Чарльз: И это то, что причиняет самую сильную боль, — мысль о том, чтобы не жить вместе.

Кейти: Да.

Чарльз: Но я не уверен в том, что моей дочери будет хорошо, если мы не будем жить вместе.

Кейти: Да. «Жизнь вашей дочери будет значительно богаче, если ее мать будет дома» — можете ли вы быть абсолютно уверены в том, что это правда? (Чарльз начинает плакать.) Дорогой, не спешите. В чем дело?

Чарльз (всхлипывая): Я не хочу, чтобы меня разлучили с моими детьми! Я хочу быть отцом двадцать четыре часа в сутки и семь дней в неделю!

Кейти: Да. Это правда, не так ли?

Чарльз: Но моя преданность работе и пребывание в студии отбирают у меня много времени. В этом противоречие. Я хочу просыпаться одновременно с моей дочерью, понимаете?

Кейти: Да, понимаю.

Чарльз: И у меня есть образ всей семьи целиком. Этот образ запечатлен в моем сознании.

Кейти: Да, это так.

Чарльз (плача и смеясь): Шоу Донны Рид^{*} была моей любимой телепередачей (Кейти и аудитория смеются.) Действительно была!

Кейти: Таким образом, проблема не в ее уходе. Проблема в кончине вашего мифа.

Чарльз: О Боже! Да. Несомненно. Я обманывал себя.

Кейти: Да. Жена внесла беспорядок в вашу мечту.

Чарльз: Великий момент! И я так благодарен ей за это.

Кейти: Да, дорогой. И я слышу, что она действительно сделала вам подарок.

Чарльз: Да, сделала.

Кейти: Хорошо. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Чарльз: *Я нуждаюсь в том, чтобы для Деборы наши взаимоотношения и семья были священны, чтобы она не влюблялась и не спала с другим мужчиной.*

Кейти: Это правда, что вы в этом нуждаетесь?

Чарльз: Это мой миф. Мне не нужно, чтобы она делала то, что не является правдой для нее. И я очень сильно ее люблю. Я хочу, чтобы она делала только то, что является для нее правдой.

* Донна Рид (1921 – 1986) — известная американская киноактриса, сыгравшая роль домохозяйки Донны Стоун в собственном телевизионном шоу, продолжавшемся с 1957 по 1966 год. В этом очень популярном в США шоу Донна Рид создала идеальный образ матери. — Прим. ред.

Кейти: Как вы относитесь к жене, как вы с ней говорите и как вы ведете себя с дочерью, когда верите в эту историю — ту, которую вы только что зачитали?

Чарльз: Эгоистично, потребительски, желая, чтобы жена мне все время что-то давала.

Кейти: Давала вам подделку, существующую только в вашем мифе. Вы хотели, чтобы она лгала вам. Итак, мой ангел, закройте глаза. Посмотрите на нее. Посмотрите на ваше отношение к ней, когда вы верите в эту историю.

Чарльз: Ох!

Кейти: Хорошо, теперь посмотрите на нее и скажите мне, кем бы вы были в ее присутствии, если бы не верили в свою историю?

Чарльз: Сильным, одаренным, сексуальным, обладающим властью мужчиной.

Кейти: Ого! (Смех, свист, аплодисменты.) О Господи!

Чарльз: Это мой секрет. Это то, что я...

Кейти: Да, дорогой, вы снова обрели состояние обладания силой. Добро пожаловать в это состояние. Никто не может поколебать его. Даже вы. Это ваша роль. Вы только что делали вид, что не находите у себя этих качеств. Но это не работало.

Чарльз: Целых сорок пять лет.

Кейти: Да, милый. Почувствовали ли вы переход от отвергаемого до сексуального и обладающего властью мужчины? (К аудитории.) Сколько человек почувствовало этот переход? (Аплодисменты.) И не произошло ничего, кроме осознания.

Чарльз: Я закрыл глаза и увидел это.

Кейти: Учите этому своим образом жизни.

Чарльз: Я хотел бы.

Кейти: Позвольте этому проникнуть в вашу музыку и будьте таким с вашей дочерью. А когда она скажет что-нибудь о своей матери — то, чему вы ее

научили, — вы можете дать ей понять, что вы сами раньше чувствовали то же самое.

Чарльз: Вы имеете в виду что-то негативное?

Кейти: Да.

Чарльз: Я не учил этому свою дочь.

Кейти: Не на словах.

Чарльз: Ах!

Кейти: Вы учили ее тем, что были противоположностью этому обладающему силой, сексуальному мужчине, этому одаренному композитору. Вы учили ее обратному своим образом жизни. Вы учили ее, как реагировать, как думать, какой быть.

Чарльз: Я был полным идиотом.

Кейти: Вы учили ее, как реагировать, когда кто-нибудь оставляет ее. Вы можете рассказать ей о том, каков был ваш опыт, и можете начать жить так, как вы теперь это себе представляете. И понаблюдайте, как она будет учиться жить так, как живете вы. Именно так происходят перемены в наших семьях, и мы не должны предлагать членам семьи выполнять *Работу*, пока они об этом не попросят. Мы *проживаем Работу*. В этом заключена сила. Вы *проживаете развороты*. «Она не права, что уходит» — *разворот*: «Я не прав, что ухожу», особенно в этот момент. Я покинул собственную жизнь, чтобы в мыслях путешествовать по Европе. Дайте мне вернуться обратно к моей жизни здесь и сейчас».

Чарльз: Хорошо.

Кейти: Я хотела бы рассказать одну историю. Моя дочь Роксана как-то раз позвонила мне и пригласила на празднование дня рождения моего внука. Я сказала ей, что я связана обязательством участвовать в этот день в общественном мероприятии в другом городе. Она была так обижена и рассержена на меня, что бросила трубку. Затем, минут десять спустя, она

опять позвонила мне и сказала: «Я так рада, мама. Я только что проделала *Работу* по поводу тебя и поняла, что ничто из того, что ты могла бы сделать, не помешает мне любить тебя».

Чарльз: Вот это да!

Кейти: Хорошо, давайте посмотрим на следующее утверждение.

Чарльз: *Я не хочу, чтобы она когда-либо нападала на меня со своими словесными оскорблениями.*

Кейти: Да. Итак, «Я хочу...». Потому что эта картина может вновь возникнуть в вашем уме. Или это может случиться по отношению к кому-нибудь еще.

Чарльз: Как это *развернуть*?

Кейти: «Я хочу...», и прочтите это так, как вы написали.

Чарльз: Я хочу, чтобы меня оскорбляли. О! Потому что именно это и происходит.

Кейти: При всей неожиданности в этом нет ничего неожиданного.

Чарльз: Я хочу, чтобы она нападала на меня со своими словесными оскорблениями. О Боже!

Кейти: «Я с нетерпением жду...»

Чарльз: Я с нетерпением жду, чтобы она нападала на меня... О... Я с нетерпением жду ее оскорблений. Вот это да! Это *разворот*. Специально для самодовольных. Это грандиозный *разворот*.

Кейти: Да.

Чарльз: Хорошо. *Я не хочу больше слышать, как она говорит, что влюблена в какого-то человека, которого она видела всего один день за прошедшие четырнадцать лет.* Хорошо. И так...

Кейти: «Я хочу...»

Чарльз: Я хочу слышать, как она говорит, что влюблена в какого-то человека, которого она видела всего один день за прошедшие четырнадцать лет.

Кейти: «Я с нетерпением жду...»

Чарльз: Я с нетерпением жду этого. Ух ты! Хорошо.

Кейти: И если это по-прежнему причиняет боль...

Чарльз: Тогда мне нужно еще поработать над этим.

Кейти: Да. Разве это не прекрасно?

Чарльз: Потому что я спорю с правдой — с реальностью.

Кейти: Да.

Чарльз: Итак, Кейти, у меня есть вопрос об этом.

Я хотел остаться, а не уйти из дома, возможно, из-за моей приверженности мифу Донны Рид.

Кейти: Я бы опустила слово «возможно».

Чарльз: Хорошо. Я чувствую, что моя жена собирается вернуться, хочет попытаться еще раз. А я думаю, что если я останусь и по-прежнему буду хотеть видеть ту, которой я не доверяю, то, значит, я не являюсь таким сильным, властным, цельным и сексуальным мужчиной.

Кейти: Итак, дорогой мой, делайте *Работу*. Ничего другого не остается. Если она вернется — делайте *Работу*. Если она останется там — делайте *Работу*. Это касается только вас.

Чарльз: Но я больше не хочу быть ковриком для ног.

Кейти: Вот именно! Делайте *Работу*. Пусть она у вас будет на завтрак. Вы будете есть *Работу*, или мысли будут есть вас.

Чарльз: Но если я отказался от позиции самолюбия, потому что решил уйти, потому что больше не хочу это делать, не хочу...

Кейти: Дорогой мой, вы ничего не можете сделать, чтобы удержать себя от прихода или ухода. Вы только рассказываете историю о том, как вы могли бы что-то с этим сделать.

Чарльз: Вы имеете в виду, что таков мой склад характера? Вы это хотите сказать?

Кейти: Если возникает история и вы в нее верите, вы можете подумать, что должны принять решение. Исследуйте ее и будьте свободны.

Чарльз: Таким образом, если я обнаруживаю и отмечаю, что я все еще там, хотя и говорю себе, что честнее было бы окончательно уйти и начать новую жизнь с кем-нибудь другим, то это нормально.

Кейти: Дорогой, решения для вас появятся сами, когда вы проведете исследование.

Чарльз: То есть я либо сделаю это, либо нет.

Кейти: Да.

Чарльз: И я должен просто доверять этому.

Кейти: Это происходит независимо от того, доверяете вы или нет, — разве вы не заметили? И еще, жизнь — это прекрасное место, где очень приятно находиться; однажды вы это поймете. В жизни ничего никогда не бывает неправильным. Жизнь — это рай, за исключением нашей привязанности к истории, которую мы еще не исследовали.

Чарльз: Это и есть присутствие в данном моменте.

Кейти: Есть то, что есть. Я не руковожу этим шоу. Я не принадлежу себе, и вы не принадлежите себе. Мы не принадлежим себе. Мы есть то, что *есть*. И мы рассказываем историю: «О, я должен уйти от моей жены». Только это неправда. Вы не уйдете от нее до тех пор, пока вы этого не сделаете. Вы есть то, что *есть*. Вы течете с этим, вы и есть это. Вы не можете ничего сделать, чтобы не позволить ей вернуться. И вы не можете ничего сделать, чтобы не расстаться с ней. Это не наше шоу — таков мой опыт.

Чарльз: Вот это да!

Кейти: Она возвращается, вы рассказываете историю и в результате становитесь мучеником. Или она возвращается, вы рассказываете историю о том, как вы благодарны, и становитесь счастливым парнем.

Вы — продукт своей истории, вот и все. И это тяжело слышать, пока не проведешь исследование. Вот почему я говорю: «Ешьте *Работу* на завтрак». Узнайте для самого себя, что является правдой для вас, не для меня. Мои слова не имеют для вас ценности. Вы — тот, кого вы ждали. Женитесь на самом себе. Вы — тот, кого вы ждали всю свою жизнь.

Я нуждаюсь в том, чтобы принять решение

Когда вы становитесь приверженцем того, что есть, вам больше не надо принимать решений. В своей жизни я просто жду и наблюдаю. Я знаю, что решение будет принято в нужное для этого время, поэтому я не думаю о том, когда, где и как оно будет принято. Я люблю говорить, что я женщина без будущего. Когда не надо принимать решений, то нет и запланированного будущего. Все мои решения принимаются за меня, точно так же как и ваши решения принимаются за вас. Когда вы мысленно рассказываете себе историю о том, что должны что-то с этим делать, вы привязываетесь к основополагающему убеждению.

В течение сорока трех лет я постоянно попадалась на удочку своих историй о будущем, своего безумия. После того как я вернулась из клиники с новым пониманием реальности, мне часто случалось приезжать домой из длительной поездки и обнаруживать, что дом полон грязного белья, на моем письменном столе груды неразобранной почты, собачья миска покрылась коростой, в ваннных комнатах кавардак, а раковина доверху завалена грязной посудой. В первый раз, когда это случилось, я услышала голос, говоривший: «Помой посуду». Это было так, словно я подошла к горящему

кусту в пустыне и услышала из него голос, говорящий: «Помой посуду». Он не показался мне очень воодушевляющим, но я просто последовала его указаниям. Я стояла возле раковины и мыла очередную тарелку, или садилась с грудой счетов и оплачивала самый верхний. Всего один за раз. Ничего другого не требовалось. В конце дня все было сделано, и не было необходимости понимать, кто это сделал.

Когда появляется такая мысль, как «Помой посуду», а вы этого не делаете, обратите внимание на то, как внутри разгорается война. Это звучит примерно так: «Я помою ее позже. Я уже должна была ее помыть. Моя соседка по комнате должна была это сделать давно. Сегодня не моя очередь. Это нечестно. Люди будут плохо думать обо мне, если я не помою ее сейчас». Стресс и усталость, которые вы чувствуете при этом, на самом деле являются усталостью от битвы, происходящей в вашем уме.

То, что я называю «мытьем посуды», — это способность любить задачу, стоящую перед вами. Ваш внутренний голос руководит вами в течение всего дня при выполнении простых вещей — таких, как почистить зубы, поехать на работу, позвонить друзьям или помыть посуду. Даже если это еще одна история, то это очень короткая история, и когда вы следуете указаниям голоса, то эта история заканчивается. Мы по-настоящему живые, когда живем именно так просто — когда мы открытые, ожидающие, доверяющие и любящие делать то, что надо делать непосредственно в данный момент.

То, что нам нужно делать, всегда появляется перед нами — мытье посуды, оплата счетов, подборание детских носков, чистка зубов. Мы никогда не получаем больше, чем можем осилить, и всегда есть только одна вещь, которую нам необходимо сделать. Имеете ли

вы десять долларов или десять миллионов долларов, жизнь никогда не становится сложнее, чем она есть.

Рут: *Я испытываю страх и даже панику, вплоть до паралича, по поводу принятия решения о моих деньгах, о том, оставаться ли на рынке или уйти из-за нынешней нестабильности. А мое будущее зависит от этого.*

Кейти: «Ваше будущее зависит от ваших денег» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Рут: Нет, но я просто схожу с ума из-за этого.

Кейти: Да, это действительно должно сводить вас с ума, поскольку вы считаете, что это правда и никогда не сомневались в этом. «Ваше будущее зависит от денег, которые вы вложили», — как вы реагируете, как вы живете, когда верите в это, независимо от того, правда это или нет?

Рут: Я в панике. Я в состоянии сильнейшей тревоги. Когда денег было больше, я была спокойнее, но когда начались колебания на рынке, я пришла в ужасное состояние.

Кейти: Кем бы вы были без мысли: «Мое будущее зависит от денег, которые я вложила в рынок»?

Рут: Гораздо более спокойным человеком. Мое тело не было бы так напряжено.

Кейти: Приведите мне причину, для того чтобы сохранять эту мысль, которая не порождала бы стресс и не повергала бы вас в панику.

Рут: Нет ни одной причины, которая не вызывала бы стресса, но не думать о деньгах — это тоже стресс, просто другого качества... он был бы связан с моей безответственностью. Так что в любом случае я проигрываю.

Кейти: Как вы можете не думать о чем-то. Мышление происходит само по себе. Мысль просто появляется. Как может отсутствие мысли о чем-то быть безответственным? Вы либо думаете об этом, либо нет. Мысль либо появляется, либо нет. Просто удивительно, что, прожив много лет, вы думаете, что можете контролировать свое мышление. Ветер вы тоже можете контролировать?

Рут: Нет, я не могу его контролировать.

Кейти: А как насчет океана?

Рут: Нет.

Кейти: «Давайте остановим волны». Это невозможно. Если только они не остановятся, пока вы спите.

Рут: Мысли?

Кейти: Волны. Нет ни мыслей, ни океана. Нет биржевого рынка. Как безответственно с вашей стороны ложиться ночью спать. (Аудитория смеется.)

Рут: Я не очень хорошо сплю. Я на ногах с пяти часов утра.

Кейти: Да, ночью спать — это безответственно. «Мысли и беспокойство решат все мои проблемы» — ваш опыт подтверждает это?

Рут: Нет.

Кейти: Итак, давайте бодрствовать и извлекать из этого нечто большее. (Рут и аудитория смеются.)

Рут: Я не могу контролировать свои мысли. В течение многих лет я пыталась это делать.

Кейти: Это очень интересное открытие. Встретить мысль с пониманием — настолько хорошо, насколько это может быть. Это будет работать. За этим — много юмора, а также хороший ночной отдых.

Рут: Мне необходимо немного юмора. Мне бесспорно необходимо немного юмора относительно всего этого.

Кейти: Итак, «Без этих стрессовых мыслей вы не смогли бы принять правильное решение» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Рут: Мне кажется, что правдой было бы как раз противоположное.

Кейти: Давайте узнаем, что будет, если сделать *разворот* на 180 градусов. «Мое будущее зависит от денег, которые я вложила в биржевой рынок» — как это можно *развернуть*?

Рут: Мое будущее не зависит от денег, которые я вложила в биржевой рынок.

Кейти: Прочувствуйте это. Это может быть таким же истинным. Когда вы получите все эти деньги и добьетесь абсолютного успеха на рынке, и будете иметь больше денег, чем когда-либо сможете потратить, — что у вас будет? Счастье? Не потому ли вы хотите иметь деньги? Давайте попробуем метод, требующий наименьших затрат времени и сил, который вы можете использовать всю свою жизнь. Ответьте на следующий вопрос: кем бы вы были без истории: «Мое будущее зависит от денег на биржевом рынке»?

Рут: Я была бы намного счастливее. Я была бы более спокойной. Я получала бы больше радости от жизни.

Кейти: Да. С деньгами, полученными благодаря успеху на биржевом рынке, или без них. У вас было бы все, для чего вам прежде всего нужны деньги.

Рут: Это... Да!

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину в пользу того, чтобы сохранять мысль: «Мое будущее зависит от денег, которые я вложила в биржевой рынок».

Рут: Такой причины нет.

Кейти: Единственное будущее, которого вы хотите, — это спокойствие и счастье. Богатые мы или бед-

ные — кого это волнует, когда мы уверены в своем счастье? Это подлинная свобода: ум, который больше не обманывает самого себя.

Рут: Это моя детская молитва — спокойствие и счастье.

Кейти: Следовательно, именно то, к чему вы стремитесь, мешает вам осознать то, что вы уже имеете.

Рут: Да, я всегда пыталась жить в будущем, зафиксировать его, сделать его безопасным и защищенным.

Кейти: Да, как невинный ребенок. Мы либо держимся за свой ужас, либо исследуем его. Другого выбора нет. Мысли появляются сами по себе. Как вы собираетесь их встречать? Это — все, о чем мы здесь говорим.

Рут: Мы либо держимся за проблему, либо исследуем ее?

Кейти: Да, и я рада, что биржевой рынок не собирается кооперироваться с вами. (Рут смеется.) Если это необходимо для привнесения покоя и подлинного счастья в вашу жизнь. Все делается ради этого. Это оставляет вас перед вашим собственным решением. Итак, когда вы получите все эти деньги и будете счастливы, совершенно счастливы, что вы собираетесь делать? Вы будете стоять, сидеть или лежать. И вы будете оставаться свидетелем своей внутренней истории, которую рассказываете сейчас, если не позаботитесь о ней так, как она того заслуживает. А это и означает встретить ее с пониманием — так, как встречает своего ребенка любящая мать.

Рут: У меня такое ощущение, что это — все, что необходимо сделать.

Кейти: Да. Сидеть, стоять или лежать — это все. Но посмотрите на историю, которую вы рассказываете, когда вы делаете такие простые вещи. Потому что, когда вы получите все эти деньги и будете иметь

все, что когда-либо хотели, появляется то, что появляется сейчас в этом кресле. История, которую вы рассказываете. В этом нет счастья. Давайте посмотрим на следующее утверждение, дорогая.

Рут: *Я не хочу, чтобы передо мной возникла необходимость решать, во что вкладывать деньги, и я не доверяю делать это другим.*

Кейти: «Вы должны решать, во что вкладывать деньги» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Рут: Нет. Я могла бы ничего не делать с деньгами. И посмотреть, что будет. Просто ничего не делать с ними. Многое во мне говорит, что это наилучший путь.

Кейти: «Вы должны принимать решения в жизни» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Рут: У меня такое чувство, что должна, но когда вы так говорите, я не уверена.

Кейти: У вас должно быть такое чувство, потому что вы верите в эту мысль и, следовательно, привязаны к ней.

Рут: Да.

Кейти: Вы не спрашивали себя, во что вы в действительности верите. Все это происходило из-за отсутствия понимания.

Рут: Мысль о том, что не надо принимать решений, представляется блистательной.

Кейти: Таков и мой опыт. Я не принимаю решений. Я не забочусь о них, потому что знаю, что они будут приняты за меня в нужное время. Мое дело — быть счастливой и ждать. Решения — это нечто легкое. Что является нелегким, так это история, которую вы о них рассказываете. Когда вы выпрыгиваете из самолета и дергаете за шнур парашюта, а он не раскрывается, то вы чувствуете страх, потому что вам нужно дернуть за следующий шнур. Итак, вы дерга-

ете за него, а парашют опять не раскрывается. И это был последний шнур. Больше нет возможности принимать какие-либо решения. А когда нет решений, то нет и страха, так что просто наслаждайтесь путешествием! И это моя позиция — я люблю то, что есть. А есть вот что: отсутствие шнура, за который можно дернуть. Это уже происходит. Свободное падение. Я ничего не могу с этим поделать.

Рут: Прийти сюда было действительно легко. Мне не надо было думать: «Должна ли я? Не должна? Или все-таки должна?» Это было так: «М-м-м, да. Ты в это время свободна. Иди».

Кейти: Ну и как было принято это решение? Может быть, оно само себя приняло? Минуту назад вы сделали вот такое движение головой. Вы принимали это решение?

Рут: Нет.

Кейти: Вы только что пошевелили рукой. Вы принимали такое решение?

Рут: Нет.

Кейти: Нет. «Вы должны принимать решения» — это правда? Может быть, все происходит само собой, без нашей помощи.

Рут: Потребность контролировать — это мое безумие.

Кейти: Да. Кому нужен Бог, если *вы* управляете этим шоу? (Рут смеется.)

Рут: Я не хочу этого делать, я просто не знаю, как не делать.

Кейти: Мыслить таким образом и, следовательно, жить таким образом — значит абсолютно противоречить реальности, и это фатально. Это ощущается как стресс, потому что каждый любит то, что есть, независимо от того, в какую жуткую историю он верит. Я говорю, давайте обретем мир сейчас, среди

этого очевидного хаоса. И так, дорогая, как вы реагируете, когда верите в мысль «Я должна принять решение», а решение не приходит?

Рут: Ужасно. Просто ужасно.

Кейти: Это очень интересное место для того, чтобы попытаться принять решение. Тут мы не можем даже решить, остановиться или идти. Это должно вам о чем-то говорить. И когда вы убеждены, что приняли решение, где ваши доказательства? Приведите мне свободную от стресса причину, для того чтобы держаться за мысль: «Я должна принять решение». Я не прошу вас перестать думать, что вы должны принимать решения. *Работа* обладает нежностью раскрывающегося цветка. Будьте нежны с вашим прекрасным «Я». Цель этой *Работы* — покончить с вашими страданиями. Мы только смотрим на то, какие возможности здесь имеются.

Рут: Можно ли в качестве эксперимента, попытаться ничего не решать в течение какого-то времени? Это сумасшествие или...

Кейти: Хорошо, вы только что приняли решение, и оно может измениться само по себе. И тогда вы можете сказать: «Я изменила свое мнение».

Рут: И я по-прежнему буду поймана в те же самые мерзкие силки.

Кейти: Я не знаю. Но интересно понаблюдать. Если я говорю, что я не буду принимать решений, значит, я только что приняла решение. Понаблюдайте за этим. Для того и предназначено исследование, чтобы прорваться сквозь порождающие стресс мифы. Эти четыре вопроса вводят нас в мир такой красоты, которую невозможно выразить словами. Некоторые из нас даже еще и не начинали его исследовать, хотя это единственный мир, который существует. И мы — последние, кто это узнает.

Рут: Я мельком представила, что означает не принимать решения, и у меня возникло ощущение, что хорошо бы сейчас, на фоне контроля, попытаться проделать это в качестве эксперимента.

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину сохранять мысль «Я должна принять решение относительно биржевого рынка».

Рут: Я не могу найти ни одной. Я просто не могу найти ни одной.

Кейти: Кем или чем вы были бы без мысли: «Мне надо принять решение»?

Рут: Я была бы непохожа на свою беспокойную мать. Я бы не становилась все более и более безумной. Мне бы не казалось, что я должна изолироваться от других, потому что рядом со мной ужасно находиться.

Кейти: О милая, я рада, что вы открыли для себя исследование.

Рут: Я прилагала так много усилий к тому, что совершенно не работает.

Кейти: «Я нуждаюсь в том, чтобы принимать решения» — *разверните* это.

Рут: Я не нуждаюсь в том, чтобы принимать решения.

Кейти: Да. Поверьте мне, они будут приняты. В таком спокойном состоянии все становится яснее. Жизнь даст вам все, что нужно, для того, чтобы идти глубже. Решение будет принято. Если вы действуете, то самое худшее, что может случиться, — это история. Если вы не действуете, то самое худшее, что может случиться, — это история. Решения принимаются сами по себе — когда есть, когда спать, когда действовать. Это просто движется само по себе. И все происходит очень спокойно и абсолютно успешно.

Рут: М-м-м.

Кейти: Почувствуйте, где ваши руки. И ваши ноги. Все хорошо. Без истории все всегда хорошо, где бы вы ни были. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Рут: Я не хочу, чтобы с деньгами на биржевом рынке происходили такие абсурдные вещи. Безнадёжно! Безнадёжно!

Кейти: «С деньгами на биржевом рынке происходят абсурдные вещи» — разверните это, дорогая. «Мое мышление...»

Рут: Мое мышление абсурдно.

Кейти: Да. Когда вы смотрите на деньги таким образом, ваше мышление абсурдно и пугающе. «С деньгами происходят абсурдные вещи, биржевой рынок абсурден» — можете ли вы действительно знать, что это правда?

Рут: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Рут: Со страхом. Я так боюсь, что буквально умираю.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить эту мысль? Но я не прошу вас избавиться от нее. Те из вас, кто является новичками в *Работе*, не могут отбросить мысль. Вам кажется, что вы можете, но затем мысль появляется снова и приносит с собой все тот же страх и даже больший, чем тот, что был раньше, потому что вы еще сильнее привязались к мысли. Поэтому я просто спрашиваю: «Видите ли вы причину отбросить мысль о том, что биржевой рынок абсурден?»

Рут: Я вижу причину отбросить эту мысль, но это не значит, что я могу ее отбросить.

Кейти: Именно так. Речь идет об осознании, а не об изменении чего-то. Мир таков, каким вы его восп-

ринимаете. Для меня ясность — это синоним красоты. Это — то, что я есть. И когда во мне ясность, я вижу только красоту. Ничто другое невозможно. Я — разум, воспринимающий мои мысли, и из этого все разворачивается, как если бы новая солнечная система засияла во всем своем блеске. Если во мне нет ясности, то я буду проецировать все свое безумие на мир как таковой, и я буду воспринимать мир как безумный и думать, что проблема в нем. Тысячи лет мы работали с проецируемым образом, а не с тем, кто проецирует. Вот почему жизнь кажется такой хаотичной. Хаос говорит хаосу, что надо жить по-иному, и никогда не замечает, что он всегда жил именно так и что мы все делали наоборот, абсолютно наоборот. Поэтому вы не можете отбросить ваши мысли о хаосе и страдании, которые существуют там, во внешнем мире. Вы не можете отбросить их прежде всего потому, что не вы их создали. Но когда вы встречаете свои мысли с пониманием, мир изменяется. Он должен измениться, потому что проектором всего окружающего вас мира являетесь вы. Вы и есть этот мир! Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Рут: *Решения не должны быть такими трудными или пугающими.*

Кейти: Когда вы пытаетесь принять их преждевременно, это безнадежно, как вы сами сказали. Вы не можете заставить себя принять решение преждевременно. Решение принимается, когда оно принимается, и ни мгновением раньше. Разве вам это не нравится?

Рут: Это звучит прекрасно.

Кейти: Да. Вы можете сидеть здесь и переживать: «О, я должна что-то сделать с моими акциями», а затем вы можете провести исследование. «Это правда?»

На самом деле я не могу этого знать». И вы просто позволяете этому овладеть вами. Вы просто сидите с этим овладевшим вами чувством и читаете или проводите время в Интернете, позволяя этому чувству обучать вас. И решение придет, когда настанет его время. Это замечательно. Благодаря этому решению вы можете потерять деньги или приобрести их. Произойдет так, как должно произойти. Но когда вы думаете, что вы должны что-то с этим сделать, и воображаете, что вы — тот, кто делает, то это иллюзия чистой воды. Просто следуйте своим устремлениям. Делайте то, что вам нравится. Проводите исследование и живите счастливой жизнью, когда вы это делаете.

Рут: Иногда я не могу читать. Я частично теряю память и способность следить и...

Кейти: О дорогая моя, с вами обходились бережно! (Рут и аудитория смеются.) Вы слышали, как я говорю, что каждый раз, когда я теряю кого-то или что-то, это означает, что со мной обходятся бережно? Вот оно как есть на самом деле. Давайте рассмотрим ваше последнее утверждение.

Рут: *Я не хочу никогда больше паниковать по поводу денег на биржевом рынке.*

Кейти: «Я хочу...».

Рут: Я хочу паниковать по поводу денег на биржевом рынке.

Кейти: «Я с нетерпением жду...» Это может случиться.

Рут (смеясь): Я с нетерпением жду, когда я буду паниковать по поводу денег на биржевом рынке.

Кейти: Да, потому что это снова вернет вас к *Работе*.

Рут: Это то, где я хочу быть.

Кейти: В этом цель стресса. Он — друг. Это будильник, предназначенный для того, чтобы сообщить вам, что

настало время выполнять *Работу*. Вы просто утратили осознание того, что вы свободны. Поэтому вы проводите исследование и возвращаетесь к тому, что вы есть. Это то, что ждет признания, то, что всегда реально.

Я не отпускаю мои мысли —
я встречаю их с пониманием.
И тогда они отпускают меня.

Выполнение Работы в отношении любой мысли или ситуации

Нет такой мысли или ситуации, которую вы не могли бы подвергнуть исследованию. Каждая мысль, каждый человек, каждая обозначившаяся проблема появляются ради вашей свободы. Если вы воспринимаете что-то как чуждое или неприемлемое, исследование поможет вам вернуть мир и спокойствие, которые вы испытывали до того, как у вас появилась эта мысль.

Если вы не чувствуете себя достаточно комфортно в этом мире, делайте *Работу*. Ощущение любого дискомфорта, боль, деньги и все, что есть в окружающем мире, существуют для вашей самореализации. Все это — зеркальное отражение вашего собственного мышления. Осудите, исследуйте, сделайте *разворот* и станьте свободным, если свобода — это то, чего вы хотите. Это хорошо, что вы испытываете гнев, страх или печаль. Сядьте, определите конкретную историю и сделайте *Работу*. До тех пор пока вы не начнете воспринимать все, что есть в мире, по-дружески, вашу *Работу* нельзя считать завершенной.

Разворот на «мое мышление»

Когда вы почувствуете себя компетентным в выполнении *Работы* в отношении людей, вы можете начать исследовать проблемы, связанные с голодом в мире, фундаментализмом, бюрократией, правительством, сексом, терроризмом, и любых неприятных мыслей, возникающих в вашем уме. Когда вы исследуете проблемы и *разворачиваете* свои суждения, вы начинаете видеть, что каждая воспринимаемая вами проблема, появляющаяся «оттуда», в действительности не что иное, как неправильное восприятие вашего собственного мышления.

Когда запись в вашем вопроснике касается такого рода проблемы, сначала, как обычно, проведите исследование с помощью четырех вопросов. Затем, когда вы переходите к *разворотам*, замените слова, обозначающие проблему, на слова «мои мысли» там, где это кажется подходящим. Например, «Я не люблю войну, потому что она меня пугает» превращается в «Я не люблю мои мысли, потому что они меня пугают» или в «Я не люблю мои мысли, особенно о войне, потому что они меня пугают». Не является ли это для вас правдивым или даже более правдивым?

Вот еще несколько примеров *разворота* на «мои мысли».

Исходное утверждение: *Я злюсь на бюрократов, потому что они осложняют мне жизнь.*

Разворот: *Я злюсь на свои мысли, потому что они осложняют мне жизнь.*

Исходное утверждение: *Мне не нравится мой физический недостаток, потому что он заставляет людей избегать меня.*

Развороты: Мне не нравятся мои мысли, потому что они заставляют меня избегать людей. Мне не нравятся мои мысли, потому что они заставляют меня избегать самого себя.

Исходное утверждение: *Я хочу, чтобы в сексе присутствовали нежность и любовь.*

Разворот: *Я хочу, чтобы в моих мыслях присутствовали нежность и любовь.*

Когда бывает трудно найти историю

Иногда, когда вы чем-то обеспокоены, может оказаться, что вам трудно выявить мысль, стоящую за вашим чувством дискомфорта. Если у вас возникает проблема с точным определением того, какие мысли вас тревожат, вы можете попробовать выполнить следующее упражнение.

Возьмите шесть чистых листов бумаги и разложите их перед собой.

Поставьте на первом листе номер «1» и напишите сверху: *печален, разочарован, стыжусь, смущен, испуган, раздражен, разгневан.*

Ниже напишите: *потому что* _____.

Примерно на середине листа напишите: и это означает, что _____.

Поставьте на следующем листе номер «2» и напишите сверху слово *хочу*.

Поставьте на следующем листе номер «3» и напишите сверху слово *должен*.

Поставьте на следующем листе номер «4» и напишите сверху слово *нужно*.

Поставьте на следующем листе номер «5» и напишите сверху слово *осуждаю*.

Поставьте на следующем листе номер «6» и напишите вверху слова *больше никогда*.

Разложите перед собой эти шесть листов и позвольте уму заняться тем, что вас тревожит. Используйте мысли для того, чтобы раздуть пламя вашего беспокойства, и отмечайте для себя, какая мысль делает это лучше всего. Если ни одна из мыслей не работает эффективно, попробуйте новые или преувеличенные мысли. Записывайте мысли так просто, как вы можете. Полезно быть грубоватым. Нет необходимости соблюдать какую-либо последовательность. Вот руководство по использованию этих шести листов.

На листе 1 вы записываете то, что выглядит как «факт», например: «Она не пришла в назначенное время на ланч, заставила меня ждать в ресторане и даже не позвонила». Запишите эти «факты» после слов *потому что*. Затем подчеркните соответствующую эмоцию — *печален, разгневан* и т. д. Затем, после слов *и это означает, что* запишите свою интерпретацию «факта». Попытайтесь включить сюда свои самые худшие трактовки, например: «Она меня больше не любит» или «Она встречается с кем-то другим».

Если вы поймаете себя на мысли «Я хочу _____», запишите это на листе 2. Другими словами, используйте этот лист для того, чтобы помочь себе сфокусироваться на том, как бы вы хотели улучшить ситуацию или человека. Что было бы для вас тут совершенным? Напишите это в виде «Я хочу _____». Станьте на минуту Богом и создайте то, что представляется вам совершенным, — например, «Хочу, чтобы она всегда появлялась вовремя независимо от того, в какое время мы встречаемся», «Хочу точно знать, что она делает все время» и т. д. (Когда вы заполните эту страницу почти целиком, спросите себя, записали ли вы то, что

вы действительно *хотите*, и если нет — запишите это внизу страницы.)

Мысли в форме: «То-то и то-то должно или не должно происходить» изложите на листе 3. Если у вас нет никаких «должно», подумайте о том, что могло бы восстановить ваше ощущение справедливости и порядка в данной ситуации. Запишите все «должно», которые сделали бы ее правильной.

Лист 4 — это «Я нуждаюсь». Здесь вы можете вернуть ситуацию назад. Привести ее в соответствие с вашим ощущением комфорта и безопасности. Запишите, чего вам недостает для счастливой жизни. Внесите поправки, которые сделали бы положение вещей таким, каким оно должно быть, например: «Я нуждаюсь в том, чтобы она меня любила» или «Я нуждаюсь в том, чтобы достичь успеха в своей работе». Когда вы запишете несколько утверждений на этом листе, полезно спросить себя, что вы будете иметь тогда, когда все ваши потребности будут удовлетворены. Напишите это внизу страницы.

На листе 5 запишите свою безжалостную оценку человека или ситуации. Сделайте список их качеств, которые стали для вас очевидными благодаря вашему беспокойству.

На листе 6 запишите тот аспект ситуации, который вы обязуетесь или надеетесь никогда больше не переживать.

Теперь подчеркните все утверждения, которые имеют самое высокое эмоциональное напряжение, и выполняйте по ним *Работу* — поочередно. Когда закончите, вернитесь назад и выполните *Работу* по остальным вашим утверждениям.

Если по окончании всего вышеизложенного вы обнаружите, что не можете с нетерпением ждать того,

что вы написали на странице 6, или что породившая ваше беспокойство история все еще ускользает от вас, то очень эффективным может оказаться другое упражнение. Возьмите несколько чистых листов бумаги, а также часы или таймер. Сфокусируйтесь на своем беспокойстве и пишите о нем в свободной форме пять минут *без остановки*. Если вам захочется остановиться, записывайте последнюю фразу снова и снова до тех пор, пока вы не будете готовы продолжить. После этого прочтите то, что вы написали, и подчеркните фразы, которые вызывают самую сильную боль или приводят в замешательство. Перенесите подчеркнутые фразы на тот из шести листов, к которому они больше всего подходят. Оставьте свои рабочие листы на некоторое время, может быть на ночь, а затем перечитайте их снова, подчеркивая все утверждения, которые, как вам кажется, несут наибольшую нагрузку. Теперь вы знаете, с чего начинать выполнение *Работы*.

Ничто вне вас
не может дать вам того,
что вы ищете.

Выполнение Работы в отношении тела и пагубных пристрастий

Тело не может думать, беспокоиться или иметь какие-то проблемы само по себе. Оно никогда не бьет себя и не стыдится себя. Оно просто пытается поддерживать себя в динамическом равновесии и сохранять здоровье. Оно полностью дееспособное, разумное, доброе и изобретательное.

Там, где нет мысли, нет проблемы. Это неисследованная история, в которую мы верим, приводит нас к путанице. Моя боль не может быть виной моего тела. Я рассказываю историю о моем теле, но, поскольку я не провела исследование, я верю, что мое тело является проблемой и что, как только это или то изменится, я буду счастлива.

Тело никогда не является нашей проблемой. Наша проблема — это всегда мысль, в которую мы по неведению верим. *Работа* имеет дело с нашим мышлением, а не с тем объектом, к которому, как мы думаем, мы привязаны. Не существует такой вещи, как пристрастие к какому-то объекту, есть только привязанность к неисследованной идее или мысли, возникающей в определенный момент.

Например, меня не волнует, курю я или нет, это не находится для меня в сфере правильного или неправильного. Я очень много курила, — можно сказать, была заядлой курильщицей в течение многих лет. Затем, в 1986 году, после пережитого в клинике, с моим курением было полностью покончено. К тому времени, когда я в 1997 году приехала в Турцию, я не выкурила ни одной сигареты за одиннадцать лет. Я села в такси, в котором очень громко звучала по радио какая-то дикая турецкая музыка. Вдобавок ко всему водитель постоянно сигналил (они все там сигналият, для них это музыка Бога, а две полосы движения превращаются фактически в шесть сливающихся полос, и все сигналият друг другу, и все это создает совершенный поток). Затем водитель повернулся и с широкой улыбкой предложил мне сигарету. Я, ни минуты не задумываясь, взяла ее и прикурила от зажженной для меня спички. Музыка гремела во всю мощь, клаксоны надрывно гудели, а я сидела на заднем сиденье, курила и наслаждалась каждым мгновением. Тогда я отметила для себя, что мне хорошо, когда я курю, и хорошо, когда я не курю, а сейчас я отмечаю, что после той замечательной поездки в такси я больше ни разу не курила.

Но пагубное пристрастие заключается вот в чем: появляется идея, которая говорит мне, что я должна или не должна курить, я верю в нее и ухожу от реальности настоящего момента. Без исследования мы верим мыслям, которые не могут быть правдой для нас, и эти мысли являются причинами, по которым мы курим или пьем. Кем бы мы были без наших «должен» или «не должен»?

Если вы считаете, что алкоголь вызывает у вас болезнь, или кавардак в голове, или гнев, то, когда вы пьете, вы как бы пьете свою болезнь. Вы встречаете алкоголь таким, какой он есть, и он делает именно то,

что, по вашему мнению, он должен делать. Поэтому мы исследуем мышление не для того, чтобы прекратить пить, но только для того, чтобы покончить с любыми заблуждениями относительно того, что способен сделать алкоголь. И если вы считаете, что действительно хотите продолжать пить, просто замечайте, что он с вами делает. Здесь нет места жалости. Здесь нет жертвы. И в конечном счете, здесь нет ничего приятного — только похмелье.

Если мое тело заболевает, я иду к врачу. Мое тело — это его забота. Мое мышление — это мое дело, и если в нем мир, то я точно знаю, что делать и куда идти. И тогда тело становится источником большой радости, потому что вы ничего не вкладываете в то, чтобы оно жило или умирало. Это спроецированный образ, метафора вашего мышления, отраженная обратно к вам.

Однажды, в 1986 году, когда мне делали массаж, я вдруг ощутила внезапный паралич. Казалось, что все связки, сухожилия и мышцы напряглись до предела. Это было похоже на трупное окоченение, я не могла сделать ни малейшего движения. Все это время я была совершенно спокойна, потому что у меня не было истории о том, что тело должно выглядеть определенным образом или свободно двигаться. Приходили мысли вроде: «О Боже, я не могу двигаться. Происходит что-то ужасное». Но исследование, которое жило во мне, не допустило какой-либо привязанности к этим мыслям. Если этот процесс замедлить и изложить словами, это звучало бы примерно так: «"Ты никогда не сможешь опять ходить" — дорогая, можешь ли ты действительно знать, что это правда?»

Они такие быстрые, эти четыре вопроса. Со временем они начинают встречать мысль сразу, как только она возникает. В какой-то момент, приблизительно через час, мое тело начало расслабляться и воз-

вращаться к тому, что люди называют нормальным состоянием. Мое тело никогда не может быть проблемой, если мое мышление здорово.

Больное сердце?

Как вы живете, когда вы верите в мысль о том, что ваше тело должно быть иным? Как это ощущается? «Я буду счастлива позже, когда мое тело излечится». «Я буду более стройной, более здоровой, красивой, молодой». Это очень старый миф. Если я думаю, что мое тело должно быть иным, нежели сейчас, то я занимаюсь не своим делом. Я не в своем уме!

Я не предлагаю вам отстраниться от своего тела, да это и невозможно. Я предлагаю вам обладать своим телом, заботиться о нем, внимательно посмотреть на свои представления о нем, изложить их на бумаге, исследовать и *развернуть*.

Хэрриет: *Я злюсь на свое сердце, потому что оно больное и слабое. Оно ограничивает мою физическую активность, и я легко могу умереть в любую минуту.*

Кейти: Это правда, что ваше сердце больное и слабое?

Хэрриет: Да, это наследственное. Оба моих родителя и трое их родителей умерли от сердечных заболеваний.

Кейти: У ваших родителей были сердечные заболевания, и, похоже, вы унаследовали от них систему представлений, которая вселяет в вас ужас. Врачи сказали вам, что у вас сердечное заболевание. А я

предлагаю вам сегодня спросить себя: «Можете ли вы действительно знать, что это правда?»

Хэрриет: Ну... нет. Я не могу реально знать этого. Это могло измениться за последние четыре минуты.

Кейти: Это так. Мы никогда не можем на самом деле знать что-либо. Откуда я знаю, что мое сердце должно быть таким, какое оно есть? Потому что оно такое. Я всегда исхожу из реальности. Как вы реагируете, когда вы верите мысли, что ваше сердце больное и слабое?

Хэрриет: Я боюсь. Я ограничиваю активность. Я остаюсь дома и становлюсь очень пассивной. У меня возникает депрессия из-за того, что я не могу делать то, что хочу. Я представляю себе боль и ужас при сердечном приступе. Я испытываю чувство безнадежности.

Кейти: В результате вы фокусируетесь на безнадежности и не обращаете внимания на свои мысли. Отсюда и приходит страх — от ваших неисследованных мыслей. До тех пор пока вы будете считать свое сердце проблемой и искать решения за пределами своего мышления, вы не сможете познать ничего, кроме страха. Кем или чем вы были бы, если бы у вас никогда не появлялась мысль о том, что ваше сердце больное и слабое?

Хэрриет: Я думаю, что я была бы более спокойной, а также более свободной в том, чтобы делать то, что я хочу.

Кейти: Давайте *развернем* то, что вы написали, заменив слово «сердце» на «мышление».

Хэрриет: Я злюсь на свое мышление, потому что оно больное и слабое.

Кейти: Ваш разум больной и слабый, если он указывает на сердце как на проблему. Вы совершенно безумны в этот момент. Ваш разум болен, поскольку

вы верите в то, что ваше сердце не является в точности таким, каким оно должно быть. Откуда вы это знаете? Если у вас есть убеждение, которое противоречит действительности, то вы испытываете дисгармонию и ваше сердце начинает учащенно биться. Ваше тело — это любящее отражение вашего разума. До тех пор пока вы это не поймете, ваше сердце продолжит быть вашим учителем, всегда показывая вам тот путь, который добрее. Прочтите ваше следующее утверждение.

Хэрриет: *Я хочу, чтобы мое сердце было полностью излечено.*

Кейти: Это правда? Это действительно правда?

Хэрриет: Что за вопрос! (Пауза.) Хм.

Кейти: Интересный вопрос, не правда ли? Можете ли вы абсолютно точно знать, что ваше сердце нуждается в полном излечении?

Хэрриет: Это представляется бесспорным. (Пауза.) Нет, я не могу абсолютно точно знать этого.

Кейти: Как вы реагируете, когда вы убеждены в том, что ваше сердце не является нормальным для вас и его нужно вылечить?

Хэрриет: Я думаю об этом постоянно. Я думаю о смерти, и мне страшно. Я пытаюсь узнать обо всех медицинских возможностях, возможностях естественного исцеления, и я совершенно запуталась. Я отчаянно пытаюсь разобраться в этом, но не могу.

Кейти: Кем или чем вы были бы без истории «Я хочу, чтобы мое сердце было полностью излечено»?

Хэрриет: Я бы просто жила своей жизнью. Я бы так не боялась. Я была бы более внимательной, когда мой врач разговаривает со мной. Я вижу себя просто наслаждающейся тем, что делаю, независимо от того, активна я или нет. И я не была бы так сосредоточена на будущем, на смерти.

Кейти: Это имеет смысл для меня. Давайте сделаем *разворот*.

Хэрриет: Я хочу, чтобы мое мышление было полностью излечено.

Кейти: Разве это не так же верно или даже еще вернее? Тысячи лет мы пытаемся лечить тела, а они по-прежнему становятся больными и старыми, и они умирают. Тела приходят для того, чтобы уйти, а не для того, чтобы остаться. Ни одно тело никогда не было исцелено окончательно. Исцелять можно только разум, если вы хотите покоя и мира, вне зависимости от того, больны вы или здоровы. Прочтите следующее утверждение.

Хэрриет: *Мое сердце слабое, больное, ненадежное, ограничивающее, лишаящее меня свободы и подверженное боли.*

Кейти: Это правда?

Хэрриет: Нет, на самом деле нет. Это так же верно, как сказать, что мой разум является слабым, больным, ненадежным, ограничивающим, лишаящим меня свободы и подверженным боли, когда он видит мое сердце таким образом.

Кейти: Что вы чувствуете, когда думаете, что ваше сердце неполноценное? Сердце каждого человека совершенно в том виде, каким оно является в данный момент. Сердце каждого человека должно быть настолько здоровым, каким оно является сейчас, — даже того человека, чье сердце останавливается.

Хэрриет: Если я думаю, что мое сердце совершенно, а я чувствую боль, должна ли я все-таки что-то предпринимать?

Кейти: Несомненно. Я называю это — мыть посуду и любить это. Когда у вас благодаря исследованию есть какое-то понимание ваших мыслей, то вы можете осознанно, без страха и паники позвонить по

номеру 911. Вы будете способны точнее описать свое состояние и ясно ответить на вопросы. Вы всегда знали, что нужно делать, это не изменилось. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Хэрриет: *Я не хочу уступить своему сердцу, позволить, чтобы оно перестало работать или мешало мне жить нормальной, активной жизнью.*

Кейти: Да, это так, дорогая. Если ваше сердце остановится, вы умрете. Смерть, как и все остальное, — это не выбор, хотя и так может казаться. Видите ли вы возможность *развернуть* последнее утверждение?

Хэрриет: Я хочу уступить своему сердцу.

Кейти: Молодец! Уступите своему сердцу. Передайте это вашему доктору. Работайте со своим мышлением. Это то, что имеет значение. Ваше сердце полюбит вас за это. Продолжайте *развороты*.

Хэрриет: Я хочу позволить ему перестать работать. Я хочу позволить моему сердцу мешать мне жить нормальной жизнью.

Кейти: Теперь прочтите эти последние утверждения еще раз. Прочтите каждое как «Я страстно желаю...».

Хэрриет: Я страстно желаю уступить моему сердцу. Я страстно желаю позволить ему перестать работать. Я страстно желаю позволить ему мешать мне жить нормальной жизнью.

Кейти: Для меня это выглядит как свобода. Следуйте советам вашего доктора и наблюдайте за тем, что происходит, с позиции здравого смысла и любви. В конце концов, вы можете прийти к пониманию того, что ваше тело — это не ваша проблема. Это проблема вашего доктора. Единственное, что вам нужно излечить, — это ошибочное убеждение, проявляющееся сейчас. Благодарю вас, моя дорогая.

Пагубные пристрастия моей дочери

Я работала с сотнями алкоголиков, и всегда обнаруживала, что они опьянялись своим мышлением еще до того, как пьянели от выпивки. Многие из них говорили мне, что *Работа* включает все двенадцать шагов Программы Анонимных Алкоголиков. Например, она дает ясную формулировку для четвертого и пятого шагов — «провести бесстрашное исследование самого себя и признать истинную сущность своих недостатков». Это то, что тысячи людей хотели бы осуществить, но не знают, как это сделать.

«Не обязательно делать *Работу* по склонности к спиртному, — говорю я им. — Вернитесь обратно к мысли, которая была у вас перед мыслью о необходимости выпить, и сделайте *Работу* по этой мысли, по этому мужчине или женщине, по этой ситуации. Предыдущая мысль покажет, что именно вы пытаетесь заглушить с помощью алкоголя. Проблемой являются ваши неисследованные мысли, а не алкоголь. Алкоголь честен и правдив: он обещает сделать вас пьяным и он выполняет свое обещание. Он обещает сделать все еще хуже и делает. Он всегда держит свое слово. Он — великий учитель честности. Он не говорит: «Выпей меня». Он просто находится в определенном месте, верный себе, ожидая момента, чтобы сделать свою работу.

Выполняйте *Работу* по вашим неисследованным мыслям, а также посещайте встречи по двенадцати шагам Программы, делитесь опытом и силой на этих встречах, чтобы вы могли слышать самого себя. Вы всегда тот единственный, с кем вы работаете. Ваша, а не наша правда сделает вас свободным».

Когда моей дочери Роксане было шестнадцать лет, она очень сильно пила и, кроме того, принимала

наркотики. Это началось до того, как я пробудилась в 1986 году с вопросами для *Работы*, но тогда я находилась в такой депрессии, что совершенно ничего не осознавала. После того как исследование стало жить во мне, я начала обращать внимание на то, чем занимается моя дочь, равно как и на мои мысли об этом.

Она обычно уезжала каждый вечер на своем новом красном «Камаро». Если я спрашивала ее, куда она едет, она бросала на меня разъяренный взгляд и, выбегая, хлопала дверью. Я хорошо понимала этот взгляд. Это я научила ее смотреть на меня подобным образом. Я сама носила на лице это выражение в течение многих лет.

Благодаря исследованию, я научилась быть очень спокойной с ней и с любым другим человеком. Я научилась быть слушателем. Часто я сидела и ждала ее далеко за полночь, всего лишь ради возможности увидеть ее — просто ради этой возможности. Я знала, что она пьет, и я знала, что ничего не могу с этим сделать. В моей голове появлялись мысли такого рода: «Возможно, она ведет машину пьяная, она погибнет в автокатастрофе и я никогда ее больше не увижу. Я — ее мать. Я купила ей эту машину, я отвечаю за это. Я должна была отобрать у нее машину (но это уже не моя машина, чтобы я могла ее забрать, я ее подарила, теперь она принадлежит ей), она будет управлять машиной пьяная и убьет кого-нибудь, врежется в другую машину или в фонарный столб, убьет себя и своих пассажиров». Когда такие мысли появлялись, то каждую из них встречало свободное от слов и мыслей исследование. Исследование постоянно возвращало меня обратно в реальность. Там было то, что являлось правдой: женщина, сидящая в кресле и ожидающая любимую дочь.

Однажды вечером, после того как она уезжала на трехдневный уик-энд, Роксана вошла в дом с выражением величайшего горя на лице и, как мне пока-

залось, совершенно незащитная. Она увидела меня сидящей в кресле, упала в мои объятия и сказала: «Мама, я больше так не могу. Пожалуйста, помоги мне. Что бы это ни было — то, что ты даешь всем людям, которые приходят в наш дом, — я хочу этого». Мы сделали *Работу*, и она присоединилась к Анонимным Алкоголикам. Это был последний раз, когда она принимала алкоголь или наркотики. Какая бы проблема ни возникала у нее впоследствии, она не нуждалась в алкоголе или наркотиках, она не нуждалась и во мне. Она просто записывала проблему, задавала четыре вопроса и делала *разворот*.

Когда покой здесь, то покой и там. Обладать возможностью видеть то, что находится за пределами иллюзорного страдания, — величайший дар. Я рада, что все мои дети воспользовались этим.

В следующем диалоге вы встретитесь с Шарлоттой — женщиной, которую снедают мысли о наркотической зависимости ее дочери. Когда вы будете это читать, подумайте, — может быть, у вас тоже есть какая-то зависимость. Это необязательно могут быть наркотики или сигареты. Может быть, вы зависите от того, чтобы вас ценили, обращали на вас внимание, чтобы вы всегда были правы. В конечном счете, вы можете обнаружить, что уход от себя для достижения чего-либо вызывает боль.

Шарлотта: *Меня пугает пристрастие моей дочери к наркотикам, потому что это убивает ее.*

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Я не говорю, что это не так. Это просто вопрос. «Пристрастие к наркотикам убивает

ее» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Шарлотта: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется мысль о том, что «Пристрастие к наркотикам убивает ее»?

Шарлотта: Я испытываю сильный гнев.

Кейти: И что вы ей говорите? Что вы делаете?

Шарлотта: Я осуждаю ее. Я отталкиваю ее. Я боюсь ее. Я не хочу, чтобы она была рядом со мной.

Кейти: Кем бы вы были в присутствии своей дочери без мысли: «Пристрастие к наркотикам убивает ее»?

Шарлотта: Я была бы более расслабленной и лучше чувствовала бы себя. Я была бы менее недоброжелательной по отношению к ней и не так сильно реагировала бы.

Кейти: Когда *Работа* нашла меня, моя дочь была, по ее собственным словам, алкоголичкой и наркоманкой. И во мне появились вопросы. «Ее пристрастие убивает ее», — могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Нет. И кем бы я была для нее без этой истории? Я существовала бы полностью для нее, любящая ее всем сердцем — до ее последнего вздоха. Может быть, она умрет завтра от передозировки, но сейчас она в моих объятиях. Как вы относитесь к ней, когда появляется мысль «Ее пристрастие к наркотикам убивает ее»?

Шарлотта: Я не хочу ее видеть. Я не хочу, чтобы она была рядом со мной.

Кейти: Это страх, — страх, который мы испытываем, когда мы привязаны к кошмару. «Пристрастие к наркотикам убивает ее» — *разверните* это. Когда вы делаете *разворот* по такой проблеме, как наркотики, ставьте на место этого слова «мое мышление». «Мое мышление...»

Шарлотта: «Мое мышление убивает ее».

Кейти: Есть другой *разворот*. «Мое мышление...»

Шарлотта: Убивает меня.

Кейти: Да.

Шарлотта: Оно убивает наши взаимоотношения.

Кейти: Она умирает от передозировки наркотиков, а вы умираете от передозировки мыслей. Она может прожить значительно дольше, чем вы.

Шарлотта: Да, это правда. Стресс действительно разрушает меня.

Кейти: Она одурманена, и вы одурманены. Я прошла через это.

Шарлотта: Да, я бываю по-настоящему отравлена, когда обнаруживаю, что она опять использует наркотики.

Кейти: «Она использует» — *разверните* это.

Шарлотта: Я использую?

Кейти: Да, вы используете ее, чтобы оставаться отравленной. Она использует наркотики, вы используете ее, — какая разница?

Шарлотта: Гм.

Кейти: Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Шарлотта: *У меня вызывает печаль и гнев пристрастие Линды к наркотикам, потому что я чувствую, что это подвергает опасности жизнь моей внучки Дебби.*

Кейти: То есть вы думаете, что может случиться что-то и ваша внучка погибнет.

Шарлотта: Или ей будет причинен вред, или...

Кейти: Другими словами, из-за пристрастия вашей дочери может случиться что-нибудь ужасное с вашей внучкой.

Шарлотта: Да.

Кейти: Это правда? Я не говорю, что это неправда. Это просто вопросы, здесь нет никакой подоплеки. Это

касается прекращения ваших страданий. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Шарлотта: Нет, я не могу этого знать.

Кейти: Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Шарлотта: Ну, последние два дня я большую часть времени плакала. Я сорок восемь часов не спала. Я испытывала ужас.

Кейти: Приведите мне свободную от стресса причину верить в это.

Шарлотта: Такой нет.

Кейти: «Пристрастие моей дочери к наркотикам подвергает опасности жизнь моей внучки» — разверните это. «Мое пристрастие к мыслям...»

Шарлотта: Мое пристрастие к мыслям подвергает опасности мою жизнь. Да. Я это вижу. Это правда.

Кейти: Теперь прочтите это, говоря: «Мое пристрастие к наркотикам...»

Шарлотта: Мое пристрастие к наркотикам подвергает опасности мою жизнь?

Кейти: Да, и ваша наркотическая зависимость — это ваша дочь.

Шарлотта: О! Да. Теперь я вижу это. Моя наркотическая зависимость — это она. Я слишком сильно погружена в ее дела.

Кейти: Вот именно. Она зависима от наркотиков, а вы зависимы от мысленного управления ее жизнью. Она ваш наркотик.

Шарлотта: Верно.

Кейти: Это безумие — мысленно находиться в делах своего ребенка.

Шарлотта: Даже если речь идет о младенце?

Кейти: «Она должна заботиться о ребенке» — *разверните* это.

Шарлотта: Я должна заботиться о ребенке?

Кейти: Да. Вы должны.

Шарлотта: О Боже! Я должна это делать?

Кейти: А что вы думаете? Судя по вашим словам, она на это не способна.

Шарлотта: Хорошо, но я ведь уже забочусь о трех детях другой моей дочери с самого их рождения, так что...

Кейти: Хорошо, заботьтесь о четверых, заботьтесь о пятерых, о тысяче. Детей в мире хватает! Что же вы здесь сидите?

Шарлотта: Задавая этот вопрос, я хотела спросить, не получится ли так, что если я буду растить ее ребенка, то дам ей возможность употреблять наркотики. Я стану тем, кто ее убивает.

Кейти: Итак, взять на себя заботу об этом ребенке — для вас проблема? Точно так же и для нее. Это учит нас терпимости. Вы делаете все, что в ваших силах?

Шарлотта: Да.

Кейти: Я вам верю. Когда вы думаете: «Моя дочь должна что-то с этим делать» — *разверните* это. «Я должна что-то с этим делать». И если вы не можете, то вы ничем не отличаетесь от вашей дочери. Когда она говорит: «Я не могу», вы можете понять. Но когда вы разгневаны на нее из-за того, что вы не исследовали свои собственные мысли, то вы обе одурманены, и вы учите свою дочь безумию.

Шарлотта: Ах.

Кейти: «Пристрастие к наркотикам подвергает опасности жизнь Дебби» — *разверните* это.

Шарлотта: Мои мысли о пристрастии Линды к наркотикам подвергают опасности мою жизнь.

Кейти: Да.

Шарлотта: Это абсолютно верно.

Кейти: Чье это дело — ее наркотическая зависимость?

Шарлотта: Ее.

Кейти: Чье это дело — ваша наркотическая зависимость?

Шарлотта: Мое.

Кейти: Позаботьтесь об этом. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Шарлотта: *Пристрастие моей дочери к наркотикам разрушает ее жизнь.*

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда — что наркотическая зависимость действительно разрушает ее жизнь в длительной перспективе?

Шарлотта: Нет.

Кейти: Все начинает обретать смысл. Мне нравится, как вы ответили на последний вопрос. Когда я проводила *Работу* в отношении моей дочери в 1986 году, я обнаружила, что мне пришлось погрузиться внутрь себя, чтобы узнать то же самое. И оказалось, что благодаря этому пристрастие ее сегодняшняя жизнь очень богата. Истина заключается в том, что я просто не могу ничего знать наверняка. Я вижу реальное положение вещей. Это позволяет мне действовать разумно и с любовью, и жизнь всегда прекрасна. И если бы моя дочь умерла, я смогла бы это принять. Но я не могу обманывать себя. Я действительно должна знать правду. Если бы это был ваш единственный путь к Богу, выбрали бы вы его?

Шарлотта: Да.

Кейти: Хорошо, похоже, что это так. Ошибки нет. Мы всегда были реализованы в дочерях, давайте же теперь реализуемся в себе. Прочитайте это утверждение еще раз.

Шарлотта: *Пристрастие моей дочери к наркотикам разрушает ее жизнь.*

Кейти: Как вы реагируете, когда вы об этом думаете?

Шарлотта: Я испытываю чувство безнадежности.

Кейти: И как вы живете, когда вы испытываете чувство безнадежности?

Шарлотта: Я вообще не живу.

Кейти: Видите ли вы причину отбросить эту мысль?

Шарлотта: Да.

Кейти: Какой бы вы были, если бы жили своей жизнью, но без этой мысли?

Шарлотта: Ну, я, бесспорно, была бы более хорошей матерью.

Кейти: Хорошо. Вы — эксперт. И вот что я от вас узнала. С этой мыслью вы страдаете, без этой мысли — страдания нет и вы были бы более хорошей матерью. Так какое отношение имеет ваша дочь к вашей проблеме? Никакого. Если вы считаете, что вашей проблемой является ваша дочь, то добро пожаловать в *Работу*. Ваша дочь — прекрасная дочь для вас, поскольку она будет поднимать на поверхность каждую неисследованную мысль, которая у вас есть, до тех пор, пока вы не получите представление о реальности. Это ее дело. У всего есть свое дело. Дело этой свечи — гореть, дело этой розы — цвести, дело вашей дочери — употреблять наркотики, мое дело сейчас — пить чай (делает глоток чая). И когда вы поймете это, она последует за вами, она тоже поймет. Это закон, потому что она — ваша проекция. Когда вы сдвинетесь к полюсу правды, она тоже сделает это. Ад здесь, и ад там. Покой здесь, и покой там. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Шарлотта: Теперь оно кажется почти глупым. Должна ли я все-таки прочитать то, что написала?

Кейти: Вы можете это сделать. Ведь мысль появилась.

Шарлотта: *Я испытываю гнев, смятение, печаль и страх — все это вместе — из-за пристрастия моей*

дочери Линды к наркотикам, потому что это причиняет мне мучительную боль.

Кейти: *Разверните это.*

Шарлотта: Очевидно, что мои мысли о ней причиняют мне мучительную боль. Да-а.

Кейти: Да. Ваша дочь не имеет никакого отношения к вашей боли.

Шарлотта: М-м-м. Это абсолютно верно. Я вижу и чувствую это.

Кейти: Я люблю, когда люди осознают это, потому что когда они видят невинность своих детей, своих родителей и своих партнеров, то они начинают видеть свою собственную невинность. *Работа* предполагает стопроцентное прощение, потому что это то, чего вы хотите. Это то, что вы есть. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Шарлотта: *Я боюсь наркотической зависимости Линды, потому что это меняет ее личность.*

Кейти: *Разверните это: «Я боюсь своего мышления...»*

Шарлотта: Я боюсь своего мышления, потому что оно изменяет личность Линды.

Кейти: Интересно. Теперь попробуйте «Оно изменяет мою...».

Шарлотта: Оно изменяет мою личность. Да-а. Хорошо.

Кейти: И, следовательно, личность Линды.

Шарлотта: И, следовательно, личность Линды.

Кейти: Разве не удивительно, что на себя мы смотрим в последнюю очередь? Всегда пытаемся изменить проецируемое, вместо того чтобы очистить проектор. Мы не знали до сих пор, как это сделать.

Шарлотта: Да.

Кейти: Итак, прочтите это именно таким образом.

Шарлотта: Я боюсь своего мышления, потому что оно изменяет мою личность.

Кейти: Прочувствуйте это.

Шарлотта: Ух ты! И поэтому я не могу видеть свою дочь. Вот оно! Я боюсь своего мышления, потому что оно меняет мою личность, и поэтому я не могу видеть себя или ее. Да-а.

Кейти: Случалось ли вам злиться на нее и одновременно думать: «Как я могу ей это говорить? Почему я ее обижаю? В ней вся моя жизнь. Я люблю ее, и все же я отношусь к ней, как...»

Шарлотта: Как к дерьму. Как будто это не я, а кто-то другой. Я очень недоброжелательна к ней, когда она употребляет наркотики.

Кейти: Потому что вы — наркоманка, а она — ваш наркотик! Как еще вы могли бы стать рекордсменкой страданий? Родители звонят мне и говорят: «Наш ребенок наркоман, он в беде», и не понимают, что это они в беде. Часто бывает так, что у ребенка дела идут прекрасно или, по крайней мере, не хуже, чем у родителей. Когда вы достигнете ясности, ваша дочь последует за вами. Вы — путь. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Шарлотта: *Я ненавижу пристрастие Линды к наркотикам, потому что, когда она их употребляет, я ее боюсь.*

Кейти: *Разверните это.*

Шарлотта: Я ненавижу свое пристрастие к наркотикам, потому что в эти моменты я себя боюсь. Именно так и бывает, когда она появляется в наркотическом опьянении. Я боюсь собственного поведения по отношению к ней.

Кейти: «Вы боитесь ее» — это правда?

Шарлотта: Нет.

Кейти: Как вы реагируете, как вы к ней относитесь, когда появляется эта мысль?

Шарлотта: Я становлюсь злой, взрывной, агрессивной и даже запираюсь от нее.

Кейти: Как будто она заразная.

Шарлотта: Да, именно так я себя веду.

Кейти: А она ведь ваш ребенок.

Шарлотта: Да.

Кейти: А вы относитесь к ней так, словно это какая-то зараза проникла в дом.

Шарлотта: Верно. Так оно и есть.

Кейти: Она — ваше драгоценное дитя, а вы относитесь к ней как к врагу. Это власть неисследованных мыслей. Это власть ужаса. Он имеет собственную жизнь. Вы думаете: «Я ее боюсь», и вы должны это прожить. Но если вы исследуете эту мысль («Я ее боюсь» — это правда?), то ужас исчезнет. Теперь, когда она войдет в дом и у вас появится мысль «Я ее боюсь», страх сменится смехом. Вы просто обнимете ее и почувствуете, как она боится самой себя. Она сядет рядом и расскажет вам все. В вашем доме сейчас нет слушателя, там есть только учитель страха. Это понятно, поскольку до сих пор вы не спрашивали себя, являются ли ваши мысли правдой. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Шарлотта: *Я нуждаюсь в том, чтобы Линда держалась подальше от меня, когда она находится под воздействием наркотиков.*

Кейти: Это правда? И я не говорю, что нет.

Шарлотта: Я так чувствую.

Кейти: А она приходит к вам, когда находится под наркотическим воздействием?

Шарлотта: Нет, больше нет.

Кейти: Итак, это то, в чем вы нуждаетесь, поскольку это именно то, что вы имеете. Ошибки быть не может. Если моя дочь не приходит ко мне, то так я узнаю, что я в ней не нуждаюсь. Если она приходит, то так я узнаю, что я в ней нуждаюсь.

Шарлотта: А когда она приходит, я отношусь к ней вот так ужасно.

Кейти: Итак, *разверните* это утверждение.

Шарлотта: Я нуждаюсь в том, чтобы я была подальше от себя, когда я нахожусь под воздействием наркотика. Это действительно правда.

Кейти: Один из способов, с помощью которого вы можете быть вдали от себя, когда находитесь под воздействием наркотика — наркотика по имени Линда, — это осудить свою дочь, записать это, задать четыре вопроса и сделать *разворот*. И держитесь подальше от той, какой вы себя считаете, — испытывающей страх, разъяренной женщины. Вернитесь назад к своему прекрасному «Я». Это то, чего вы хотите, так что я знаю, что вы можете это сделать. Это работа для жизни. У вас гораздо больше энергии, когда вы просто работаете над собой.

Шарлотта: Да, тогда бы я хотела, чтобы она находилась рядом со мной, независимо от того, употребляла она наркотики или нет.

Кейти: Я не знаю.

Шарлотта: По крайней мере, я буду доступной для нее, когда она находится под воздействием наркотиков, вместо того чтобы отгораживаться от нее.

Кейти: Это может быть гораздо менее мучительно для вас обеих.

Шарлотта: Да.

Кейти: Замечательно осознавать это. Прекрасная *Работа*, дорогая моя.

Все происходит ради меня,
а не со мной.

Подружиться с самым худшим, что может случиться

Мне приходилось помогать людям выполнять *Работу* в отношении насилия, войны во Вьетнаме и в Боснии, пыток, заключения в нацистских лагерях, смерти ребенка и длительных, мучительных болезней, таких как рак. Многие из нас считают, что человек не в силах принимать экстремальные переживания такого рода с безусловной любовью. Но это не только возможно, любовь — это наша подлинная сущность.

Все ужасное происходит только в нашем мышлении — нигде больше. Реальность всегда добра, даже в ситуациях, напоминающих ночные кошмары. История, которую мы рассказываем, — это всего лишь кошмарный сон, переживаемый нами. Когда я говорю, что самое худшее из того, что может быть, — это убеждение, то я выражаюсь буквально. Самое худшее из того, что может быть, — это система ваших неисследованных убеждений.

Страх перед смертью

При обучении *Работе* я люблю использовать исследование для того, чтобы провести людей через то, чего

они больше всего боятся, через худшее, что могло бы случиться. Для многих из них самым худшим является смерть. Часто они верят в то, что будут страшно страдать не только в процессе умирания, но и после того, как умрут. Я погружаю их достаточно глубоко в эти не дающие уснуть кошмары, чтобы развеять иллюзию страха, боли и страдания.

Я сидела рядом со многими людьми, находившимися на смертном ложе, и после того как мы проделывали *Работу*, они всегда говорили мне, что им хорошо. Я помню одну очень испуганную женщину, которая умирала от рака. Она попросила, чтобы я посидела с ней, поэтому я пришла. Я села около нее и сказала: «Я не вижу проблемы». Она ответила: «Не видите? Ну хорошо, я покажу вам проблему» — и откинула простыню. Одна ее нога так распухла, что была почти вдвое толще, чем нормальная нога. Я смотрела, смотрела и все еще не могла найти проблему. Она сказала: «Вы, наверное, слепая! Посмотрите на эту ногу. А теперь взгляните на другую». И я сказала: «О, теперь я вижу проблему. Вы страдаете от убеждения, что эта нога должна выглядеть так же, как та. Кем бы вы были без этой мысли?» И она поняла. Она начала смеяться, и страх улетучился через этот смех. Она сказала, что чувствует себя более счастливой, чем когда-либо в своей жизни.

Однажды я навещала женщину, которая умирала в хосписе. Когда я вошла, она дремала, поэтому я просто сидела около ее кровати, пока она не открыла глаза. Я взяла ее за руку, и мы говорили в течение нескольких минут, потом она сказала: «Я так боюсь. Я не знаю, как умирать». Я спросила: «Дорогая, это правда?» Она ответила: «Да. Я просто не знаю, что делать». Я сказала: «Когда я вошла, вы дремали. Вы

знаете, как засыпать?» Она ответила: «Конечно». И я сказала: «Вы закрываете глаза каждый вечер и засыпаете. Люди с нетерпением ожидают сна. Все это похоже на смерть. В этом нет ничего ужасного, если исключить вашу систему убеждений, утверждающую, что в этом есть что-то еще». Она сказала, что верит в загробную жизнь, и добавила: «Я не знаю, что делать, когда я попаду туда». Я спросила ее: «Можете ли вы на самом деле знать, что вам нужно будет что-то делать?» Она ответила: «Полагаю, что нет». И я сказала: «Вы ничего не должны знать, все в порядке. Все, что вам нужно, там для вас есть, вы не должны об этом задумываться. Все, что от вас требуется, — это заснуть, когда нужно, а когда проснетесь, вы будете знать, что делать». Конечно, я говорила ей о жизни, а не о смерти.

Затем мы перешли ко второму вопросу. «Можете ли вы быть абсолютно уверены, что не знаете, как умирать?» Она рассмеялась и сказала, что предпочитает быть со мной, а не со своей историей. Какая радость, что не надо никуда идти, кроме того места, где мы уже находимся сейчас.

Когда ум размышляет о смерти, он смотрит на *ничто* и утверждает, что это *ничто*, для того чтобы устраниться от познания того, чем он — ум — в действительности является. Пока вы не будете знать, что жизнь равнозначна смерти, вы всегда будете пытаться контролировать то, что происходит, а это всегда причиняет боль. Без истории, которая противостоит реальности, никакой печали быть не может.

Страх перед смертью — это последнее, что скрывает наш страх перед любовью. Мы думаем, что мы боимся смерти нашего тела, хотя в действительности мы боимся смерти нашей идентичности. Но через исследование, когда мы понимаем, что смерть — это только

концепция и что наша идентичность тоже только концепция, мы приходим к осознанию того, кто мы такие. И это конец страха.

Потеря близких нам людей — это еще одна концепция. Я была в родильной палате, когда родился мой внук Рэйс. Я полюбила его, как только увидела. Потом я поняла, что он не дышит. Врач с тревогой посмотрел на его лицо и сразу же начал что-то делать с ребенком. Сестры понимали, что эти процедуры не действуют, и можно было заметить, что в палате нарастает паника. Все, что они делали, не срабатывало — ребенок не дышал. В какой-то момент Роксана посмотрела мне в глаза, и я улыбнулась. Позже она сказала мне: «Ты знаешь эту улыбку, которая часто бывает на твоем лице, мама? Когда я вижу, что ты на меня так смотришь, меня охватывает волна покоя. И даже если бы ребенок не начал дышать, со мной все было бы хорошо». Вскоре после этого дыхание пришло к моему внуку, и я услышала, как он кричит.

Я рада, что Рэйсу не нужно было дышать для того, чтобы я его полюбила. Чьим делом было его дыхание? Не моим. Я не собиралась упустить ни одного мгновения рядом с ним, независимо от того, дышит он или нет. Я знала, что даже без единого вдоха он жил полной жизнью. Я люблю реальность такой, какая она есть прямо сейчас, а не такой, какую могла бы создать моя фантазия.



Генри: Я злюсь на смерть, потому что она разрушает меня. Я боюсь умирать. Я не могу принять смерть. Смерть должна предоставить мне возможность реинкарнации. Смерть мучительна. Смерть — это

конец. Я никогда не хочу испытывать страх перед смертью.

Кейти: Давайте начнем по порядку. Прочтите еще раз ваше первое утверждение.

Генри: Я злюсь на смерть, потому что она разрушает меня.

Кейти: Если вы хотите жить в ужасе, что ж, получите свое будущее. Это как раз то будущее, которое вы запланировали, мой дорогой. Давайте послушаем следующее утверждение.

Генри: Я боюсь умирать.

Кейти: Что самое худшее может произойти, когда вы умрете? Давайте поиграем с этим.

Генри: Смерть моего тела.

Кейти: А что произойдет затем?

Генри: Я не знаю.

Кейти: Хорошо, что самое худшее, по вашему мнению, может случиться? Вы считаете, что может произойти что-то ужасное. Что это?

Генри: Смерть — это конец. И я не появлюсь на свет снова. И души не существует.

Кейти: А потом? Вы не родитесь снова. Души не существует. Таким образом, ничего нет. То есть самое худшее, что может с вами случиться, — это *ничто*. А потом?

Генри: Да, но это мучительно.

Кейти: То есть *ничто* мучительно.

Генри: Да.

Кейти: Можете ли вы действительно знать, что это правда? Как *ничто* может быть мучительным? Как оно может быть чем-то? Ничто — это ничто.

Генри: Я представляю это *ничто* как черную дыру, которая очень дискомфортна.

Кейти: Итак, ничто — это черная дыра. Можете ли вы действительно знать, что это правда? Я не говорю,

что это неправда. Я знаю, как вы любите ваши истории. Это старая история о черной дыре.

Генри: Я думаю, что это худшее, что может произойти.

Кейти: Хорошо. Итак, когда вы умрете, вы навсегда попадете в большую черную дыру.

Генри: Или в ад. Я называю эту черную дыру адом.

Кейти: Большая адская черная дыра навсегда.

Генри: И адское пламя.

Кейти: И пламя большой адской черной дыры навсегда.

Генри: Да, и она отвращена от Бога.

Кейти: Полностью отвращена от Бога. Пламя и тьма в этой большой адской черной дыре. Я хочу спросить вас, можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Генри: Нет, не могу.

Кейти: Что вы чувствуете, когда верите в это?

Генри (плача): Это мучительно. Это ужасно.

Кейти: Дорогой, посмотрите на меня. Вы соприкасаетесь с тем, что вы чувствуете прямо сейчас? Посмотрите на себя. Это адская темная дыра. Вы в ней находитесь. Она не появится позже. Вы проживаете историю вашей будущей смерти прямо сейчас. Этот ужас настолько тяжел, насколько это ощущается. Видите ли вы причину отбросить эту историю? Хотя я не прошу вас отбросить ее.

Генри: Да.

Кейти: Приведите мне причину сохранять эту историю, которая не вызывала бы ощущения, похожего на пребывание в тьме адского пламени.

Генри: Я не могу.

Кейти: Кем или чем вы были бы без этой истории? Вы уже проживаете самое худшее из того, что может случиться. Воображение, не подвергнутое исследованию. Вы уже пропадаете в аду. Выхода нет.

Генри: И отторгнут от Бога.

Кейти: Да, мой ангел, отторгнуты от осознания Бога в вашей жизни. Вы не можете отторгнуть себя от Бога, это невозможно. Вы можете только отторгнуть себя от осознания того, что Бог всегда с вами. До тех пор пока вы поклоняетесь этому старому идолу, этой вашей старой истории о черной дыре, внутри вас не будет места для осознания Бога. Эта история — то, чему вы поклонялись как ребенок, в полном неведении. Давайте посмотрим следующее утверждение.

Генри: *Я боюсь умирать.*

Кейти: Я понимаю это. Но ни один человек не боится умирать, люди просто боятся своей истории об умирании. Посмотрите на то, как вы представляете смерть. Вы описывали свою жизнь, а не смерть. Это история вашей жизни.

Генри: Гм. Да.

Кейти: Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Генри: *Я не могу принять смерть.*

Кейти: Это правда?

Генри: Ну да. Мне очень трудно принять ее.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда — то, что вы не можете принять смерть?

Генри: Трудно поверить, что такое возможно.

Кейти: Когда вы не думаете о смерти, вы полностью ее принимаете. Вы совсем не беспокоитесь о ней. Подумайте о своей ноге.

Генри: Хорошо.

Кейти: Была ли у вас нога до того, как вы подумали о ней? Где она была? Когда нет мысли, то нет и ноги. Когда нет мысли о смерти, то нет и смерти.

Генри: Действительно? Я не могу поверить, что это так просто.

Кейти: Как вы реагируете и что вы чувствуете, когда верите в мысль «Я не могу принять смерть»?

Генри: Безднадежность. Страх.

Кейти: Кем бы вы были в своей жизни без истории «Я не могу принять смерть»?

Генри: Какой была бы моя жизнь без этой мысли? Она была бы прекрасной.

Кейти: «Я не могу принять смерть» — *разверните* это.

Генри: Я могу принять смерть.

Кейти: Каждый может. Каждый это делает. По поводу смерти не может быть никакого решения. Люди, которые знают, что надежды нет, свободны. Решение не в наших руках. Так было всегда, но некоторые люди должны умереть телесно, чтобы узнать правду. Не удивительно, что они улыбаются на смертном одре. Умирание — это все, чего они ждали в жизни. Их заблуждению о собственной ответственности пришел конец. Когда нет выбора, то нет и страха. И в этом — покой. Они осознают, что они дома и что они никогда его не покидали.

Генри: Этот страх потерять контроль очень силен. А также страх перед любовью. Все это связано.

Кейти: Ужасно думать, что вы могли бы потерять контроль, хотя правда заключается прежде всего в том, что вы никогда его не имели. Это смерть фантазии и рождение реальности. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Генри: *Смерть должна предоставить мне возможность реинкарнации.*

Кейти: «Вы должны быть реинкарнированы» — можете ли вы действительно знать, что это правда? Добро пожаловать в историю о будущем.

Генри: Нет, я не знаю, правда ли это.

Кейти: Вам не нравится здесь даже сейчас. Почему вы хотите проделать это снова? (Генри смеется.)

«Парень, это такая темная дыра. Гм, я думаю, что я приду еще раз». (Аудитория смеется.) «Вы хотите вернуться снова» — это правда?

Генри (смеется): Нет, это не так. Я не хочу реинкарнироваться. Это была ошибка.

Кейти: «Мы реинкарнируемся» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Генри: Нет, просто я слышал и читал, что это происходит.

Кейти: Как вы реагируете, когда вы об этом думаете?

Генри: Я испытываю беспокойство по поводу того, что я делаю сейчас, поскольку я думаю, что мне придется расплачиваться за это позже и я даже могу быть наказан за это или обречен на страдание в течение многих жизней, потому что в этой своей жизни обидел так много людей. Я боюсь, что я накопил много плохой кармы и, может быть, увеличил ее в течение этой жизни и мне придется начинать снова и снова в более низших формах жизни.

Кейти: Кем бы вы были без мысли о том, что мы подвергаемся реинкарнации?

Генри: Не таким испуганным. Более свободным.

Кейти: Реинкарнация может быть полезной идеей для некоторых людей, но, согласно моему опыту, ничто не реинкарнируется, кроме мысли. «Я. Я существую. Я — женщина. Я — женщина с детьми». И так далее, до бесконечности. Вы хотите завершить карму? Это просто: «Я. Я существую» — это правда? Кем бы я был без этой истории? Нет больше никакой кармы. И я с нетерпением жду следующей жизни, и вот она приходит. Она называется *сейчас*. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Генри: *Смерть мучительна.*

Кейти: Можете ли вы действительно знать, что это правда?

Генри: Не могу.

Кейти: Что вы чувствуете, когда думаете о том, что смерть мучительна?

Генри: Сейчас это кажется глупым.

Кейти: «Смерть мучительна» — *разверните* это. «Мое мышление...»

Генри: Мое мышление мучительно.

Кейти: Это более верно?

Генри: Да. Да.

Кейти: Смерть не может быть чем-то враждебным. Смерть — это просто конец мысли. Фантазия без исследования бывает иногда мучительной. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Генри: *Смерть — это конец.*

Кейти (смеясь): Это хорошее утверждение! Можете ли вы действительно знать, что это правда?

Генри: Не могу.

Кейти: Не является ли это одним из ваших любимых утверждений? (Аудитория смеется.) Как вы реагируете, когда так думаете?

Генри: До настоящего момента я всегда испытывал страх.

Кейти: «Смерть — это конец» — *разверните* это.

Генри: Мое мышление — это конец.

Кейти: Начало, середина, конец. (Генри и аудитория смеются.) Все это. На самом деле вы хорошо знаете, как умирать. Вы когда-нибудь ложились спать вечером?

Генри: Да.

Кейти: Это то же самое, как спать без снов. Вы хорошо это делаете. Вы спите ночью, затем открываете глаза, и все еще ничего нет, никто не проснулся. Нет никогда никого живого, пока история не начнется с «я». И здесь начинается жизнь, вместе с первым словом, которое придет вам на ум. До этого

нет ни вас, ни мира. Вы делаете это каждый день своей жизни. Идентичность в виде «я» просыпается. «Я» — Генри. «Я» должен почистить зубы. «Я» опаздываю на работу. «Я» так много должен сделать сегодня. До этого нет никого, ничего, нет черной адской дыры — только покой, который даже не осознается как покой. Вы очень хорошо умираете, дорогой. И вы очень хорошо рождаетесь. А если дела пойдут плохо, у вас есть исследование. Давайте рассмотрим ваше последнее утверждение.

Генри: *Я не хочу больше никогда испытывать страх перед смертью.*

Кейти: «Я хочу...»

Генри: Я хочу снова испытать страх перед смертью.

Кейти: Теперь вы знаете, что с этим делать. Так что сделайте это быстро. «Я с нетерпением жду...»

Генри (смеясь): Я с нетерпением жду, чтобы опять испытать страх перед смертью. Я буду стараться изо всех сил.

Кейти: Хорошо. Нет такого места, нет такой черной дыры, в которой вы можете исчезнуть и куда бы не последовало за вами исследование. Исследование начинает жить внутри вас, если вы питаете его какое-то время. Затем оно начинает жить собственной жизнью и автоматически питает вас. И вам никогда не дается боли больше, чем вы можете вынести. Вы никогда не получаете больше, чем можете взять. Таков закон. Переживание смерти — это всего лишь мысленное переживание. И это так замечательно, что после того, как люди умирают, они никогда не возвращаются обратно, чтобы рассказать вам об этом. Это замечательно, что они не беспокоят вас. (Смех.) Для этого и существует исследование. Итак, дорогой, предвкушайте страх смерти. Если вы любите правду, сделайте себя свободным.

Бомбы падают

Приведенный ниже диалог с шестидесятилетним голландцем показывает силу неисследованной истории, которая может контролировать наши мысли почти всю жизнь.

В моей европейской Школе по обучению *Работе* участвовал также один мужчина из Германии, который пережил ужасы войны. Ему было шесть лет, когда советские войска оккупировали Берлин в 1945 году. Солдаты схватили его вместе со многими другими детьми, женщинами и стариками, которые выжили после бомбежек, и поместили в специальный лагерь. Он помнит, как играл с настоящей гранатой, которые солдаты давали детям в качестве игрушек. Он видел, как другой маленький мальчик выдернул какой-то штырек, граната разорвалась и мальчику оторвало руку. Многие дети, которые находились рядом, были покалечены, и он помнит их крики, израненные лица, летящие клочья кожи и конечности. Он также помнит, как шестилетнюю девочку, спавшую рядом с ним, изнасиловал солдат, и он говорил мне, что до сих пор слышит крики женщин, которых каждую ночь насиловали в бараках. Он говорил, что над всей его жизнью доминировали переживания, полученные в шестилетнем возрасте, и он пришел в Школу для того, чтобы глубже проникнуть в себя и в свои ужасы и, таким образом, найти свою дорогу обратно домой.

В той же самой Школе участвовала женщина-еврейка, чьи родители пережили Дахау. Когда она была ребенком, ее ночи тоже были наполнены криками. Ее отец часто просыпался среди ночи с криком и часами ходил взад и вперед, плача и стона. Ее мать также часто просыпалась и присоединялась к отцу в его стенаниях. Ночной кошмар ее родителей стал ее кошмаром. Ее

учили, что если у человека на руке не вытатуирован номер, то ему нельзя доверять. Она была так же травмирована, как и тот мужчина из Германии.

Через несколько дней после того, как я услышала на семинаре их истории, я свела этих двух человек вместе для выполнения упражнения. Вопросы, которые они заполнили, содержали осуждение вражеских солдат во Второй мировой войне, причем с противоположных сторон. Каждый по очереди проводил исследование с другим. Я с удовольствием наблюдала за этими двумя жертвами мышления, за тем, как они становились друзьями.

В изложенном ниже диалоге Виллем исследует свои детские ужасы, которые преследовали его более пятидесяти лет. Он еще не готов к самому худшему, что может случиться в жизни, но уже осознал некоторые важные вещи. Мы никогда не знаем, как много мы получили, после того как провели честное исследование, или какой эффект оно окажет на нас. Мы даже можем не осознавать этот эффект. Это не наше дело.

Виллем: Я не люблю войну, потому что она принесла мне много страха и ужаса. Она показала мне, что мое существование очень ненадежно. Я все время был голоден. Моего отца не было рядом, когда он был мне нужен. Мне пришлось провести много ночей в бомбоубежище.

Кейти: Хорошо. И сколько вам было лет?

Виллем: В начале войны мне было шесть, а к концу войны — двенадцать.

Кейти: Давайте посмотрим на утверждение: «Она принесла мне много страха и ужаса». Итак, отправ-

ляйтесь в самое худшее время, которое у вас тогда было, — со всем этим голодом, страхом и отсутствием отца. Сколько лет вам было тогда?

Виллем: Двенадцать.

Кейти: И где вы были? Я говорю про двенадцатилетний возраст.

Виллем: Я возвращался домой из школы и услышал бомбежку. Поэтому я вошел в дом, а затем дом рухнул на меня. Крыша упала мне на голову.

Кейти: А что случилось потом?

Виллем: Сначала я подумал, что я умер, затем я понял, что жив, выбрался из-под руин и побежал.

Кейти: Итак, вы побежали, а что случилось потом?

Виллем: Я бежал по улице и заскочил в булочную. А затем я вышел из булочной и зашел в церковь, спрятался в склепе, думая: «Может быть, здесь будет для меня безопаснее». А позже меня посадили в грузовик вместе с другими ранеными людьми.

Кейти: С вашим телом было все в порядке?

Виллем: Да, но я пережил контузию.

Кейти: Хорошо. Я хочу спросить маленького двенадцатилетнего мальчика. Какой момент был самым худшим? Когда ты услышал, как взрываются бомбы, или когда на тебя рухнул дом?

Виллем: Когда на меня падал дом.

Кейти: Да. И когда он падает, то с тобой, мой мальчик, все в порядке, если не считать твоих мыслей? За исключением твоих мыслей, все в порядке? В реальности?

Виллем: Сейчас, будучи взрослым человеком, я могу сказать, что все в порядке, потому что я знаю, что пережил это. Но для ребенка это было не так.

Кейти: Я понимаю. И я спрашиваю двенадцатилетнего мальчика. Я прошу тебя посмотреть на падающий дом. Он падает. С тобой все в порядке?

Виллем: Да. Я все еще жив.

Кейти: А затем, когда дом упал на тебя, с тобой все хорошо? В реальности?

Виллем: Я по-прежнему жив.

Кейти: Теперь ты выбираешься из дома. Скажи мне правду, мой мальчик, ты в порядке?

Виллем (после длительной паузы): Я жив.

Кейти: И снова я спрашиваю маленького мальчика: что-нибудь не в порядке?

Виллем: Я не знаю, живы ли мои братья и мачеха.

Кейти: Хорошо. Ну а если не считать этой мысли, то с тобой все хорошо?

Виллем (после паузы): Я жив, и это хорошо, если учитывать ситуацию.

Кейти: Без истории о твоей матери и о твоей семье, с тобой все в порядке? Я не имею в виду, что ты просто жив. Посмотри на себя — двенадцатилетнего.

Виллем: Хотя я был в панике, я могу сказать, что со мной все было в порядке. Я был жив и радовался, что сумел выбраться из дома.

Кейти: Итак, закройте глаза. Теперь отстранитесь от маленького мальчика. Просто понаблюдайте за ним — двенадцатилетним. Наблюдайте за ним, когда на него падает дом. Теперь наблюдайте, как он выбирается. Посмотрите на него без истории о бомбах и родителях. Просто посмотрите на него без вашей истории. Вы сможете вернуться к своей истории позже. А сейчас посмотрите на него без вашей истории. Просто побудьте с ним. Можете ли вы найти место, где вы поняли, что все в порядке?

Виллем: Гм.

Кейти: Да, голубчик, вы рассказываете историю о том, как бомба собирается уничтожить вас и вашу семью, и пугаете самого себя этой историей. Маленькие мальчики не понимают, как работает ум. Они не

могут знать, что это всего лишь история, которая пугает их.

Виллем: Я не знаю.

Кейти: Итак, дом рухнул. Обломки крыши ударили вас по голове, вы получили контузию, но вы все-таки выбрались и побежали в булочную, а затем пошли в церковь. Реальность намного добрее, чем наши истории. «Мне нужен отец. Попала ли бомба в мою семью? Живы ли мои родители? Увижу ли я их опять? Как я выживу без них?»

Виллем: Гм.

Кейти: Я бы хотела вернуться назад и побыть опять с этим маленьким мальчиком, потому что сегодня он все еще сидит здесь. История о том, что «бомба может упасть и убить мою семью», вызывает гораздо больше ужаса и боли, чем дом, действительно падающий на вас. Вы почувствовали, как он на вас падает?

Виллем: Возможно, нет, потому что я был охвачен очень сильным страхом.

Кейти: Итак, дорогой, сколько раз вы пережили свою историю? В течение скольких лет?

Виллем: Очень часто.

Кейти: Как много взрывов вы еще слышали?

Виллем: Было еще две недели бомбежек.

Кейти: Итак, фактически вы испытывали это в течение двух недель. А сколько лет вы проживали это в своих мыслях?

Виллем: Пятьдесят пять.

Кейти: Таким образом, внутри вас бомбы падали в течение пятидесяти пяти лет. А в реальности — только какую-то маленькую часть из шести лет.

Виллем: Да.

Кейти: Так кто же добрее: война или вы?

Виллем: Гм.

Кейти: Кто ведет непрерывную войну? Как вы реагируете, когда верите в эту историю?

Виллем: Мне страшно.

Кейти: Посмотрите, как вы живете, когда верите в эту историю. В течение пятидесяти пяти лет вы испытываете страх, хотя не было ни бомб, ни падающих домов. Видите ли вы причину отбросить эту историю, созданную маленьким мальчиком?

Виллем: О да.

Кейти: Кем бы вы были без нее?

Виллем: Я был бы свободным. Возможно, я был бы свободным от страха, прежде всего — свободным от страха.

Кейти: Да, таков и мой опыт. Я хочу снова поговорить с маленьким двенадцатилетним мальчиком. Это правда, что тебе нужен твой отец? Это действительно правда?

Виллем: Я знаю, что мне не хватало его.

Кейти: Я полностью это понимаю. А это правда, что тебе нужен твой отец? Я прошу тебя сказать мне правду.

Виллем: Я вырос без отца.

Кейти: Итак, это действительно правда, что вы нуждались в нем? Это правда, что ваша мать была вам нужна до тех пор, пока вы с ней опять не встретились? В реальности?

Виллем: Нет.

Кейти: Это правда, что вы нуждались в еде, когда вам хотелось есть?

Виллем: Нет. Я не голодал.

Кейти: Можете ли вы найти свободную от стресса причину для сохранения истории о том, что вам нужна была мать, вам нужен был отец, вам нужен был дом, вам нужна была еда?

Виллем: Так я могу чувствовать себя жертвой.

Кейти: Это вызывает сильный стресс. И стресс — единственный эффект этой старой, старой истории, которая даже не является правдой. «Мне нужна была мать». Это неправда. «Мне нужен был отец». Это неправда. Вы слышите это? Как бы вы жили, если бы вы не были жертвой?

Виллем: Я был бы гораздо свободнее.

Кейти: Маленький двенадцатилетний мальчик, находящийся в бомбоубежище, видишь ли ты причину для того, чтобы отбросить историю «Мне нужна мать, мне нужен отец, мне нужен дом, мне нужна еда»?

Виллем: Да.

Кейти: Только наша история удерживает нас от понимания того, что мы всегда имеем все, что нам нужно. Можете ли вы *развернуть* ваше утверждение? Прочтите его еще раз.

Виллем: *Я не люблю войну, потому что она принесла мне много страха и ужаса.*

Кейти: «Я не люблю свои мысли...»

Виллем: Я не люблю свои мысли о войне, потому что они принесли мне много страха и ужаса.

Кейти: Да. Самое худшее, что реально случилось в вашей жизни, была контузия. Так что давайте плавно перейдем к следующему утверждению.

Виллем: *Вместо войны должны быть только переговоры.*

Кейти: Можете ли вы действительно знать, что это правда? Вы вели мысленные переговоры в течение пятидесяти пяти лет! (Виллем смеется.) И они не смогли прекратить войну внутри вас.

Виллем: Гм...

Кейти: Как вы реагируете, когда думаете: «Войны не должно быть»? Как вы жили всю свою жизнь, пятьдесят пять лет, когда вы так думали и одновременно читали в газетах о войне?

- Виллем:** Это вызывает у меня огорчение, разочарование и гнев, иногда — отчаяние. Я борюсь за разрешение конфликтов мирным путем, но я не слишком успешен в этом.
- Кейти:** Итак, в реальности война продолжает вспыхивать и в вас, и в мире, а в вашем уме идет война реальности с историей «Войны быть не должно». Кем бы вы были без этой истории?
- Виллем:** Я мог бы легче справляться с конфликтами, если бы у меня не было этой идеи.
- Кейти:** Да. Вы бы ощутили завершение войны с реальностью. Вы были бы тем, кого мы могли бы услышать, человеком мира, говорящим правду о том, как закончить войну, — тем, кому можно доверять. Давайте посмотрим на следующее утверждение.
- Виллем:** *Международные конфликты надо разрешать мирным путем. Должен ли я это развернуть?*
- Кейти:** Да.
- Виллем:** Мои внутренние конфликты надо разрешать мирным путем.
- Кейти:** Да, через исследование. Вы учитесь разрешать проблемы внутри себя мирным путем, и теперь у нас есть учитель. Страх учит страху. Только покой может научить покою. Давайте рассмотрим следующее утверждение.
- Виллем:** *Война разрушает много человеческих жизней и растрчивает впустую огромное количество материальных ресурсов. Она приносит большое горе и страдание многим семьям. Она жестока, бесчеловечна и ужасна.*
- Кейти:** Слышите ли вы *разворот*, когда произносите это? Ощущаете ли вы его? Давайте посмотрим, как это звучит. *Разверните* это и поставьте везде себя.
- Виллем:** Поставить себя?..
- Кейти:** «Мое мышление разрушает...»

Виллем: Мое мышление сильно разрушает мою жизнь и растрчивает впустую огромное количество моих собственных материальных ресурсов.

Кейти: Да. Каждый раз, когда вы рассказываете историю о войне внутри вас, она уменьшает ваши наиболее ценные ресурсы: мир и счастье. Теперь следующее утверждение. *Разверните* его.

Виллем: Я приношу большое горе и страдание своей семье.

Кейти: Да. Сколько горя вы приносите, когда приходите домой к своей семье с этой историей внутри вас?

Виллем: Это трудно принять.

Кейти: Я не вижу каких-либо падающих бомб. Бомбы не падают вокруг вас в течение пятидесяти пяти лет, кроме как в ваших мыслях. Есть только одна более трудная вещь, чем принять это, а именно — не принять этого. Реальность управляет нами независимо от того, осознаем мы это или нет. Ваша история — это то, чем вы удерживаете себя от ощущения покоя прямо сейчас. «Вам нужна была ваша мать» — это правда?

Виллем: Я выжил без нее.

Кейти: Давайте поработаем с «да» и «нет» и посмотрим, что выйдет. «Вам нужна была ваша мать» — это действительно правда?

Виллем: Нет.

Кейти: «Вам нужен был ваш отец» — это правда?

Виллем: Нет.

Кейти: Почувствуйте это. Закройте глаза. Посмотрите на этого маленького мальчика, который сам заботится о себе. Посмотрите на него без вашей истории. (Длительная пауза. В конце концов Виллем улыбается.) Со мной было то же самое. Я потеряла свою историю. Я потеряла свою прежнюю жизнь,

наполненную болью. И я обрела замечательную жизнь по другую сторону ужаса и внутренней войны. Война, которую я вела против своей семьи и против самой себя, была такая же жестокая, как любая сброшенная бомба. И в определенный момент я перестала бомбить себя. Я начала делать вот эту *Работу*. Я отвечала на вопросы простым «да» или «нет». Я сидела с ответами, я дала им возможность впиться в меня — и обрела свободу. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Виллем: *Я не хочу больше переживать то, как бомбы падают на мою голову, не хочу больше быть заложником или испытывать голод.*

Кейти: Вы можете снова встретиться со своей историей. И если вы не ощутите внутри себя покой или радость, когда вы услышите, как рассказываете историю о маленьком мальчике, которому нужны его родители, значит, настало время опять делать *Работу*. Эта история — подарок для вас. Если вы сможете переживать ее без страха, значит, ваша *Работа* будет сделана. Есть только один человек, который может закончить вашу внутреннюю войну, и этот человек — вы. Вы — тот, на кого падают внутренние бомбы. Так что, давайте, *развернем* это. «Я хочу...»

Виллем: Я хочу, чтобы бомбы снова падали мне на голову.

Кейти: Хотя бы только в ваших мыслях. Бомбы не появляются извне, они могут появиться только внутри вас. Итак, «Я с нетерпением жду...»

Виллем: Трудно сказать такое.

Кейти: Я с нетерпением жду худшего, что может случиться, только потому, что таким образом я могу увидеть, что именно я пока еще не встретил с пониманием. Я знаю силу правды.

Виллем: Я с нетерпением жду, чтобы падали бомбы и чтобы я испытывал голод. Голод не так страшен. (Пауза.) Я этого пока не чувствую. Может быть, почувствую позже.

Кейти: Вы не должны чувствовать это сейчас. Все в порядке. Это хорошо, что вы спокойно ждете, что бомбы будут падать; в таком приятии есть свобода. В следующий раз, когда эта история появится, вы можете испытать нечто приятное для себя. Работа, которую вы проделали сегодня, может оказать на вас воздействие через много дней и недель. Она может ударить вас как кузнечный молот, или вы можете ее вообще не почувствовать. Просто, на всякий случай, будьте к этому готовы. Сядьте и запишите то, что осталось. Это непросто — проводить мысленную операцию по удалению фантома, которому пятьдесят пять лет. Благодарю вас за мужество, мой дорогой.

Мама не остановила инцест

Мне приходилось работать с сотнями людей (преимущественно с женщинами), которые были безнадежно пойманы в ловушку собственных мучительных мыслей о пережитом ими насилии или инцесте. Многие из них все еще страдают, каждый день своей жизни, от мыслей о прошлом. Снова и снова я видела, как исследование помогало им преодолеть любое препятствие, которое они по неведению использовали, чтобы помешать своему исцелению. С помощью четырех вопросов и *разворота* они приходили к осознанию того, что за них никто не мог бы осознать: что свою сегодняшнюю боль они создают сами. И по

мере того как они проникались этим осознанием, они становились свободными.

Обратите внимание на то, что каждое утверждение в следующем диалоге кажется относящимся к событию в прошлом. На самом деле боль, которую мы испытываем из-за события в прошлом, создается в настоящем, чем бы ни была вызвана наша прежняя боль. Исследование обращено к этой сегодняшней боли. И хотя я увожу Дайану назад к той сцене, где произошло событие, и она отвечает на вопросы так, как если бы находилась в том страшном времени, она никогда не покидает абсолютно безопасного настоящего.

Я призываю тех из вас, кто пережил подобное, быть добрыми к себе, когда вы будете читать этот диалог, когда вы будете обдумывать ответы, которые могут освободить вас от боли. Если в какой-то момент вы обнаружите, что вам трудно продолжать, просто отложите этот диалог на какое-то время. Вы узнаете, когда нужно будет вернуться к нему.

Пожалуйста, знайте, что когда я задаю эти вопросы, я ни в коей мере не оправдываю жестокость или малейшее проявление недоброты. Здесь речь идет не о насильнике. Я фокусируюсь только на женщине, сидящей со мной, и меня интересует только ее свобода.

Если вы чувствуете себя жертвой подобного события в прошлом, то я приглашаю вас уделить немного больше времени двум частям вашего исследования. Во-первых, после того, как вы зададите себе третий вопрос и осознаете боль, которая вызвана вашей мыслью, задайте себе дополнительные вопросы, которые я задавала Дайане, — «Сколько раз это случилось?» и «Сколько раз вы переживали это в своих мыслях?».

Во-вторых, когда вы обнаруживаете собственный вклад в события, каким бы маленьким он ни был, — ваше невинное согласие на половой акт во имя любви

или ради того, чтобы избежать чего-то худшего, — дайте себе проникнуться значением своей причастности к этому и почувствуйте, как болезненно отрицать ее. Не жалейте времени для того, чтобы простить себя за любую боль, которую вы себе причинили. Идентичность, которая после этого остается, может совершенно не ощущаться как идентичность жертвы.

Дайана: Я зла на свою мать, потому что она допускала, чтобы мой отчим насильовал меня, и никогда ничего не делала, чтобы прекратить это, хотя она знала, что происходит.

Кейти: Итак, «Она знала, что это происходит», — это правда?

Дайана: Да.

Кейти: Это действительно правда? Вы спрашивали ее? Давайте отвечать «да» или «нет».

Дайана: Нет.

Кейти: Она видела насилие?

Дайана: Нет.

Кейти: Он говорил ей?

Дайана: Нет, но говорили три другие девочки, которых он тоже насильовал.

Кейти: Они говорили ей, что он насильует вас?

Дайана: Нет. Что он насильует их.

Кейти: Итак, «Она знала, что он насильует вас» — это правда? Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда? Я не хочу устраивать вокруг этого какие-то манипуляции. Мой подход таков: да, возможно, что она допускала это, и да, они информировали ее об этом, и да, она, возможно, знала, что он на это способен. Я не упускаю этого из виду. Я хочу,

чтобы вы это знали. Но «Она знала, что он насилует вас» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Дайана: Нет.

Кейти: Я не спрашиваю, могла ли она легко об этом догадаться. Однако иногда вы думаете, что что-то происходит, но не уверены в этом полностью, просто мысленно не обращаетесь к этому, потому что в действительности вы не хотите узнать это, вы думаете, что это было бы слишком страшно. Вам приходилось испытывать подобное?

Дайана: Да, приходилось.

Кейти: Мне тоже. Следовательно, это ставит нас в позицию взаимопонимания. Я могу понять человека, который живет таким образом, потому что и я жила так же. Как вы реагируете, когда появляется мысль: «Она знала, что происходит, и она ничего не сделала»?

Дайана: У меня появляется злость.

Кейти: И как вы к ней относитесь, когда вы об этом думаете?

Дайана: Я не разговариваю с ней. Я смотрю на нее как на соучастницу. Я считаю, что она использовала меня для того, чтобы я выполняла за нее ее функции. Я ненавижу ее и не желаю иметь с ней ничего общего.

Кейти: И как это ощущается — видеть ее в таком свете? Быть лишенной матери?

Дайана: Мне очень грустно. И одиноко.

Кейти: Какой бы вы были без мысли «Она знала, что происходит, и она ничего не сделала»?

Дайана: Я была бы в мире с собой.

Кейти: «Она знала, что происходит, и она ничего не сделала», — *разверните* это. «Я...»

Дайана: Я знала, что происходит, и я ничего не сделала.

Кейти: Это также правдиво или еще правдивее? Вы сказали ей? Вы сказали кому-нибудь?

Дайана: Нет.

Кейти: Тому была причина. О чем вы думали, когда хотели ей сказать, но ничего не сказали?

Дайана: Я видела, как избili мою старшую сестру.

Кейти: Ваш отчим?

Дайана: Да. Однажды, она нашла мужество встать и сказать: «Меня насилуют». И моя мать присутствовала при этом.

Кейти: В то время как вашу сестру били.

Дайана (всхлипывая): И я не знаю, как от этого избавиться. Я не знаю, как...

Кейти: Дорогая, разве не это вы делаете сегодня, сидя в этом кресле? Вы учитесь, как исследовать и как освободиться от боли. Давайте продолжим эту операцию. Сколько лет вам было, когда вы видели, как вашу сестру бьют за то, что она сказала?

Дайана: Восемь.

Кейти: Хорошо, я буду говорить с вами восьмилетней. Итак, отвечайте из этого состояния. Восьмилетняя малышка, «Если ты скажешь матери, то тебя тоже побьют», — можешь ли ты на самом деле знать, что это правда? Я не говорю, что это неправда. Это просто вопрос.

Дайана: Да.

Кейти: Это выглядит именно так, малышка, у тебя есть доказательство. И я прошу тебя пойти глубже внутрь. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что тебя побьют, если ты скажешь правду? И давай двигаться с «да», если ты в этом нуждаешься. Это твой ответ на данный момент, и мне нравится, что мы его уважаем. Похоже, что у тебя есть доказательство,

которое заставляет тебя верить, что это правда. Но, малышка, можешь ли ты в действительности знать, что это произошло бы и с тобой тоже? (Следует долгая пауза.) Оба ответа равноценны, милая.

Дайана: Это единственное, что я могу себе представить. Либо он избил бы меня, либо меня отослали бы прочь.

Кейти: Таким образом, ответ — «нет». Я слышу от тебя, что мог быть и другой вариант. Давай рассмотрим его, хорошо? Итак, малышка, «Если ты скажешь, то тебя отошлют прочь», — можешь ли ты действительно знать, что это правда?

Дайана: Я не знаю, что было бы хуже — остаться или уехать.

Кейти: Быть избитой или уехать. Как ты реагируешь, когда ты думаешь: «Меня либо побьют, либо отошлют прочь, если я скажу»?

Дайана: Мне становится страшно. И я никому не говорю.

Кейти: И что происходит потом?

Дайана: Я ухожу в себя. Я не могу решить, что мне делать. И я ничего не говорю.

Кейти: Да, и что происходит потом, после того, как ты ничего не говоришь?

Дайана: Он приходит в мою комнату, а я по-прежнему ничего не говорю.

Кейти: А что происходит потом?

Дайана: Он просто продолжает то же самое.

Кейти: Да, милая, это продолжается. Речь не идет о том, хорошо это или плохо. Мы просто смотрим на это. Насилие продолжается. Что это было, милая?

Дайана: Это было сексуальное насилие.

Кейти: Было проникновение?

Дайана: Да.

Кейти: Итак, малышка, видишь ли ты причину для того, чтобы отбросить мысль: «Если я скажу, то меня либо побьют, либо отошлют прочь»? Я не прошу тебя избавиться от этой мысли. Твое решение не говорить могло спасти твою жизнь. Здесь мы просто исследуем.

Дайана: Я не вижу причины для этого. Я не знаю, как принять такое решение. Он просто продолжал приходить в мою комнату. Он бы не прекратил.

Кейти: Хорошо, мой ангел, я понимаю это. Он просто продолжал приходить в твою комнату. Давай опять вернемся назад. Как часто он приходил в твою комнату?

Дайана: Каждый раз, когда моей матери не было дома.

Кейти: Да. Итак, раз в месяц? Раз в неделю? Я понимаю, что ты не можешь знать точно. Но как тебе кажется?

Дайана: Иногда это было каждый вечер. Она была в школе. Иногда это могло длиться неделями.

Кейти: Да, милая. Итак, это причина, чтобы отбросить мысль «Если я скажу, меня либо побьют, либо отошлют прочь». Насилие продолжается и продолжается.

Дайана: Ох...

Кейти: Речь не идет о том, чтобы принять правильное или неправильное решение. Насилие продолжается. Как ты реагируешь, когда веришь в то, что тебя побьют, либо отошлют прочь? Вечер за вечером он приходит в твою комнату, когда твоя мать уезжает в школу. Приведи мне причину для сохранения этой истории, которая не была бы связана со стрессом или насилием.

Дайана: Такой причины нет. Каждая мысль об этом...

Кейти: Камера пыток? Сколько раз ты видела, как твою сестру били за то, что она говорила об этом?

Дайана: Всего один раз.

Кейти: Сколько раз твой отчим приходил в твою комнату? Много раз, так? Что было бы менее мучительным: это или избиение?

Дайана: Избиение было бы гораздо менее мучительно.

Кейти: Маленькие девочки и даже большие девочки не осознают такие вещи. Мы просто заглядываем внутрь сегодняшнего страха. Что было самым худшим из случившегося? Можешь ли ты пройти через сексуальный акт, голубушка? Сексуальный акт с отчимом и твое ощущение от этого? Обратись к тому времени, которое было самым мучительным, самым худшим. Сколько тебе лет?

Дайана: Девять.

Кейти: Хорошо, скажи мне, малышка, что происходит?

Дайана (плача): Мы встречались с моим дедушкой в кафе-мороженом, потому что это был день моего рождения. И когда мы вышли, моя мать сказала, чтобы я ехала с отчимом. И он заставил меня сидеть у него на коленях, пока он вел машину. Он схватил меня за руку и притянул к себе.

Кейти: Да. Хорошо, и что же было самым мучительным?

Дайана: Это был день моего рождения, и мне просто хотелось, чтобы меня любили.

Кейти: Да, милая. Да. Что мы делаем ради любви... В этом все дело. И когда мы запутываемся, это принимает интересные направления, не так ли? Итак, расскажи мне об этом. Расскажи мне о желании любви. Что случилось? О чем ты думала? Он затащил тебя на колени. В чем было твое участие?

Дайана: Я просто дала этому произойти.

Кейти: Да. Был ли момент, когда ты притворялась, что все в порядке... ради любви? Каково было твое участие? (К аудитории.) Если у кого-то из вас был похожий опыт, погрузитесь сейчас внутрь себя, если можете, и ответьте на вопрос: «В чем состояло ваше участие? В чем заключается ваше участие?» Речь не идет о вине. Будьте добры к себе. Речь идет о вашей свободе. (Дайане.) В чем состояло твое участие? Ты просто дала этому произойти и...

Дайана (плача): Я любила его.

Кейти: Да. Так оно и есть. Да, милая. Итак, что было наиболее мучительным?

Дайана: Это был не секс. Это было то, что он просто ушел. Он просто оставил меня в машине, а сам вышел и отправился прочь.

Кейти: То, что он ушел. Итак, сидение у него на коленях не было самым худшим. Самым худшим было не получить то, что вы ожидали. Вас просто бросили там. Никакого вознаграждения за эту жертву. Ничего в ответ на ожидание того, что мы на самом деле никогда не можем получить от другого. Слышали ли вы мою молитву, какой она могла бы быть? Мне пришлось однажды пережить то же, что и вам. Я знаю вкус этого. Но моя молитва — если бы она у меня была — была бы такой: «Боже, избавь меня от поисков любви, одобрения и признания. Аминь».

Дайана: То есть это делает меня такой же виноватой, как и он?

Кейти: Нет, голубушка, просто такой же невинной. Разве вы могли знать другой путь? Если бы вы знали другой путь, вы бы воспользовались им?

Дайана: Да.

Кейти: Да. Так где же здесь вина? Мы все ищем любви, пребывая в заблуждении, до тех пор, пока мы не находим путь обратно к осознанию, что любовь — это

то, чем мы уже являемся. Это все. Мы ищем то, что мы уже имеем. Восемилетние малыши, девятилетние малыши, сорока-, пятидесяти- и восьмидесятилетние малыши. Мы виноваты в том, что ищем любви, вот и все. Всегда ищем то, что уже имеем. Это очень мучительные поиски. Вы делали все, что в ваших силах?

Дайана: Да.

Кейти: Может быть, и ваш отчим тоже. «Он насильовал меня» — *разверните* это. «Я...»

Дайана: Я насильовала себя?

Кейти: Да. Вы можете это понять? И опять же, речь не идет о хорошем или плохом.

Дайана: Да. Я могу это понять. Я могу это понять.

Кейти: Это грандиозный прорыв с вашей стороны, мой ангел. Итак, просто побудьте с этой маленькой девочкой минутку. Возможно, в какой-то момент вы захотите закрыть глаза и представить, что держите ее в своих объятьях. И может быть, вы захотите сказать ей несколько ласковых слов. Дать ей понять, что всегда будете с ней, если ей будет кто-то нужен. Она не знает, чему вы сегодня учитесь. Она все это пережила ради вашего сегодняшнего знания. Для вас нет лучшего учителя, чем она. Она — та, кто прошел через то знание, в котором вы сейчас нуждаетесь. Она — та, кому вы можете верить. Она прожила это, так что вам не нужно это проживать. В ней заключена ваша мудрость. Мы сейчас воздаем должное этой прекрасной маленькой девочке, которая прожила это во имя вашей сегодняшней свободы. Дорогая, здесь возможен еще один *разворот*. «Он насильовал меня», «Я насильовала себя». Еще один *разворот*. «Я...»

Дайана: Я...

Кейти: «...насилывала»...

Дайана: ...насиловала... (Длительная пауза.) Я насильствовала... его? Это тяжело.

Кейти: Расскажите мне об этом. Дорогая моя, он делал вот столько (широко разводит руки). Вы делали вот столько (сдвигает руки, почти соприкасая их). Это то, что вы должны знать — вот эту малость — для того, чтобы стать свободной. Это ваше. И эта малость может ранить так же сильно, как и то большое. Расскажите мне. «Он насильствовал меня» — *разверните* это. «Я...»

Дайана: Я насильствовала его.

Кейти: Да, голубушка. Расскажите мне об этом. Давайте приступим к хирургической операции.

Дайана: После того как это случилось... я могла получить от него практически все, что хотела.

Кейти: Да, милая. Да. Чего мы только не делаем ради любви, одобрения или признания, а? Это самореализация. Что еще?

Дайана: Иногда я думаю, что если бы я сказала что-то раньше, то конец этого был бы совершенно иной.

Кейти: В любом случае, мы не можем этого знать. Разве мы можем, милая? Что я знаю, так это то, что я уважаю ваш путь, потому что знаю цену собственному. Для обретения свободы вам требуется именно то, что вы пережили. Ни одним ингредиентом больше или меньше. То, что эта маленькая девочка пережила для вас. Все это. У нее в руках ключ от вашей сегодняшней свободы. Итак, дорогая моя, если выбирать из двух позиций, какая роль для вас была более мучительной — его или ваша? Мужчины, который овладевает восьми-девятилетней девочкой, или этой восьми-девятилетней малышки? Какая позиция в жизни была бы для вас более мучительной? Если бы вам пришлось выбирать.

Дайана: Я думаю, что его.

Кейти: Ваш ответ говорит мне, что вы знаете, с какой болью он жил, вы видели это собственными глазами и знаете, что это такое — какой это ад — творить зло. Дорогая, давайте рассмотрим следующее утверждение. Вы продвигаетесь очень хорошо. Вы проходите сквозь себя довольно легко. Вы делаете здесь настоящую хирургическую операцию. Я вижу, что вы устали от боли.

Дайана: Да, я не хочу перенести эту боль на своего сына.

Кейти: Разумеется, вашему сыну не нужна боль такого рода. Но ему придется нести ее столько, сколько вы будете за нее держаться. Здесь нет выбора. Он является частью того же мира, в каком живете и вы. И он будет отражать это обратно вам, пока вы за это держитесь. Он будет следовать за вами — ему придется это делать — точно так же, как движется отражение руки в зеркале, когда вы двигаете рукой.

Дайана: Моя мать обвиняла меня за то, что произошло, и просила меня солгать об этом в суде, чтобы не лишиться алиментов и детских пособий.

Кейти: И вы солгали?

Дайана: Нет.

Кейти: И что тогда произошло?

Дайана: Никто мне не поверил.

Кейти: И что тогда произошло?

Дайана: Меня отослали.

Кейти: Да. Сколько лет вам было?

Дайана: Четырнадцать.

Кейти: И вы с ней с тех пор не общались?

Дайана: От случая к случаю, через годы. Но не в последнее время, однако. Не в последние два года.

Кейти: Вы любите ее, не правда ли?

Дайана: Да.

Кейти: Вы ничего не можете с этим поделать.

Дайана: Я знаю, что я не могу от этого избавиться.

Кейти: Тогда вы, возможно, захотите позвонить ей сегодня и сказать об этом, исключительно ради вас самой. Расскажите ей то, что вы узнали здесь о себе, а не то, что вы узнали о ней, о вашей сестре, о вашем отчине или о чем-то еще, что способно вызвать у нее боль. Позвоните ей, когда действительно будете знать, что ваш звонок связан с вашей собственной свободой и не имеет ничего общего с ней. От вас я услышала, что вы любите ее, и ни вы, ни она не можете ничего сделать, чтобы изменить это. Расскажите ей об этом, потому что вам будет приятно слышать, как вы это говорите. Речь идет о вашем счастье, милая. Прочтите еще раз ваше утверждение.

Дайана: Я зла на свою мать, потому что она допускала, чтобы мой отчим насильничал меня, и никогда ничего не делала, чтобы прекратить это, хотя она знала, что происходит.

Кейти: Разверните это.

Дайана: Я зла на себя, потому что я допускала, чтобы мой отчим насильничал меня, и никогда ничего не делала, чтобы прекратить это.

Кейти: Да. Вы знаете песню *Looking for Love in All the Wrong Places* («Искать любовь в самых неподходящих местах»)? Мы дети, милая, мы — младенцы, которые только учатся жить в любви. Мы продолжаем попытки найти любовь во всем и во всех, потому что еще не заметили, что она у нас уже есть, что мы и являемся ею. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Дайана: Она никогда не любила меня так, как своего внебрачного сына.

Кейти: Можете ли вы действительно знать, что это правда? Это трудный вопрос, да?

Дайана: Я слышу, как я это говорю, и знаю, что это неправда.

Кейти: Вы поразительны. Хорошо. Итак, как вы относитесь к своей матери, когда вы в это верите? Как вы относились к ней, когда росли в этом доме?

Дайана: Я устраивала для нее настоящий ад.

Кейти: Да. И что вы чувствовали, устраивая ад для матери, которую вы так сильно любите?

Дайана: Я ненавидела себя за это.

Кейти: Да, мой ангел. Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить мысль «Она любит своего внебрачного сына больше, чем меня»?

Дайана: Да.

Кейти: Да, причиной является ад. (Кейти и Дайана смеются.) Приведите мне свободную от стресса причину для сохранения этой мысли.

Дайана: Я не нашла ни одной. Я не представляю себе, чтобы я могла ее найти.

Кейти: Кем бы вы были без этой истории?

Дайана: Я бы лучше относилась к себе, я бы лучше относилась к своему сыну. Я не была бы такой злой.

Кейти: Да. Как бы вы это развернули?

Дайана: Я никогда не любила себя так, как я любила ее внебрачного сына.

Кейти: Это имеет для вас какой-то смысл?

Дайана: Я любила его и заботилась о нем так, как я хотела, чтобы заботились обо мне.

Кейти: О дорогая... Почему это меня не удивляет?

Дайана: Вы знаете, он был таким милым.

Кейти: Я понимаю. Я могу видеть его в ваших прекрасных глазах. Это очевидно. Если после того, как вы проведете в течение некоторого времени исследование, у вас появится мысль: «Она меня не любит», сразу же с улыбкой сделайте *разворот*: «О, я не люблю себя в этот момент». «Она не заботится

обо мне» — «О, я не забочусь о себе в тот момент, когда появляется эта мысль». Почувствуйте это, почувствуйте, каково так думать, как недобры вы к себе, когда верите в это. Так вы узнаете, что вы не заботитесь о себе. Просто побудьте для себя матерью, милая. Это то, что делает *Работа* — она поддерживает нас, она относится к нам как мать и отец. Это осознание любви, осознание того, кто мы есть на самом деле, — из того места, которое мы искали, чтобы узнать правду о себе и понять, в чем состоит эта правда. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Дайана: Я хочу, чтобы мама признала, что она была неправа, и попросила у меня прощения.

Кейти: Чье это дело, что она была неправа, и чье это дело, попросит она прощения или нет?

Дайана: Ее.

Кейти: Итак, *разверните* это.

Дайана: Я хочу, чтобы я признала, что я была неправа, и попросила у себя прощения.

Кейти: Есть еще один *разворот*.

Дайана: Я хочу, чтобы я попросила у мамы прощения. И чтобы я признала, что была неправа.

Кейти: Только в тех случаях, когда вы знаете, что вы были неправы. Попросите прощения за то, что вы считаете своей маленькой долей участия в этой ситуации, и сделайте это ради себя. И опять же, ее доля участия может быть вот такой (руки широко расставлены). Это не ваше дело. Давайте наведем порядок в вашей части. Посидите с этим, составьте свой перечень и позвоните ей во имя обретения вашей собственной свободы.

Дайана: Я хотела это сделать.

Кейти: Я советую вам позвонить ей специально. Расскажите ей о вашем участии в этой ситуации. Мы

хотим извиниться, но иногда даже не знаем, почему или за что. *Работа* может не только показать вам это, она может провести вас во все потайные уголки ситуации и осветить их, когда вы будете двигаться в ней. Это полная уборка дома. И пока она не сделана, покоя не будет. *Работа* — это ключ к вашему сердцу. Она делает все таким простым. Правда, как я сегодня слышала от вас, заключается в том, что вы любите свою мать.

Дайана: Да.

Кейти: Хорошо, прочтите это еще раз.

Дайана: *Я хочу, чтобы мама признала, что она была неправа и попросила у меня прощения.*

Кейти: Это правда? Это действительно правда?

Дайана: Я так думаю.

Кейти: И если вы думаете, что это может ее травмировать, если это несколько больше того, что она может сейчас вынести, вы все же хотите, чтобы она попросила прощения?

Дайана: Я не хотела бы ее травмировать.

Кейти: Да. Именно поэтому люди обычно не просят прощения, для них слишком мучительно видеть то, что они сделали. Они еще не готовы. И вы одна из тех, кто знает о таких вещах. В этом вы открываете для себя, кто вы есть.

Дайана: Это то, чего я хочу. Я просто хочу покоя.

Кейти: Да, дорогая, эта маленькая девятилетняя девочка, которая была готова сидеть на коленях у мужчины и позволила ему овладеть собой ради его любви, — это очень много. Это подобно любви до гроба. Так мы узнаем, кто мы и что мы в состоянии смятения. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Дайана: *Мама должна любить меня и знать, что я ее люблю.*

Кейти: Это правда? Это начинает походить на диктаторство. (Дайана и аудитория смеются.) Разве вы не замечали, что бесполезно диктовать людям, что они должны осознавать, или то, как они должны себя вести? Так что, давайте *развернем* это. Она любит вас, но она может этого еще не осознавать, и этот недостаток осознания очень мучителен. Для меня ясно, что весь мир любит меня. Я просто не рассчитываю на то, что все уже осознали это. (Аудитория смеется.) Итак, давайте *развернем* это и посмотрим, как осознание будет теперь работать в вашей жизни.

Дайана: Я должна любить себя и знать, что я себя люблю.

Кейти: Да, это не ее дело. Это только ваше дело и ничье больше.

Дайана: Я начинаю понимать.

Кейти: Да, начинаете. Есть еще один *разворот*. Попробуйте его найти.

Дайана: Я должна любить маму и знать, что я ее люблю.

Кейти: Так оно и есть. Остается всего лишь несколько маленьких неисследованных мыслей там и тут, мешающих осознанию этого факта. И теперь вы знаете, как их встретить. Это начало. Все хорошо, давайте посмотрим на следующее утверждение.

Дайана: *Я нуждаюсь в том, чтобы мама сказала нашей семье, что она была права.*

Кейти: Это правда?

Дайана (смеясь): Нет.

Кейти: Нет. Кошмар всегда превращается в смех, как только он понят. Разверните это и посмотрите, какое реальное понимание здесь возможно.

Дайана: Я нуждаюсь в том, чтобы сказать нашей семье, что я была права.

Кейти: Как это мило.

Дайана: Я могла бы остановить это раньше, рассказав все. Я была неправа. Но теперь я права...

Кейти: Да.

Дайана (шепотом, плача): Я права.

Кейти: Очевидно, что для вас настало время узнать это. Разве это не чудесно — сделать открытие, что вы та, кого вы ждали? Что вы и есть ваша собственная свобода? Вы идете с исследованием в тьму и находите только свет. И теперь вы можете видеть, что, даже когда вы побывали в глубинах преисподней, свет — единственное, что там было всегда. Мы просто не знали, как туда войти, дорогая. Теперь мы это делаем. Какое путешествие! Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Дайана: *Мама — несчастная задница.* (Смеется.) Я могу сделать *разворот* прямо сейчас. Я — несчастная задница. (Дайана и все остальные смеются еще сильнее. Аудитория взрывается аплодисментами.)

Кейти: Иногда. Я люблю говорить о себе: «Но так было только в течение сорока трех лет» — до того момента, когда я пробудилась к реальности. Итак, вы можете внести это в свой список достижений. На что это для вас похоже — жить как несчастная...

Дайана (смеясь): Это очень тяжело. (Громкий смех в аудитории.) Ух ты! Теперь я понимаю. Это не имеет ничего общего с ней! Ничего! Это все я! Это все я! (Долгое молчание. Затем на лице Дайаны появляется выражение изумления.)

Кейти: Итак, дорогая, я предлагаю, чтобы вы осторожно проводили себя в дальнюю часть комнаты и просто полежали в обществе вашего прекрасного «Я». Дайте всему, что вы осознали на этом занятии, захватить вас. Позвольте этому овладеть вами и совершить те изменения, которые оно совершит.

Просто будьте спокойны и дайте раскрыться ознознанию.

Я сержусь на Сэма за то, что он умер

Требуется большое мужество для того, чтобы рассмотреть историю о смерти. Родители и близкие родственники умерших детей особенно сильно привязаны к своим историям по причинам, которые всем нам понятны. Отказ от печали или даже исследование ее может показаться им предательством по отношению к своему ребенку. Многие из нас еще не готовы взглянуть на вещи под другим углом — так и должно быть.

Кто думает, что смерть печальна? Кто думает, что ребенок не должен умирать? Кто думает, что он знает, что такое смерть? Кто пытается учить Бога — в истории за историей, в мысли за мыслью? Это вы? Я предлагаю вам: давайте исследовать, если вы готовы к этому, и посмотрим, можно ли остановить войну с реальностью.

Гейл: Речь идет о моем племяннике Сэме, который недавно погиб. Он был очень близок мне. Я помогала его растить.

Кейти: Хорошо, дорогая. Прочтите то, что вы написали.

Гейл: *Я сержусь на Сэма за то, что он умер. Я сержусь на него за то, что он ушел. Я сержусь потому, что Сэм подверг себя такому глупому риску. Я сержусь из-за того, что в свои двадцать лет он исчез в мгновение ока. Я сержусь из-за того, что он поскользнулся и упал*

со скалы высотой шестьдесят футов. Я хочу, чтобы Сэм вернулся. Я хочу, чтобы Сэм был более осторожным. Я хочу, чтобы Сэм сообщил мне, что с ним все хорошо. Я хочу, чтобы меня покинул образ его тела, падающего с шестидесятифутовой скалы головой вниз. Сэм должен быть рядом.

Кейти: «Сэм должен быть рядом» — это правда? Это наша религия, разновидность веры, с которой мы живем, но до сих пор не знаем, как ее исследовать. (К аудитории.) Вы можете обратиться внутрь и спросить себя о тех, кто с вами развелся или умер и покинул вас, или о детях, которые уехали: «Этот человек должен быть рядом» — это действительно правда? (К Гейл.) Прочтите это еще раз.

Гейл: *Сэм должен быть рядом.*

Кейти: Это правда? Какова реальность? Он здесь?

Гейл: Нет. Он ушел. Он умер.

Кейти: Как вы реагируете, когда у вас появляется эта мысль, эта идея, которая спорит с реальностью?

Гейл: Я чувствую себя усталой и печальной, и я испытываю одиночество.

Кейти: Вот какие чувства возникают, если спорить с тем, что есть. Это очень тяжелая стрессовая ситуация. Я сторонница реальности не потому, что я одухотворенная, но потому, что испытываю боль, когда спорю с тем, что есть. И я замечаю, что я проигрываю в ста процентах случаев. Это безнадежно. Мы уносим эти убеждения с собой в могилу, если они не исследованы. Наши суждения — это могила, в которой мы себя хороним.

Гейл: Да, я всегда испытываю стресс, когда думаю об этом.

Кейти: Итак, ангел мой, какой бы вы были без этой мысли?

Гейл: Я бы снова почувствовала себя счастливой.

Кейти: Вот почему вы хотите, чтобы он жил. «Если бы он был жив, то я была бы счастлива». Это использование его для вашего счастья.

Гейл: Правильно.

Кейти: Мы живем; мы умираем. Всегда вовремя, ни одним мгновением раньше или позже, чем мы это делаем. Кем бы вы были без вашей истории?

Гейл: Я была бы здесь, присутствующей в собственной жизни, и предоставила бы Сэма его делам.

Кейти: Вы даже позволили бы ему умереть в свой срок?

Гейл: Да. Можно подумать, что у меня есть выбор. Я была бы здесь, вместо того чтобы находиться...

Кейти: В могиле. Или мысленно падать вместе с Сэмом со скалы, еще и еще раз.

Гейл: Да.

Кейти: Итак, ваша история — это: «Сэм должен быть рядом». *Разверните это.*

Гейл: Я должна быть рядом.

Кейти: Да. Ваша история о том, что Сэм не должен был умирать, есть ваше собственное мысленное падение с той скалы, с которой упал он. Вместо этого *вы* должны быть здесь и мысленно оставаться вне его дел. Это возможно.

Гейл: Я понимаю.

Кейти: Быть здесь выглядело бы так: женщина, сидящая в кресле среди друзей, присутствующая в настоящем, живущая своей жизнью, не возвращающаяся мысленно к скале, чтобы вновь и вновь видеть падающего Сэма. Есть еще один *разворот* для утверждения «Сэм должен быть рядом». Можете его найти?

Гейл: «Сэм не должен быть рядом».

Кейти: Да, мой ангел. Тот Сэм, которого вы знали, ушел. Реальность правит. Она не ждет нашего голо-

сования, нашего разрешения или нашего мнения — вы замечали это? Что мне больше всего нравится в реальности, так это то, что это всегда история о прошлом. И что я больше всего люблю в прошлом, так это то, что оно завершилось. И поскольку я больше не сумасшедшая, я не спорю с ним. Спор с ним вызывает во мне недоброе чувство. Надо просто видеть: то, что есть, есть любовь. А откуда лично я знаю, что Сэм прожил полную жизнь? Она завершена. Он прожил ее до конца — *его* конца, а не того конца, который, по вашему мнению, у него должен быть. Это реальность. Борьба с тем, что есть, причиняет боль. И не будет ли более честным широко раскрыть ваши объятия навстречу реальности? Это конец войны.

Гейл: Я могу это понять.

Кейти: Хорошо, давайте посмотрим на следующее утверждение.

Гейл: *Я нуждаюсь в том, чтобы Сэм вернулся.*

Кейти: Это хорошее утверждение. Это правда?

Гейл: Нет.

Кейти: Нет. Это всего лишь история, это ложь. (К аудитории.) Причина, по которой я называю это ложью, состоит в том, что я спросила ее: «Это правда?», — и она ответила: «Нет». (К Гейл.) Как вы реагируете, когда верите истории «Я нуждаюсь в том, чтобы Сэм вернулся», — а он не возвращается?

Гейл: Замыкаюсь в себе. Испытываю тревогу и депрессию.

Кейти: Кем бы вы были без мысли «Я нуждаюсь в том, чтобы Сэм вернулся»?

Гейл: Я бы вернулась назад. Я снова была бы живой, связанной с тем, что находится передо мной.

Кейти: Да. Так же, как вы это чувствовали, когда он был здесь.

Гейл: Верно. Если бы я его отпустила, у меня было бы то, чего я хочу. С тех пор как он умер, мысль о том, что он мне нужен, мешает мне иметь то, что я хотела иметь до того, как он умер.

Кейти: Итак, «Я нуждаюсь в том, чтобы Сэм вернулся», — *разверните* это.

Гейл: Я нуждаюсь в том, чтобы я вернулась.

Кейти: А другой *разворот*?

Гейл: Я не нуждаюсь в том, чтобы Сэм вернулся

Кейти: Да. Вы продолжаете возвращаться к этой скале и падать вниз вместе с Сэмом. Итак, вернитесь обратно сами. Вы все время думаете: «О, если бы он этого не сделал». Но вы продолжаете делать это, снова и снова, в своих мыслях. Вы продолжаете падать с этой скалы. Следовательно, если вы нуждаетесь в помощи, *разверните* это, посмотрите, как вы можете себе помочь. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Гейл: Я нуждаюсь в том, чтобы знать, что с Сэмом все хорошо и он пребывает в мире.

Кейти: «С ним не все хорошо», — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Гейл: Нет, я не могу знать, что с ним не все хорошо.

Кейти: *Разверните* это.

Гейл: Я нуждаюсь в том, чтобы знать, что со мной все хорошо и я пребываю в мире, независимо от того, есть здесь Сэм или нет.

Кейти: Да, это возможно. А как ваши пальцы на ногах, а колени, а ноги и руки? Как вы себя чувствуете, сидя здесь в этот момент?

Гейл: Они в порядке. Я чувствую себя хорошо.

Кейти: Вы сейчас в лучшей или худшей форме, чем когда Сэм был здесь?

Гейл: Не в лучшей и не в худшей.

Кейти: Сидя здесь, прямо сейчас, в настоящий момент, вы нуждаетесь в том, чтобы Сэм вернулся?

Гейл: Нет, это всего лишь история.

Кейти: Хорошо. Вы провели исследование. Вы хотели знать. Теперь вы знаете.

Гейл: Верно.

Кейти: Итак, давайте рассмотрим следующее утверждение.

Гейл: *Мне нужен Бог или кто-то, кто показал бы мне завершенность в смерти Сэма.*

Кейти: Переверните это.

Гейл: Я нуждаюсь в том, чтобы я показала себе завершенность в смерти Сэма.

Кейти: Да. Вы же не горюете, когда газонокосилка стрижет траву. Вы не ищете завершенности в умирании травы, потому что это очевидно для вас. В действительности, когда трава вырастает, вы ее срезаете. Осенью вы не горюете из-за того, что листья падают и умирают. Вы говорите: «Разве это не прекрасно!» Ну вот, то же самое происходит и с нами. Существуют сезоны. Мы все упадем, раньше или позже. Все это так прекрасно. А наши мысли, без исследования, мешают нам осознавать это. Прекрасно быть листом, родиться, упасть, уступить дорогу следующему, стать пищей для корней. Это жизнь, всегда изменяющая свою форму и всегда отдающая себя полностью. Мы все проходим через это. Без исключения. (Гейл начинает плакать.) О чем вы думаете, милая?

Гейл: Мне очень нравится, что вы говорите об этом как о чем-то прекрасном, как об одном из сезонов. Это заставляет меня чувствовать радость и благодарность. Я могу видеть это в большем масштабе, и я могу ценить жизнь, и смерть, и цикличность. Это словно окно, через которое я могу посмотреть

и увидеть все по-иному, понять, что я могу воспринимать это именно так, и принять Сэма и то, как он умер.

Кейти: Вы осознаете, что он дал вам жизнь?

Гейл: Да, он подобен удобрению или почве, благодаря которым я расту прямо сейчас.

Кэти: Итак, вот что вы тоже можете отдавать и продолжать жить, полностью принимая это, так как теперь вы понимаете нашу боль и даете нам новую жизнь, которую вы осознаете. Что бы ни происходило, это именно то, что необходимо. В природе нет ошибок. Подумайте, как мучительно иметь историю, которая не включала бы в себя подобную красоту, подобное совершенство. Отсутствие понимания всегда мучительно.

Гейл: До сих пор я действительно не способна была видеть в этом красоту. Я имею в виду, что я увидела красоту, которая мне открылась в смерти Сэма, но я не могла видеть собственно смерть — его умирание — как красоту. Я только видела, что он, двадцатилетний юноша, делает глупости. Но он просто шел своим путем.

Кейти: О Боже... Кем бы вы были без этой истории?

Гейл: Я бы приняла его смерть так же, как вы принимаете падающие листья. Я могла бы понять, что он идет своим путем, вместо того чтобы думать, что это было неправильно.

Кейти: Да, дорогая. Благодаря самоисследованию мы можем увидеть, что остается только любовь. Если нет неисследованных историй, то существует только совершенство жизни как таковое. Вы всегда можете пойти внутрь себя и обнаружить красоту, которая проявляется после того, как боль и страх поняты. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Гейл: *Сэм ушел, он умер. Сэм — мой любимый мальчик, которому я была как мать. Сэм — исключительно красивый, нежный, добрый, хороший слушатель, любознательный, талантливый, не осуждающий, принимающий, сильный и энергичный. Сэм всегда был на гребне волны.*

Кейти: Прочтите еще раз первую часть.

Гейл: *Сэм ушел, он умер.*

Кейти: Это правда? «Сэм умер» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Гейл: Нет.

Кейти: Покажите мне смерть. Возьмите микроскоп и покажите мне. Поместите клетки мертвого тела под микроскоп и покажите мне, что такое смерть. Разве это что-то иное, нежели просто идея? Где живет Сэм? Здесь (прикасается к ее голове и сердцу). Вы просыпаетесь и думаете о нем — вот где живет Сэм. Вы ложитесь спать вечером, и он в ваших мыслях. И каждый вечер, когда вы ложитесь спать и не видите снов, это — смерть. Когда нет истории, то нет и жизни. Вы открываете глаза утром, и «я» начинает функционировать. Начинается жизнь. Начинается история Сэма. Вы чувствовали его отсутствие до того, как началась эта история? Ничто не живет, кроме историй, и когда мы встречаем эти истории с пониманием, мы действительно начинаем жить без страданий. Итак, как вы реагируете, когда думаете об этом?

Гейл: Я чувствую себя мертвой внутри. Это ужасное ощущение.

Кейти: Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить историю «Сэм умер»? Я не прошу вас избавиться от вашей истории, этой идеи, которая вам так дорога. Мы любим нашу старую религию, даже если она

не работает. Мы посвящаем себя ей изо дня в день, независимо от того, к какой культуре относимся.

Гейл: Да.

Кейти: Исследование не имеет мотива. Оно не учит какой-либо философии. Это всего лишь исследование. Итак, какой бы вы были без истории «Сэм умер»? Несмотря на то, что мысленно он живет с вами все это время.

Гейл: Возможно, сейчас, прямо сейчас он больше присутствует здесь, чем когда он находился в своем теле.

Кейти: Так кем бы вы были без этой истории?

Гейл: Я бы с благодарностью приняла идею удобрения. И мне бы нравилось быть там, где я есть, а не жить в прошлом.

Кейти: Итак, *разверните* это.

Гейл: Меня нет, я мертва, когда я углубляюсь в свою историю о смерти Сэма.

Кейти: Да.

Гейл: Сейчас я действительно вижу это. Мы закончили?

Кейти: Да, дорогая. И мы всегда начинаем сейчас.

Терроризм в Нью-Йорке

После событий 11 сентября 2001 года средства массовой информации и наши политические лидеры сообщили, что Америка начала войну против терроризма и что все изменилось. Но когда участники моей Школы пришли ко мне выполнять *Работу*, я обнаружила, что ничего не изменилось. Люди, подобные Эмили, запугивали себя своими неисследованными мыслями, и только после того, как они находили террориста

внутри себя, они могли вернуться к своим семьям, к нормальной жизни в мире и к покою.

Учитель страха не может принести на землю мир. Мы пытались это сделать в течение тысячелетий. Только человек, который трансформирует насилие внутри себя, человек, который находит в себе мир и живет в нем, только он может научить настоящему миру. Мы ждем только одного учителя. И это — вы.

Эмили: С тех пор как террористы атаковали Всемирный торговый центр в прошлый вторник, я все время боюсь, что меня убьют в подземке или в здании, где находится мой офис, недалеко от Центрального парка и отеля Вальдорф. Я постоянно думаю о том, как будут травмированы мои сыновья, если они меня потеряют. Одному из них лишь один годик, а другому всего четыре года.

Кейти: Да, милая. Итак, «Террористы могут атаковать вас в подземке».

Эмили: Угу.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Эмили: Что это возможно или что это произойдет?

Кейти: Что это произойдет.

Эмили: Я не знаю, произойдет ли это, но я знаю, что это возможно.

Кейти: И как вы реагируете, когда приходит эта мысль?

Эмили: Я испытываю ужас. Я уже чувствую печаль по поводу моей кончины: за себя, за моего мужа и моих малышей.

Кейти: И как вы относитесь к людям в подземке, когда приходит эта мысль?

Эмили: Я чувствую себя закрытой, совершенно закрытой.

Кейти: Как вы относитесь к себе, когда вы об этом думаете, находясь в подземке?

Эмили: Ну, я пытаюсь подавить эту мысль, я концентрируюсь на чтении и на том, что я делаю. Я напряжена.

Кейти: И где путешествует ваш ум, когда вы напряжены и думаете об этом, когда читаете в подземке?

Эмили: Я просто все время представляю лица своих детей.

Кейти: То есть вы заняты делами своих детей. Вы читаете книгу в переполненной людьми подземке, а в воображении представляете лица своих детей после вашей смерти.

Эмили: Да.

Кейти: Что в вашу жизнь приносит эта мысль, стресс или покой?

Эмили: Определенно стресс.

Кейти: Кем бы вы были, находясь в подземке без этой мысли? Кем бы вы были, если бы не могли думать: «Террорист может убить меня в подземке»?

Эмили: Если бы я могла этого не думать... вы имеете в виду, что мой разум этого не делал бы? (Пауза.) Ну, я была бы такой же, как в последний понедельник до нападения.

Кейти: То есть вы чувствовали бы себя в подземке немного комфортнее, чем сейчас?

Эмили: Значительно комфортнее. Я выросла в подземке. Мне действительно вполне комфортно в подземке без этой мысли.

Кейти: «Террорист может убить меня в подземке» — как бы вы это развернули?

Эмили: Я могу убить себя в подземке?

Кейти: Да, убийство происходит в ваших мыслях.

Единственный террорист, находящийся в тот момент в подzemке, — это вы, терроризирующая себя своими мыслями. Что еще вы написали?

Эмили: *Я очень сердита на свою семью — мужа, родителей, всех родственников, живущих в Нью-Йорке, — за то, что они не помогают мне составить аварийный план на случай, если ситуация с терроризмом здесь ухудшится. Не помогают найти место, где мы все могли бы встретиться за пределами города, не помогают подготовить наши паспорта, снять какие-то деньги с бакнковского счета. Я очень сержусь на них за то, что они такие пассивные, что они заставляют меня чувствовать себя сумасшедшей из-за попыток составить план.*

Кейти: Итак, «Я очень сердита на свою семью» — давайте развернем это. «Я очень сердита...»

Эмили: Я очень сердита на себя за то, что я не помогаю себе составить аварийный план?

Кейти: Вы понимаете? Перестаньте быть такой пассивной. Составьте аварийный план не только для себя, своих детей и мужа, но и для всей вашей семьи в Нью-Йорке. Составьте план для каждого.

Эмили: Я пытаюсь, но они заставляют меня чувствовать, что я свихнулась, если я делаю это. Меня это злит.

Кейти: Да, судя по всему, им не нужен план. И они не хотят иметь план. Вы единственная, кому нужен аварийный план, поэтому составьте план для эвакуации Нью-Йорка.

Эмили (смеясь): Это звучит так смешно.

Кейти: Я знаю. Я нахожу, что результатом самоосознания часто бывает только смех.

Эмили: Но я все еще злюсь на то, что они заставляют меня чувствовать себя ненормальной.

Кейти: Можете ли вы определить, что именно в вас ненормально?

Эмили: Хорошо. Я делала то же самое накануне 2000 года, когда ожидался компьютерный сбой, так что я подозреваю, что они проходили через это со мной раньше. Я немного сдвинута в параноидальную сторону.

Кейти: Таким образом, со своей точки зрения они правы. У них есть основание. Вы могли бы работать над своим аварийным планом спокойно, не ожидая от них желания уехать.

Эмили: Я обязательно увезу моих малышек.

Кейти: Потому что они маленькие и вы можете взять их обоих на руки и убежать. Усадить их в машину и просто уехать.

Эмили: Я думаю, мне нужно научиться водить машину. У меня нет водительских прав.

Кейти (смеясь): Вы сердитесь на свою семью за то, что у них нет аварийного плана, а у вас самой нет водительских прав?

Эмили (смеясь): Это кажется нелепым сейчас. Я понимаю. Я осуждаю их, а сама даже не смогу вести машину в случае необходимости. Как я могла этого не видеть?

Кейти: Теперь допустим, что у вас есть права, а все туннели и мосты перекрыты. Вам необходим другой план. Вам нужно найти себе еще пять работ, чтобы вы смогли приобрести собственный вертолет.

Эмили (смеясь): Да, да.

Кейти: Но вам все равно не позволят летать.

Эмили: Нет. Конечно, нет.

Кейти: Так обстоят дела. Возможно, именно поэтому ваша семья не беспокоится относительно аварийного плана. Они заметили, что тоннели закрыты, что самолетам не разрешают подниматься в воз-

дух в течение последней недели, что бежать некуда. Может быть, они это понимают. Может быть, вы последняя, кто это узнал.

Эмили: Возможно, это действительно так.

Кейти: Таким образом, нам остается просто найти покой там, где мы есть. Для того чтобы заставить аварийный план работать, как я заключила из реального положения вещей, вам необходимо быть телепатом, чтобы вы заранее знали, когда эвакуироваться и куда уехать, чтобы быть в безопасности.

Эмили: Какая-то часть меня говорит, что мне следует уехать сейчас. Но тогда возникает проблема: где же безопасно? Тут действительно нужно быть телепатом...

Кейти: Значит, вам нужно поработать над своими телепатическими способностями. Но, как я заметила, телепаты не выигрывают в лотерею.

Эмили: Это верно.

Кейти: Итак, «Вам нужен аварийный план» — это правда? Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?

Эмили: Я подозреваю, что не могу больше быть уверена в том, что это правда.

Кейти: О дорогая, просто почувствуйте это. Может быть, это то, что ваша семья уже знает.

Эмили: Я думаю, что на самом деле я не такой уж хороший планировщик. Для этого случая нельзя иметь план.

Кейти: Конечно, нет. Вы не можете перехитрить реальность. Может быть, то место, где вы находитесь именно сейчас, является самым безопасным в мире. Мы просто не знаем.

Эмили: Честно говоря, я никогда не думала об этом.

Кейти: Итак, кем бы вы были без мысли «Мне нужен аварийный план»?

Эмили: Менее беспокойной, менее настороженной, более легкой. (Пауза.) Но также и более огорченной. (Плачет.) Печальной. Очень, очень печальной. Все эти люди погибли. Мой город изменился. Я ничего не могу сделать.

Кейти: Хорошо. Значит, таково реальное положение дел. Вы ничего не можете сделать. Это смирение. Для меня это прекрасная вещь.

Эмили: Просто я привыкла быть очень активной, постоянно что-то делать, по крайней мере для людей, находящихся рядом со мной, защищать их.

Кейти: И чувствовать, что контролируете ситуацию. Это работает какое-то время. А потом реальность догоняет нас. Но если мы возьмем все эти изумительные способности, эту сверхактивность и соединим их со смирением, то тогда это действительно будет что-то. Тогда мы можем быть ясно мыслящими и способными помочь. «Мне нужен аварийный план» — *разверните* это.

Эмили: Мне не нужен аварийный план.

Кейти: Прочувствуйте это. Вы видите, что это может быть так же верно? Что это может быть даже более верно?

Эмили: Возможно. Я вижу, что это может быть более верно.

Кейти: О моя дорогая. Я тоже. Вот почему я всегда чувствую себя так комфортно независимо от того, где я нахожусь. Когда вы бежите в страхе, вы пробираетесь через любую дырку в стене. Потом вы оглядываетесь назад, на то место, где вы находились раньше, и видите, что оно было гораздо безопаснее. Когда что-то случается, вам и без аварийного плана становится понятно, что нужно делать. Вы можете найти все, что вам необходимо знать, прямо там, где вы находитесь. И в действительности вы уже

живете так. Когда вам нужен карандаш, вы протягиваете руку и берете его. Если карандаша не оказалось поблизости, вы идете за ним в какое-то другое место. И именно так бывает в чрезвычайной ситуации. При отсутствии страха то, что вы должны делать, так же ясно, как подойти и взять карандаш. А вот страх не эффективен. Страх слеп и глух. Давайте послушаем, что вы еще написали.

Эмили: Хорошо. Я думаю, что террористы крайне невежественны в своей ненависти и жажде почувствовать себя могущественными. Они так яростно стремятся причинить нам вред. Они способны на все... почему не яд или начиненные взрывчаткой машины? Они злы и невежественны, и все же они успешны и сильны. Они могут разрушить эту страну. Они, как саранча, повсюду. Они прячутся, выжидают, чтобы причинить нам вред, взорвать нас, убить нас.

Кейти: Итак, «Эти террористы злы».

Эмили: Да.

Кейти: Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Эмили: Я думаю, что знаю о том, что они невежественны. Они не понимают, как действует на нас насилие.

Кейти: Можете ли вы быть уверены, что это правда? Что они невежественны в этом? Это хорошее утверждение, дорогая. Можете ли вы знать о том, что им неизвестно о боли, смерти, страданиях?

Эмили: Нет, об этом им известно, потому что они, возможно, испытали это. Я не знаю, так ли это, но думаю, что, вероятно, это так. Поэтому такова их реакция. Но они все же невежественны в отношении того факта, что насилие никогда не работает.

Кейти: Или, напротив, они не невежественны. Они верят в мысль, которая противоположна вашей, они

верят, что насилие работает. Они считают, что весь мир их этому учит. Они во власти этой мысли.

Эмили: Но на самом деле оно не работает. Чтобы причинять зло другому человеку, нужно быть невежественным, либо заблуждающимся, либо психопатом.

Кейти: Возможно, вы правы, и множество людей согласилось бы с вами, но мы здесь смотрим не на то, правильно это или нет. Поэтому давайте вернемся к тому, что вы написали, и *развернем* это.

Эмили: *Я думаю, что террористы крайне невежественны в своей ненависти и жажде почувствовать себя могущественными.*

Кейти: *Разверните* это.

Эмили: Я крайне невежественна в своей ненависти и жажде почувствовать себя могущественной. Это правда. Мне нужен был мой аварийный план для того, чтобы почувствовать себя могущественной.

Кейти: Да, и каково это — испытывать ненависть?

Эмили: Ну, на какой-то момент это придает сил. Я хочу сказать, что это позволяет мне чувствовать себя менее беспомощной.

Кейти: И что происходит, когда вы ненавидите?

Эмили: Я заикливаюсь на этом. Я не могу этого принять, и это изматывает.

Кейти: И вам надо найти способ отстоять эту позицию. Вы должны доказать, что вы правы в своей ненависти. Что она справедлива и оправданна. И каково это — жить таким образом? Как вы реагируете, когда думаете, что террористы злы и невежественны?

Эмили: В контексте того, о чем мы говорим, это и вправду ощущается очень фальшиво. Я не уверена, что у меня когда-нибудь еще будет такое чувство.

Кейти: С их точки зрения, их ненависть абсолютно оправданна. Они готовы умереть за это. Это правое

дело. Вот во что они верят. Они крушат свои жизни о здания.

Эмили: Да.

Кейти: Их ненависть не является для них препятствием. Вот как это выглядит, когда мы привязаны к идее. Эта идея такова: «Вы — зло, и я умру, чтобы уничтожить вас». Это ради блага мира.

Эмили: Да, я понимаю это.

Кейти: Тогда продолжим с *разворотами*.

Эмили: Я зла в своем невежестве...

Кейти: ...из которого исходят эти люди. Они знают, какое страдание приносят своим семьям, когда преднамеренно убивают себя.

Эмили: Да.

Кейти: На каком-то уровне они не являются невежественными, а на другом — конечно, они невежественны, потому что их идеи порождают так много страданий. Итак, продолжайте *разворачивать* то, что вы написали после слов о зле и невежестве.

Эмили: Они злы и невежественны, и все же они успешны и сильны.

Кейти: И я...

Эмили: Я зла и невежественна, и все же я успешна и сильна.

Кейти: Да, со всей вашей правотой.

Эмили: О да. Мой аварийный план верен, а другие просто не принимают его.

Кейти: Итак, давайте продолжим. «Они, как саранча» — *разверните* это.

Эмили: Я, как саранча, повсюду. Я прячусь, выжидаю, чтобы причинить себе вред, взорвать себя, убить себя?

Кейти: Да.

Эмили: Мои мысли как саранча.

Кейти: Именно. Ваши неисследованные мысли.

Эмили: Верно.

Кейти: Я не вижу в данный момент каких-либо террористов, за исключением одного, с которым вы живете, — это вы сами.

Эмили: Да. Я вижу это.

Кейти: Я живу в мире, и это то, чего заслуживает каждый. Мы все заслуживаем того, чтобы покончить с собственным терроризмом.

Эмили: Я могу понять самонадеянность того, что я делала.

Кейти: В этом я вижу возможность для изменения. В противном случае мы все, подобно древним, примитивным существам, выйдем во имя какой-то цели.

Эмили: Как это мы все выйдем во имя какой-то цели?

Кейти: Хорошо, дорогая, скажем, кто-то преследует ваших детей... Просто представьте это.

Эмили: Хорошо. Да.

Кейти: Я хочу сказать, что вы злитесь даже на своих родителей за то, что они не хотят принять ваш аварийный план. И почувствуйте, что значит воевать с собственной семьей.

Эмили: Да.

Кейти: Что бы вы сделали с детьми? Вы бы схватили их, вопящих: «Я хочу, чтобы меня оставили в покое». Вы бы схватили их и увезли — куда? Исходя из того, что вы знаете, вы увезли бы их именно в то место, куда придется удар.

Эмили: Это правда. Это самонадеянность. Даже безумие.

Кейти: Что вы еще написали?

Эмили: *Я больше не хочу никогда видеть покрытого пеплом человека, идущего домой, как это было в тот день. Я не хочу больше видеть на лицах людей застывшие маски или выражение шока... Часть проблемы*

состоит в том, что средства массовой информации продолжали вновь и вновь показывать падающие башни. Было такое чувство, что это происходило целую неделю.

Кейти: «Часть проблемы состоит в том, что средства массовой информации продолжали показывать это вновь и вновь» — *разверните* это.

Эмили: Я продолжала показывать это вновь и вновь.

Кейти: Да. «Я хочу, чтобы средства массовой информации прекратили это», — *разверните* это.

Эмили: Я хочу, чтобы я прекратила это.

Кейти: Итак, работайте над собой. Ваш ум и есть средства массовой информации.

Эмили: Я не знаю как.

Кейти: Вы могли бы начать с исследования этих образов, содержащихся в вашем уме. Потому что в реальности перед вами сейчас нет ни одного человека, покрытого пеплом. Это не происходит нигде, кроме как в ваших мыслях. (Долгая пауза.) Хорошо. Давайте вернемся назад и посмотрим. Опишите покрытого пеплом человека, присутствующего в ваших мыслях. Опишите того, кто произвел на вас такое сильное впечатление. Человека, которого вы действительно видели.

Эмили: Хорошо, самое сильное впечатление произвел на меня человек, который шел мимо нашего офисного здания, когда я сидела снаружи, ожидая мужа. Это было пару часов спустя после того, как рухнули башни Всемирного торгового центра. Я работаю в другой части города, так что этот парень прошел примерно шестьдесят кварталов. Мы видели много покрытых пеплом людей, когда шли домой, но этот человек был одет в дорогой, хорошо сшитый костюм, нес дипломат и на нем была одна из этих респираторных масок, которые вы видели

по телевизору. И он был абсолютно серым — вся его голова, его костюм, его ботинки, его дипломат были покрыты пеплом. Пепел был нетронутым. Он был как зомби, просто шел, не глядя по сторонам. Он, наверное, был в шоке. Было очевидно, что он прошел пешком весь путь от Всемирного торгового центра. Все вокруг было освещено солнцем, и все здесь, в этой части города, казалось нормальным, а потом произошло это привидение. Это потрясло меня сильнее, чем все остальное в тот день. Это очень сильно меня потрясло. Я подумала: «Теперь это вошло в мой мир. Это здесь».

Кейти: Хорошо, милая. Теперь я хочу посмотреть на это вместе с вами. «Он был похож на зомби» — это правда?

Эмили: Он определенно так выглядел.

Кейти: Конечно, он так выглядел. Посмотрите на того, кто рассказывает эту историю. Ведь этот человек нес дипломат, значит, подумал о том, чтобы взять его. Может быть, он просто шел домой. Метро не работало. Может быть, он хотел вернуться к своей семье, чтобы они знали, что с ним все в порядке.

Эмили: Да.

Кейти: Он был совершенно разумен. Он надел респиратор. Вы этого не сделали.

Эмили: Гм.

Кейти: Следовательно, все говорит о том, что он был в лучшем состоянии, чем вы.

Эмили (после паузы): Могло быть и так. Я не была в непосредственной близости от места катастрофы, хотя и испытала невероятный стресс и страх.

Кейти: «Этот человек был похож на зомби» — как вы реагируете, когда думаете об этом?

Эмили: Я испытываю ужас, словно наступил конец света.

- Кейти:** А кем бы вы были, глядя на этого человека без мысли: «Он похож на зомби»?
- Эмили:** Я бы просто подумала «Вот человек, покрытый пеплом, надеюсь, что ему уже недалеко до дома».
- Кейти:** Вполне разумный человек. Не зомби. Он вышел из здания и даже не забыл дипломат. Ему сразу же пришлось в голову, что надо делать. Я не думаю, что у него был аварийный план: «Если самолет врежется в здание и мне удастся выбраться, то я, пожалуй, захвачу дипломат, как предписывает аварийный план, и пойду домой».
- Эмили:** Он прошел шестьдесят кварталов или около того. Я полагаю, что он стал в моем уме символом того, что произошло.
- Кейти:** Да, но он также легко мог стать и примером того, каким эффективным можно быть, когда случается несчастье. У него был дипломат. Он прошел шестьдесят кварталов. А что было с вами, когда вы его увидели?
- Эмили:** Я чувствовала, что впадаю в шок.
- Кейти:** Да. С ним было все хорошо. А вы были как зомби и проецировали это на него. Если бы вам стало плохо, и вы увидели бы себя и его, стоящих там, к кому бы вы обратились за помощью?
- Эмили (смеясь):** Я бы обратилась к нему. Поразительно. Но я определенно обратилась бы к нему.
- Кейти:** Хорошо, милая. Итак, осторожно *разверните* это. «Я хочу...»
- Эмили:** Я хочу увидеть еще одного покрытого пеплом человека.
- Кейти:** Да, даже если только в ваших мыслях — потому что вы не видели с тех пор ничего подобного нигде, кроме как внутри себя. Так что реальность и история никогда не совпадают, реальность всегда добрее. И вам будет интересно понаблюдать, как

это проявится в вашей жизни и особенно в жизни ваших детей. Они научатся от вас тому, что они не должны быть постоянно настороже и иметь специальный план; они научатся тому, что они всегда будут знать, что делать. Они увидят, что там, где они находятся, все в порядке, и в любом месте, куда они попадают, все идет хорошо. И без пугающей истории «Мне нужен аварийный план» к вам может прийти много хороших идей. Например, определить место встречи с вашим мужем на случай, если телефоны не работают. А когда ваши дети подрастут, вам было бы полезно научиться водить машину и иметь в ней несколько карт и некоторые другие необходимые вам вещи. Кто знает, что может придумать спокойный ум?

Эмили: Благодарю вас, Кейти. Я понимаю это.

Кейти: О дорогая, добро пожаловать. Мне нравится, что вы не стремитесь ни к чему, кроме чистой правды.

Вы полностью теряете связь с реальностью,
когда верите в то,
что есть законное основание для страдания.

Вопросы и ответы

Когда люди задают мне вопросы, я отвечаю им так ясно, как только могу. Я рада, когда они говорят мне, что эти ответы полезны для них, но я знаю, что по-настоящему полезные ответы — это те, которые они находят сами.

Я чувствую, что я переполнен суждениями. Где мне взять столько времени, чтобы исследовать все свои суждения и убеждения?

Не заботьтесь о том, чтобы исследовать их все. Просто начните с того убеждения, которое вызывает у вас стресс именно сейчас. Никогда не бывает больше одного. Рассмотрите это одно.

Если вы действительно хотите знать правду, то не существует мысли, которая не могла бы быть встречена с пониманием. Мы либо привязаны к нашим мыслям, либо исследуем их. Как я узнаю, с какой мыслью работать? С той, которая приходит прямо сейчас.

Я поняла одну вещь о мыслях, которые появляются у меня в голове: я — именно тот человек, которому их можно было доверять. Я была тем сосудом, в котором

они смогли появиться и были встречены с безусловной любовью. Те же мысли приходили ко мне также и через моих детей, когда они свободно говорили мне о своих чувствах. Мысли приходят через любую форму общения. Их приход не мог быть слишком быстрым для меня, потому что я знала, что с ними делать. Мысли, которые я слышала из уст моих детей или которые рождались в моей голове, я переносила на бумагу и исследовала. Я относилась к ним, как если бы они были пришедшими в гости друзьями или соседями, которых я не понимала, но они были достаточно добры, чтобы снова постучать в мою дверь. И дверь открывалась каждому.

Осудите своего ближнего, запишите это, задайте четыре вопроса и сделайте *разворот* — работайте только с одним убеждением за раз.

Всегда ли свобода приходит сразу после того, как проделана Работа?

Она приходит своим собственным путем, но вы можете не распознать ее. И вы не обязательно сможете заметить изменения в той конкретной проблеме, о которой вы написали. Например, вы могли написать в вопроснике о своей матери, а на следующий день обнаружить, что ваша несносная соседка — та, которая годами доводила вас до сумасшествия, — больше не раздражает вас, что ваша антипатия к ней полностью улетучилась. Или неделю спустя вы замечаете, что вам впервые в жизни нравится готовить. Это не всегда происходит за одну сессию. У меня есть подруга, которая делала Работу по поводу ревности к своему мужу, потому что их маленький сын предпочитал его ей. Сразу после выполнения *Работы* она почувствовала лишь небольшое облегчение. Но на следующее утро, когда она

принимала душ, ее вдруг прорвало, она начала рыдать, и затем вся боль, связанная с этой ситуацией, ушла.

Что это значит, если мне необходимо делать Работу по одному и тому же поводу снова и снова?

Это не важно, как часто вам нужно ее делать. Вы либо привязываетесь к кошмару, либо исследуете его. Другого выбора нет. Проблема может вернуться десять раз, сто раз. Это всегда замечательная возможность увидеть, какие привязанности еще остались и насколько глубоко вы можете пойти.

Я делал Работу много раз по поводу одного и того же суждения, и я не думаю, что это работает.

«Вы делали Работу много раз» — это правда? Не может ли быть так, что если ответ, который, как вам кажется, вы ищете, не появляется, то вы просто блокируете все остальное? Не боитесь ли вы ответа, который может находиться под тем, который, как вам кажется, известен? Возможно, что существует другой ответ внутри вас, который может быть таким же или более правдивым?

Например, когда вы спрашиваете: «Это правда?» — вы в действительности можете не хотеть знать правды. Не исключено, что вы готовы скорее остаться со своим убеждением, чем углубиться в неизведанное. Блокирование означает, что вы торопитесь, пытаясь ответить своим здравомыслящим умом еще до того, как сможет ответить более мягкая полярность разума (которую я называю сердцем). Если вы предпочитаете оставаться с тем, что, как вы думаете, вы знаете, то вопрос блокируется и не может жить своей жизнью внутри вас.

Замечайте, не углубляетесь ли вы в историю, не давая себе возможности полностью узнать ответ и чувства, которые приходят с ним. Если ваш ответ начинается с «Это так, но...», то вы уходите в сторону от исследования. Действительно ли вы хотите знать правду?

Другая вероятная причина состоит в том, что ваше исследование может быть чем-то мотивировано. Может быть, вы задаете вопросы для того, чтобы подтвердить, что ответ, который у вас уже имеется, достоверен, даже если он вызывает боль? Может быть, вы хотите скорее быть правым, чем знать правду? Именно правда сделала меня свободной. Приятие, умиротворенность и меньшая привязанность к миру страданий — вот результаты от выполнения *Работы*. Они не являются целью. Делайте *Работу* из любви к свободе, из любви к правде. Если вы проводите исследование с другими побуждениями, такими как исцеление тела или решение какой-то проблемы, ваши ответы могут быть порождены старыми мотивами, которые никогда не работали на вас, и вы будете терять чудо и благодать исследования.

Возможно также, что вы слишком быстро делаете *развороты*. Если вы действительно хотите знать правду, подождите, пока поднимутся на поверхность новые ответы. Дайте себе достаточно времени для того, чтобы *развороты* нашли вас. Если хотите, составьте список всех относящихся к вам вариантов *разворотов*. *Разворот* — это повторное возвращение к жизни, по мере того как правда показывает вам, кем вы являетесь без своей истории. Это все делается для вас.

Позволяете ли вы озарениям, которые переживаете в ходе исследования, жить в вас? Проживайте развороты, рассказывайте другим о своей доле участия в ситуации, с тем чтобы вы сами могли услышать это

еще раз, возмещайте нанесенный вами ущерб во имя вашей собственной свободы. Это несомненно ускорит процесс и принесет свободу в вашу жизнь.

И наконец, уверены ли вы в том, что исследование действительно не работает? Когда то, чего вы боялись, переживается вами и вы замечаете, что стресса и страха стало меньше или их вовсе нет, — тогда вы узнаете, что это работает.

Когда я выполняю Работу самостоятельно и чувствую, что блокирую исследование, что я могу сделать?

Продолжайте выполнять *Работу*, если вы настроены на это. Я знаю, что если дать подняться на поверхность из глубин своего «я» хотя бы одному небольшому честному ответу или *развороту*, то вы войдете в мир, о существовании которого даже не подозревали. Но если вы стремитесь быть правым, а не узнать правду, то зачем беспокоиться о продолжении? Просто признайте, что история, к которой вы привязаны, для вас в данный момент более ценна, чем ваша свобода. В этом нет ничего страшного. Вернитесь к исследованию позже. Возможно, вы недостаточно страдаете, или, может быть, вас это не очень беспокоит, даже если вам кажется, что это так. Будьте к себе снисходительны. Жизнь даст вам все, что нужно.

Что, если мои страдания слишком сильны? Должен ли я все-таки делать Работу?

Страдания вызваны привязанностью к какому-то глубоко укоренившемуся убеждению. Это состояние слепой привязанности к тому, что вам кажется правдой. В этом состоянии очень трудно делать *Работу*

из любви к истине, потому что вы погружены в свою историю. Ваша история — это ваша идентичность, и вы сделаете все что угодно, чтобы доказать, что это — правда. Внутреннее исследование своего «я» — это единственное, что позволяет проникнуть в ваши застарелые концепции.

Даже физическая боль нереальна; это история из прошлого, всегда уходящая, никогда не приходящая. Но люди этого не знают. Мой внук Рэйси как-то упал, когда ему было три года. Он ободрал колено, потекла кровь, и он стал плакать. Как только он посмотрел на меня, я спросила: «Миленький, ты все еще помнишь, как ты упал и поранил себя?» И сразу же плач прекратился. В этом все и дело. Он осознал, что боль уже в прошлом. Момент боли — всегда прошедший. Это воспоминание о том, что мы считаем правдой, и оно отражает то, что уже не существует. (Я не говорю, что ваша боль нереальна для вас. Я знаю, что такое боль и как она травмирует! Вот почему *Работа* направлена на окончание страданий.)

Если автомобиль переехал вашу ногу и вы все еще лежите на мостовой, а в вашей голове проносится одна история за другой, маловероятно, что вы (если вы новичок в *Работе*) начнете думать: «Мне больно — это правда? Могу ли я быть абсолютно уверен, что это правда?» Вы начнете кричать: «Дайте морфия!» Затем, позднее, когда вы будете находиться в комфортных условиях, вы можете сесть с ручкой и бумагой и проделать *Работу*. Примите сначала лекарство от физической боли, а затем лекарство другого рода. В конце концов, может что-то случиться и с вашей второй ногой и вы не будете видеть в этом проблему. Если вы считаете, что все еще есть проблема, значит, ваша *Работа* не сделана.

Во мне есть мысли, которых, как я чувствую, у меня не должно быть, — содержащие грязь, извращения и даже насилие. Может ли Работа помочь мне избавиться от этих мыслей?

Как вы реагируете, когда думаете о том, что вы не должны иметь некоторых мыслей? Вы испытываете стыд? Подавленность? Теперь *разверните* это. Вы *должны* иметь их! Разве это не звучит немного лучше, честнее? Ум хочет свободы, а не смиренной рубашки. Когда мысли приходят, они не должны встречать врага, который противостоит им. Это как если бы ребенок пришел к своему отцу, надеясь, что тот выслушает его, а вместо этого отец кричит: «Не говори это! Не говори то! Ты обманщик! Ты плохой!», — и наказывает его. Что это за отец? Внутреннее насилие мешает вашему пониманию.

Я не могу встречать вас как врага и чувствовать отделенность от вас и от самой себя. Так как же я могу относиться к своей мысли как к врагу и чувствовать отделенность? Когда я научилась встречать свои мысли как друзей, я заметила, что могу встретить любого человека как друга. Что такого вы можете сказать, что еще не появлялось в моих мыслях? Для меня конец войны с собой и со своими мыслями — это конец войны с вами. Это так просто.

Является ли исследование мыслительным процессом? Если это не мышление, то что это такое?

Исследование кажется мыслительным процессом, но в действительности это способ освобождения от мыслей. Мысли теряют свою власть над нами, когда мы осознаем, что мы не участвуем в процессе мышления. Мысли просто появляются в уме. Что, если нет

никакого *мыслящего*? Разве ваше дыхание тоже осуществляется вами?

Ум может лишь с помощью мышления обрести свою подлинную сущность. Что там еще может быть? Как еще он может найти себя? Ему нужно оставить какую-то путеводную нить для себя, и он приходит к пониманию, что растерял себя по крупицам. Он ушел от себя, но не осознал еще этого. Исследование — это те самые крупинцы, которые позволяют ему вернуться к себе. Все возвращается ко всему. Ничто возвращается в ничто.

Мой ответ на вопрос «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?» всегда бывает «Нет». Существует ли что-нибудь, что мы можем знать наверняка?

Нет. Опыт — это всего лишь восприятие. Он постоянно меняется. Даже «сейчас» — это история о прошлом. За то время, пока мы думаем или говорим об этом, оно уже прошло.

С того момента, когда мы проникаемся какой-то мыслью, она становится нашей религией, и мы постоянно пытаемся доказать ее ценность. Но чем больше мы пытаемся доказать то, в достоверности чего мы не уверены, тем большую подавленность и разочарование мы испытываем.

Когда вы задаете себе первый вопрос, ваш ум начинает открываться. Даже предположение, что данная мысль может не быть правдой, проливает немного света на ваш ум. Если вы отвечаете: «Да, это правда», то вы можете задать себе второй вопрос: «Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?». Некоторые люди очень возбуждаются и даже сердятся, когда говорят: «Нет, я не могу абсолютно точно знать этого!»

И тогда я могу попросить их быть немного добрее по отношению к себе и просто почувствовать это понимание. Если они немного повременят с ответом, тогда он станет более спокойным и откроет бесконечные возможности для свободы. Это как выйти из тесной, прокуренной комнаты на свежий воздух.

Как я могу выполнять Работу, если никто вокруг ее не делает? Не будут ли они считать меня отстраненным и равнодушным? Как сможет моя семья приспособиться к моему новому образу мышления?

Никто вокруг меня не делал *Работу*, когда я начинала, я делала ее одна. Это верно, ваша семья может посчитать вас отстраненным и равнодушным. Когда вы начинаете видеть, что определенная мысль не является для вас правдой и когда вы проходите через третий вопрос («Как я реагирую, что я говорю и делаю, когда верю в эту мысль?»), внутри вас происходит такой сдвиг, что вы можете утратить наиболее существенные точки взаимопонимания со своей семьей. «Чарли должен чистить зубы» — это правда? Нет, до тех пор, пока он этого не делает. Десять лет служат вам подтверждением того, что он не чистил зубы регулярно. Как вы реагируете? В течение десяти лет вы сердились, ругали его, бросали на него укоризненные взгляды, испытывали разочарование, считали его виноватым. Теперь вся семья говорит Чарли, чтобы он чистил зубы (как вы их этому научили своим примером), а вы больше в этом не участвуете. Таким образом, вы предаете семейную традицию. Когда они обращаются к вам за поддержкой, вы не можете ее дать. Поэтому теперь они могут начать стыдить вас за то, что вы не стыдите его, именно так, как вы учили их это делать. Ваша семья является отражением ваших прежних убеждений.

Если ваша теперешняя правда несет в себе доброту, то она быстро и глубоко проникнет в вашу семью и заменит идею о предательстве на нечто лучшее. По мере того как вы будете продолжать поиск своего собственного пути через исследование, ваша семья рано или поздно начнет смотреть на все так же, как и вы. Другого выбора нет. Ваша семья — это спроецированный образ вашего мышления. Это ваша история, ничто другое невозможно. До тех пор пока вы не будете любить свою семью безусловной любовью — даже то, как они стыдят Чарли, — любовь к себе невозможна и, следовательно, ваша *Работа* не сделана.

Ваша семья будет видеть вас так, как они вас видят, и это оставляет вам возможность работать с каждым из них. Как вы видите *себя*? Это важный вопрос. Как вы видите *их*? Если я считаю, что они нуждаются в *Работе*, это значит, что я нуждаюсь в *Работе*. Для того чтобы был мир, не требуется двух человек, нужен только один. Это должны быть вы. Проблема начинается и кончается здесь.

Если вы хотите оттолкнуть от себя друзей и родных, то начните везде повторять: «Это правда?» или «*Разверните это*», хотя они не просили вас о помощи. Возможно, вы будете испытывать потребность делать это в течение какого-то времени, чтобы услышать это для себя. Некомфортно считать, что ты знаешь больше, чем твои друзья, и выставлять себя в качестве их учителя. Их раздражение приведет вас к более глубокому исследованию или к более глубокому страданию.

Что вы имеете в виду, когда говорите: «Не будьте духовными — будьте вместо этого честными»?

Я имею в виду, что это очень мучительно — пытаться быть за пределами собственной природы, жить

ложью, любой ложью. Если вы действуете как учитель, то обычно это значит, что вы боитесь быть учеником. Я не притворяюсь бесстрашной. Я либо боюсь, либо нет. Это для меня не тайна.

Как я могу научиться прощать того, кто меня сильно обидел?

Осудите своего врага, запишите это, задайте четыре вопроса, сделайте *разворот*. Вы сами сможете убедиться, что прощение означает открытие: то, что вы считали случившимся, на самом деле не происходило. До тех пор пока вы не увидите, что прощать нечего, вы не простили по-настоящему. Никто никого никогда не обидел. Никто никогда не сделал ничего ужасного. Не существует ничего ужасного, кроме неисследованных мыслей о том, что случилось. Поэтому, если вы страдаете, делайте исследование, смотрите на свои мысли и становитесь свободным. Будьте ребенком. Начните с полного незнания. Используйте свое незнание на всем пути к свободе.

Я слышал, как вы говорили: «Когда у вас есть полная ясность, тогда то, что есть, — это именно то, что вы хотите». Допустим, я сэкономил целый месяц, чтобы пойти в хороший ресторан и съесть там жареного морского языка с лимоном, а официант приносит мне тушеный говяжий язык. То, что есть, — не то, что я хочу. Я что-то не так понимаю? Что значит спорить с реальностью?

Да, вы очень сильно запутались. Если бы у вас была ясность, то тушеный говяжий язык был бы тем, что вы хотите, потому что это то, что принес официант. Это не значит, что вы должны его съесть. Как вы реагируете,

когда думаете, что официант не должен был приносить вам тушеный говяжий язык? До тех пор пока вы не начинаете размышлять о том, что должны съесть его, или что у вас недостаточно времени, чтобы повторить заказ, или что вы должны заплатить за то, что не заказывали, или что по отношению к вам совершена несправедливость, — проблемы не существует. Но когда вы считаете, что он не должен был это приносить, вы можете разозлиться на него и испытать стресс. Кем бы вы были без этой своей истории при появлении официанта? Кем бы вы были без мысли о том, что у вас недостаточно времени или что официант сделал ошибку? Вы могли бы быть человеком, которому нравится этот момент и нравится явная ошибка. Вы могли бы даже быть достаточно спокойным для того, чтобы повторить свой первоначальный заказ ясно и с юмором. Вы могли бы сказать: «Я признателен вам, но я заказывал жареный морской язык с лимоном. Мое время ограничено, и если вы не сможете принести мне жареный морской язык с лимоном и дать мне возможность закончить обед до восьми часов, то мне придется пойти в другое место. Я предпочел бы остаться здесь. Ваши предложения?»

Спорить с реальностью — значит спорить с историей в прошлом. Она уже завершена, и никакие мысли в мире не могут этого изменить. Официант уже принес вам тушеный говяжий язык. Вот он — перед вами, смотрит прямо на вас. Если вы считаете, что его не должно здесь быть, то вы ошибаетесь, потому что он здесь. Вопрос в том, как наиболее эффективно вы можете действовать исходя из того, что есть? Видеть реальность ясно не означает быть пассивным. Почему вы должны быть пассивным, если вы можете быть свободным и иметь прекрасную разумную жизнь? Вы не должны есть тушеный говяжий язык, вы не должны

воздерживаться от того, чтобы четко напомнить официанту, что вы заказывали жареный морской язык с лимоном. Ясно видеть реальность — значит действовать самым добрым, самым адекватным и самым эффективным способом.

Что вы имеете в виду, когда говорите: «Физических проблем не существует, есть только проблемы мышления»? Что, если я потеряю правую руку, а я — правша? Разве это не огромная проблема?

Откуда я знаю, что мне нужны две руки? У меня есть только одна. Во Вселенной нет ошибок. Думать иначе страшно и безнадежно. Эта история — «Мне нужны две руки» — начало ваших страданий, потому что она спорит с реальностью. Без этой истории я имею все, в чем нуждаюсь. Я совершенна без правой руки. Мой почерк может быть поначалу дрожащим, но он безупречен — такой, какой он есть. Он выполнит свою функцию так, как мне необходимо, а не тем способом, который мне казался необходимым. Очевидно, что в этом мире должен быть учитель того, как быть счастливым с одной рукой и дрожащим почерком. До тех пор пока я не захочу потерять также и мою левую руку, моя *Работа* не выполнена.

Как я могу научиться любить себя?

«Вы должны любить себя» — это правда? Как вы относитесь к себе, когда верите в то, что должны любить себя, а вы не любите? Видите ли вы причину для того, чтобы отбросить эту историю? Я не прошу вас расстаться с вашей священной идеей. Какой бы вы были без этой истории: «Вы должны любить себя»? А что будет прямо противоположным? «Вы не должны

любить себя». Не кажется ли вам это более естественным? Вы не должны любить себя — до тех пор, пока вы этого не делаете. Эти священные концепции, эти духовные идеи всегда превращаются в догму.

Что вы имеете в виду, когда говорите, что вы — это моя проекция?

Мир — это восприятие его вами. Внутреннее и внешнее всегда соответствуют, они являются отражениями друг друга. Мир — зеркальный образ ваших мыслей. Если внутри вас хаос и путаница, то ваш внешний мир должен это отражать. Вы должны видеть то, во что верите, потому что вы запутавшийся мыслитель, который смотрит вовне и видит себя. Вы интерпретатор всего, и если внутри вас хаос, то все, что вы видите и слышите, тоже должно быть хаосом. Даже если бы перед вами стояли Иисус или Будда, вы слышали бы путанные слова, потому что путаница была бы в слушателе. Вы слышали бы только то, что, по вашему мнению, они говорят, и вы начали бы с ними спорить сразу же, как только возникла бы угроза для вашей истории.

Теперь о том, что я являюсь вашей проекцией. А как иначе я могла бы быть здесь? Речь не идет о том, что у меня есть выбор. Я — та история, которая у вас существует обо мне, а не та, кем я являюсь на самом деле. Вы видите меня старой, молодой, красивой, безобразной, честной, неискренней, заботливой, равнодушной. Для вас я — ваша неисследованная история, ваш собственный миф.

Я понимаю, что ваше представление обо мне является для вас правдой. Я тоже была наивной и доверчивой, но только до сорока трех лет, до того момента, когда я пробудилась к истинному пониманию вещей:

«Это — дерево. Это — стол. Это — стул». Это правда? Ты прекратила спрашивать себя? Ты когда-нибудь была спокойна и слышала, как *ты* спрашиваешь *себя*? Кто тебе сказал, что это дерево? Кто был первым, кто сказал это? Откуда он знал? Вся моя жизнь, вся моя идентичность были построены на доверии и невинности ребенка, не задающего никаких вопросов. Может быть вы такое же дитя? Благодаря *Работе* ваши игрушки и сказки откладываются в сторону и вы начинаете читать книгу подлинного знания, книгу о самом себе.

Люди говорят мне: «Но, Кейти, ваше счастье — это же все проекция», и я отвечаю: «Да, и разве она не прекрасна? Мне нравится жить в этом счастливом сне. Я прекрасно провожу время!» Если бы вы жили на небесах, разве вы хотели бы, чтобы это закончилось? Это не кончается. Не может кончиться. Это является для меня правдой до тех пор, пока не перестанет ею быть. Если это изменится, то у меня всегда есть исследование. Я отвечаю на вопросы, правда осознается мной, и делание встречается с неделанием, нечто встречается с *ничто*. При равновесии двух половин я свободна.

Вы говорите, что Работа избавит меня от стресса и от проблем. Но разве это не безответственно? Что, если мой трехлетний ребенок будет голодать? Не буду ли я смотреть на него со свободной от стресса позиции и думать: «Ну что ж, такова реальность» — и просто оставлю его умирать от голода?

О Боже! Дорогая, любовь добра, она не остается спокойной и бездействующей, когда в ней нуждаются. Вы действительно думаете, что агрессивные мысли, порождаемые проблемами, необходимы для того, чтобы накормить ребенка? Если ваш трехлетний ре-

бенок голодает, накормите его ради самой себя! Как вы будете чувствовать себя, добывая еду для голодающего ребенка без стресса и тревоги? Не будет ли вам яснее, как и где найти доступную еду, и не будете ли вы испытывать радость и благодарность за это? Да, я живу именно так. Мне не нужен стресс для того, чтобы делать то, что, как я знаю, надо сделать. Стресс неэффективен, эффективен путь покоя и здравомыслия. Любовь — это действие, и, согласно моему опыту, реальность всегда добра.

Как вы можете говорить, что реальность добра? А как же войны, изнасилования, бедность, жестокость, насилие над детьми? Вы оправдываете все это?

Как я могу оправдывать это? Я просто замечаю, что если я верю, что все это не должно существовать, то я страдаю. Эти вещи будут существовать до тех пор, пока не перестанут существовать. Могу ли я прекратить войну в самой себе? Могу ли я перестать насиловать себя и других своими жестокими мыслями? Если нет, то я продолжаю в себе то же самое, что я хочу остановить в вас. Здравомыслие не страдает никогда. Можете ли вы искоренить войну повсюду в мире? С помощью исследования вы можете начать искоренять ее в одном человеческом существе — в себе. Это начало окончания войны во всем мире. Если жизнь огорчает вас, хорошо! Осудите тех, кто разжигает войны, запишите это на бумаге и исследуйте, а затем сделайте *разворот*. Вы действительно хотите знать правду? Все страдания начинаются и завершаются в вас.

Всегда принимать реальность такой, какая она есть, — это похоже на то, чтобы никогда ничего не хотеть. Разве не интереснее хотеть чего-то?

Мой опыт показывает, что я всегда чего-то хочу. Это не просто интересно, это — как экстаз. Я хочу то, что есть. Я хочу то, что уже имею.

Когда я хочу то, что имею, мысль и действие неразделены, они движутся как одно целое, без конфликта. Если вы в какой-то момент обнаружите, что вам чего-то недостает, запишите свою мысль и исследуйте ее. Я нахожу, что жизнь никогда не испытывает недостатка в чем-либо, ей не требуется будущее. Все, в чем я нуждаюсь, всегда приходит, и мне не надо ничего делать для этого.

Что я хочу конкретно? Я хочу ответить на ваш вопрос, потому что это происходит прямо сейчас. Я отвечаю вам потому, что это делает любовь. Это результат первоначальной причины — вас. Я люблю эту жизнь. Зачем я буду желать чего-то большего или меньшего, чем то, что я имею, даже если это мучительно? То, что я вижу, то, где я нахожусь, то, что я обоняю, пробую на вкус и чувствую, — все это так прекрасно. Если вы любите свою жизнь, разве вы захотите ее изменить? Нет ничего более восхитительного, чем любить то, что есть.

Вы иногда говорите: «Бог есть все, Бог добр». Может быть, это просто еще одно убеждение?

Бог, в том смысле, как я использую это слово, это другое обозначение для того, что есть. Я всегда знаю намерение Бога: это именно то, что есть в данный момент. Мне больше не нужно об этом спрашивать. Я больше не вмешиваюсь в дела Бога. Это просто. Исходя из этого становится ясно, что все совершенно.

Последняя истина — я называю это последним суждением — «Бог есть все, Бог добр». Людям, которые действительно понимают это, не требуется исследование. В конечном счете даже это не является истиной. Но если это работает для вас, то я говорю: придерживайтесь этого и живите прекрасной жизнью.

Все так называемые истины в конце концов отпадают. Каждая истина является искажением того, что есть на самом деле. Если мы проведем исследование, мы потеряем даже последнюю истину. И это состояние — вне всяких истин — есть подлинная интимность. Это и есть осознание Бога. И приглашение начать все заново. Это всегда начало.

Если ничто не является истинным, то тогда зачем беспокоиться? Зачем ходить к дантисту, зачем лечиться от болезней?

Я хожу к дантисту, потому что мне нравится жевать. Я предпочитаю, чтобы мои зубы не выпадали. Какая я глупая! Если вас это смущает, исследуйте и узнайте, что является правдой для вас.

Как я могу жить в Сейчас?

Вы это делаете. Вы просто не замечали. Только в данный момент мы находимся в реальности. Вы, как и любой другой человек, можете научиться жить в настоящем моменте как таковом, любить то, что находится перед вами, любить это как себя. Если продолжите делать *Работу*, вы будете все яснее и яснее видеть, что вы есть без будущего или прошлого. Чудо любви приходит к вам в настоящий, еще не подвергшийся вашей интерпретации момент. Если вы мысленно находитесь где-то еще, то упускаете реальную жизнь.

Но даже *Сейчас* — это мысль, это концепция. В тот момент, когда мысль сформулирована, она уже ушла, без всякого доказательства того, что она когда-либо существовала иначе, чем концепция, которая заставляет вас поверить в ее существование, а сейчас и она тоже ушла. Реальность — это всегда история о прошлом. Прежде чем вы сможете ухватиться за нее, она уже ушла. Каждый из нас уже обладает спокойным умом, который мы ищем.

Мне очень трудно говорить правду, потому что она всегда меняется для меня. Как я могу быть последовательной в том, чтобы говорить честно?

Опыт человека постоянно меняется, хотя возможность для честности никогда не исчезает. Я бы сказала так: давайте начнем с того места, где мы находимся. Можем ли мы просто сказать правду, как она нам представляется сейчас, не сравнивая ее с тем, что было правдой мгновение назад? Спросите позднее меня снова, и у меня может быть другой правдивый ответ. «Кейти, ты хочешь пить?» Нет. «Кейти, ты хочешь пить?» Да. Я всегда говорю то, что является для меня правдой именно сейчас. Да, нет, да, да, нет. Это правда.

Мой кузен однажды позвонил мне в два часа ночи в состоянии сильной депрессии и сказал, что он держит заряженный пистолет у своей головы и что курок взведен. Он сказал, что, если я не приведу ему хорошего довода, почему он должен остаться в живых, он застрелится. Я долго ждала. Я действительно хотела привести ему хороший довод, но ничего не приходило в голову. Я все ждала и ждала, пока он находился на другом конце провода. Наконец я ему сказала, что не могу найти ни одного довода. И он разразился слезами.

Очевидно, это была та правда, в которой он нуждался. Он сказал, что впервые в жизни услышал честный ответ, и это было то, что он искал. Если бы я придумала какой-то довод, считая, что он не должен себя убивать, я дала бы ему меньше, чем то единственное, что я действительно должна была дать, — мою правду в данный момент.

Я заметила, что люди, которые делают *Работу* в течение некоторого времени, приобретают большую ясность в своем видении правды. Им легко придерживаться ее, легко быть гибкими и менять свое мнение. Быть честным в данный момент — это очень комфортная вещь.

Знаете ли вы кого-нибудь, кто бы не менял свое мнение? Эта дверь была деревом, потом она будет топливом для кого-то, а затем вернется в воздух и в землю. Мы все, подобно этому, постоянно изменяемся. Это простая честность — сообщить, что ваше мнение изменилось тогда, когда это произошло. Если вы боитесь того, что подумают люди, когда вы будете говорить честно, то именно здесь вы создаете путаницу.

Это правда, что я не могу причинить вред другому человеку?

Для меня невозможно причинить вред другому человеку. Пожалуйста, не пытайтесь этому поверить. Это не будет для вас правдой до тех пор, пока вы не осознаете это для себя. Единственный человек, которому я могу причинить вред, — это я сама. Если вы прямо спросите меня о правде, то я отвечу вам так, как я ее вижу. Я хочу вам дать все, что вы просите. От того, как вы воспримете мой ответ, зависит, причините ли вы себе вред или окажете помощь. Я просто даю вам то, что у меня есть.

Но если я думаю, что нечто, сказанное мной, травмирует ваши чувства, то не стану этого говорить (если только вы не скажете мне, что действительно хотите это знать). Если думаю, что я недобра к вам, то я сама испытываю дискомфорт. Я сама вызываю собственные страдания, и я прекращаю их также ради самой себя. Я забочусь о себе, и этим проявляется забота также и о вас. В конечном счете моя доброта не имеет ничего общего с вами. Мы все ответственны за свой собственный покой. Я могла бы сказать самые нежные слова, а вы почувствовали бы оскорбление. Я понимаю это. Я осознаю, что история, которую вы рассказываете себе о том, что я говорю, — это единственный способ, которым вы можете причинить себе боль. Вы страдаете, потому что не задаете четырех вопросов и не делаете *разворот*.

Так много людей, так много душ становятся сейчас просветленными. Кажется, что существует всеобщая коллективная потребность в этом, общее пробуждение, как если бы существовал только один организм, одно существо, которое пробуждается. Вы это тоже ощущаете?

Я ничего об этом не знаю. Я только знаю, что если это причиняет вам боль, то надо провести исследование.

Просветление — это всего лишь духовная концепция, еще один объект для поисков в будущем, которое никогда не наступает. Даже наивысшая истина — всего лишь еще одна концепция. Для меня опыт — это все, и именно это подтверждает исследование. Все, что причиняет боль, устраняется — сейчас, сейчас, сейчас. Если вы думаете, что вы просветлены, то вам должно нравиться, когда вашу машину угоняют. Именно так!

Как вы реагируете, когда ваш ребенок болен? Как вы реагируете, когда ваш муж или жена требует развода? Я не знаю о коллективном пробуждении людей. Вы страдаете сейчас? Вот что меня интересует.

Люди говорят о самореализации, и так оно и есть! Можете вы просто вдохнуть и выдохнуть, получая при этом удовольствие? Кого интересует просветление, если вы счастливы прямо сейчас? Просто сделайте себя просветленными в данный момент. Вы можете просто сделать это? А затем, в конечном счете, это все разрушается. Разум объединяется с сердцем и начинает понимать, что оно неотделимо от него. Он обретает дом и пребывает в себе как таковом. Пока конкретная история не встречается с пониманием, покоя не может быть.

Я слышала, что люди, которые свободны, не имеют никаких предпочтений, потому что они все видят совершенным. У вас есть предпочтения?

Есть ли у меня предпочтения? Я люблю то, что есть, и то, что есть, — это то, что я всегда имею. «Оно» имеет собственные предпочтения: солнце утром и луну ночью. И происходит так, что я всегда предпочитаю то, что происходит сейчас. Я предпочитаю солнце утром, и я предпочитаю луну ночью. И я предпочитаю быть с человеком, который находится сейчас передо мной. Как только кто-то начинает задавать вопросы — я с ним. Он — объект моего предпочтения, и никто другой. Затем, когда я разговариваю с другим, то он становится объектом моего предпочтения, и никто другой. Я узнаю о своих предпочтениях, отмечая, что я делаю. Что бы я ни делала, это и есть мое предпочтение. Откуда я знаю? Я это делаю. Предпочитаю ли я ванильное мороженое шоколадному? Да, до тех пор,

пока это не будет наоборот. Я сообщу вам, когда мы будем делать заказ у «Бена и Джерри».

Со всеми ли убеждениями необходимо расставаться?

Исследуйте все убеждения, которые причиняют вам страдания. Пробудитесь от своих ночных кошмаров, а светлые сны сами о себе позаботятся. Если ваш внутренний мир свободен и прекрасен, зачем вам изменять его? Если сон счастливый, то кто захочет просыпаться? А если ваши сны несчастливые, то добро пожаловать в *Работу*.

Всегда существует только одна проблема:

ваша неисследованная

на данный момент история.

Работа в вашей жизни

Новички иногда спрашивают меня, что будет, если они станут выполнять *Работу* регулярно. Они боятся, что без их историй у них не будет мотивации для действия и они не будут знать, что делать. Опыт тех, кто выполняет *Работу*, показывает, что справедливо противоположное. Исследование естественным образом вызывает действие ясное, доброе и свободное от страха.

Когда вы начинаете встречать свои мысли с пониманием, ваше тело следует за этим. Оно начинает двигаться само по себе, так что вам не нужно что-либо делать. *Работа* состоит в том, чтобы замечать свои мысли, а не в том, чтобы их изменять. Когда вы работаете с мышлением, то действие органично следует за этим.

Если вы сядете в кресло и глубоко осознаете проблему, то означает ли это ее конец? Я так не думаю! Выполнение *Работы* — это только половина процесса; другая половина процесса связана с озарениями, которые вы переживаете. До тех пор пока они не станут существовать в виде действия, они не будут полностью вашими.

Работа покажет вам, где вы понимали свое счастье наоборот. Когда вы считаете, что люди должны быть добры к вам, то верным является следующее: вы должны быть добры к ним и к себе. Ваши суждения о других становятся рецептом для *вашей* жизни. Когда вы их *разворачиваете*, вы видите, что принесет вам счастье.

Советы, которые вы даете своей семье и друзьям, превращаются в советы для *вашей* жизни, а не для нашей. Вы становитесь мудрым учителем по мере того, как становитесь учеником самого себя. И тогда не имеет значения, слышит ли вас кто-то другой, потому что *вы* слушаете. Вы — та мудрость, которую вы предлагаете нам через то, как вы дышите, ходите и без усилий продвигаетесь дальше, как вы делаете свои дела, покупаете продукты или моете посуду.

Самореализация — прекраснейшая вещь. Она показывает нам, что мы полностью ответственны за себя и что именно в этом мы находим свою свободу. Вместо того чтобы реализовываться в других, вы можете реализоваться в себе. Вместо того чтобы ждать своего осуществления от нас, вы можете найти его в себе.

Мы не знаем, как изменяться, мы не знаем, как прощать или как быть честными. Нам нужен пример. Вы им и являетесь. Вы — ваша единственная надежда, потому что мы не изменимся, пока этого не сделаете вы. Наше дело — все время наступать на вас, как можно жестче, со всем, что вызывает в вас гнев, выводит из себя или отталкивает, пока не придет понимание. Мы вас очень любим независимо от того, осознаем мы это или нет. Весь мир существует для вас.

Итак, чтобы привести *Работу* в действие, начните со своего внутреннего голоса, говорящего вам, что вы должны делать. Осознайте, что на самом деле он говорит о том, что вы должны делать. Когда голос говорит: «Он должен подбирать носки», прислушайтесь к *раз-*

вороту «Я должна подбирать носки» и просто сделайте это. Оставайтесь в этом потоке, который не требует усилий и не кончается. Поднимайте носки до тех пор, пока вы не полюбите это, потому что это ваша правда. И знайте, что единственный дом, который важно очистить, — это ваш ум.

В мире не будет покоя, пока вы не найдете покой внутри себя прямо сейчас. Проживайте эти *развороты*, если вы хотите быть свободным. Это то, что делал Иисус, это то, что делал Будда. Это то, что делали все известные великие люди и все неизвестные великие люди, которые просто живут в своих домах и общинах счастливо и мирно.

В какой-то момент вы, возможно, захотите обратиться к самой глубокой боли внутри себя и разобраться с ней. Делайте *Работу* до тех пор, пока не увидите свою долю участия в создании этой боли. А затем пойдите к людям, которых вы осуждали, и извинитесь. Расскажите им, что вы узнали о себе и как вы теперь работаете над этим. Все это нужно вам. Проговаривание этих истин сделает вас свободным.

Возможно, вы будете бояться погружаться в *Работу* глубже, думая, что утратите при этом что-то ценное. Мой опыт говорит об обратном: без историй жизнь становится только богаче. Те, кто занимается *Работой* в течение некоторого времени, обнаруживают, что исследование не является чем-то серьезным и что рассмотрение болезненной мысли просто превращает ее в нечто, вызывающее смех.

Мне нравится, что я достаточно свободна, чтобы идти в мир без страха, печали или гнева, с готовностью встретить что угодно и кого угодно в любом месте, в любое время, с распростертыми объятиями и открытым сердцем. Жизнь покажет мне, с чем я еще не рассталась. Я жду этого с нетерпением.

Просто продолжайте возвращаться
домой, к себе.

Вы — тот, кого вы ждали.

Приложение:

Самостоятельное выполнение Работы

Ниже приведены примеры самостоятельного выполнения Работы, записанные людьми, которые были расстроены своими мыслями о друзьях или о возлюбленных. Они иллюстрируют глубину, которой может достичь исследование, если вы уделите достаточно времени, чтобы записать свои ответы тщательно и честно.

Это инвалидность моего парня или моя?

Записанное утверждение: *Я испытываю печаль и гнев из-за того, что Аллен не может ходить и мы не можем вместе делать то, что обычно делают нормальные пары.*

Это правда? Да.

Какова реальность? Реальность состоит в том, что Аллен прикован к инвалидной коляске и не может ходить.

Переписанное утверждение (возникло после подсказки «Что я имела бы, если бы Аллен мог ходить?»): *Моя жизнь была бы лучше, если бы Аллен мог ходить.*

Могу ли я действительно знать, что это правда?
Нет. Я совсем не могу этого знать.

Как я реагирую, когда верю в мысль, что моя жизнь была бы лучше, если бы Аллен мог ходить?
Я чувствую себя мученицей. Я испытываю жалость к себе. Я завидую другим парам. Я чувствую себя преданной и впадаю в панику. Мне кажется, что какая-то часть моей жизни вообще не проживается — особенно в сексуальном плане. Я мечтаю о таких вещах, которые нам трудно или невозможно сделать, например о поездках в места, недоступные для инвалидов. Я бесполезно и бесконечно нервничаю из-за того, что я делаю какую-то ошибку, когда так люблю этого человека. Я сомневаюсь в Боге, хотя Аллен — тот мужчина, которого Бог вновь и вновь дает мне для любви.

Какие ощущения вызывает вера в эту мысль?
Я чувствую себя сумасшедшей, одинокой, неадекватной, привязанной к одним и тем же мыслям, которые вызывают у меня запоры. Моя грудная клетка болит так сильно, как будто на ней кто-то стоит. Я схожу с ума. Мы не такие, как все. Мы странные и ненормальные — далекие от идеала.

Как я отношусь к Аллену, когда думаю, что моя жизнь была бы лучше, если бы он мог ходить?
Я бываю холодной и отстраненной. Я испытываю дискомфорт. Я воздерживаюсь от нежных мыслей и от того, чем я действительно хочу поделиться с ним. Я не занимаюсь с ним любовью. Я предоставляю ему самому делать всю сексуальную работу. Я веду себя так, словно знаю больше, чем он, как заботиться о себе.

Как я отношусь к себе? Я считаю, что я сумасшедшая, что со мной что-то не так, если я люблю человека, прикованного к инвалидной коляске. Худшее, что я делаю, это то, что я не позволяю себе любить его в полную силу. Я говорю себе, что зависима от него. Я так расстраиваюсь, что начала пить. Я читаю либо слишком много, либо не читаю вообще. Я пытаюсь затеять роман с другим мужчиной — обычно в своей голове, а иногда и с реальным мужчиной. Меня раздрает от двойственности моих мыслей: «Это правильно? Это неправильно?». Я не могу спать. С моей семьей и моими друзьями я веду себя так, словно это меня не волнует. Я занимаю обороняющуюся, жесткую позицию. Я не позволяю себе думать о том замечательном, что было у нас вместе. Я увлекаюсь разными теориями, подтверждающими мою правоту, астрологией, чепухой о двойном Козероге, всяким метафизическим дерьмом. Мне стыдно за себя, что я не слушаюсь своего сердца. Я не хочу ехать с ним в Нью-Мехико, потому что у меня здесь блистательная карьера, сказочный дом и мои кошки.

Вижу ли я причину для того, чтобы отбросить мысль о том, что моя жизнь была бы лучше, если бы Аллен мог ходить? Да. Все описанные выше реакции.

Могу ли я найти свободную от стресса причину, для того чтобы сохранять эту мысль? Ни одной.

Кем бы я была без мысли, что моя жизнь была бы лучше, если бы Аллен мог ходить? Я была бы женщиной, которая любит мужчину по имени Аллен.

Разворот переписанного утверждения. Моя жизнь не была бы лучше, если бы Аллен мог ходить. Это ощущается таким же правдивым.

Разворот исходного утверждения. Я испытываю печаль и гнев из-за того, что не могу ходить. Да. Иногда, я воздерживаюсь от того, чтобы пойти куда-то, а потом обвиняю Аллена. Я злюсь от мысли, что не могу собраться и пойти туда, куда я хотела. Мы можем делать вместе то, что делают нормальные пары. Это правда. То, что мы с Алленом делаем, — нормально для нас.

Итак, я мешаю нам обоим получать радость от того, что нормально для нашей пары, постоянно сравнивая нас с другими парами, считая, что их норма должна быть нашей нормой.

Джанин не должна мне лгать

Записанное утверждение: *Мне не нравится Джанин, потому что она мне лжет.*

Это правда? Да.

Какие у меня доказательства, что это правда? Она сказала мне, что в группе будет не больше тридцати человек. Там было пятьдесят пять. Она сказала мне, что пришлет кассеты с записями к концу недели. Она прислала их месяц спустя. Она сказала мне, что сможет организовать для меня более ранний отъезд в аэропорт. Когда же подошло время, она сказала, что нет подходящего для меня транспорта.

Доказывает ли что-либо из этого, что она действительно мне лжет? Да.

Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда — то, что Джанин мне лжет? Да.

Как я реагирую, когда верю в то, что Джанин мне лжет? Я чувствую себя потерявшей контроль и беспомощной. Я не могу верить ничему из того, что она говорит. Я расстраиваюсь. Я очень напряжена, когда нахожусь рядом с ней или даже просто думаю о ней. Я всегда думаю о том, насколько лучше я сделала бы ее работу, чем она.

Переписанное утверждение (возникло после подсказки «Что значит "должен"?»): Люди не должны лгать.

Это правда? Нет — они лгут!

Как я отношусь к Джанин, когда верю в историю о том, что люди не должны лгать, а она лжет? Я считаю ее обманщицей, ненадежной, некомпетентной и безразличной. Я отношусь к ней с недоверием и холодностью. Я считаю, что все в ней: слова, жесты, действия — ложь. Я сухо держусь с ней. Она не нравится мне, и я хочу, чтобы она чувствовала мою антипатию и неодобрение.

Как это ощущается? Я чувствую, что не контролирую себя. Я не нравлюсь себе. Я чувствую, что виновата и неправа.

Какой бы я была (в присутствии Джанин) без истории о том, что люди не должны лгать? Я бы ви-

дела, что Джанин делает все, что в ее силах, и делает действительно очень хорошо, учитывая огромный объем информации, которым она обеспечивает такое большое количество людей. Я бы оказывала Джанин больше внимания и помощи. Я могла бы найти время, чтобы поговорить с ней и узнать ее лучше. Когда я закрываю глаза и вижу ее без этой истории, она действительно мне нравится и мне хочется дружить с ней.

Переворот переписанного утверждения: Люди должны лгать. Да. Они должны, потому что они это делают.

Разворот исходного утверждения: Я не нравлюсь себе, потому что я лгу Джанин. Это правда. Я сказала ей, что не могу улететь более поздним рейсом. В этой авиакомпании все билеты были проданы, но я не поинтересовалась списком ожидания или другой авиакомпанией. Правда состоит в том, что я лгала. Я хотела улететь более ранним рейсом.

Мне не нравится Джанин, потому что я лгу сама себе (о Джанин). Да, так будет правдивее. Я говорю себе массу лжи о Джанин, когда делаю выводы относительно того, что она говорит и делает. Мне не нравится не Джанин, а эти истории, эти выдумки о ней, которые я рассказываю сама себе.

Мне нравится Джанин, потому что она не лжет мне. Это также правда. Я действительно не верю, что она преднамеренно говорила мне неправду. Она передает информацию, которую она получает, и она не знает, будут ли в ней изменения или нет. И она действительно мне нравится.

Я, и только я, —

причина моих страданий.

Контактная информация

Чтобы узнать больше о работе Байрон Кейти, посетите сайт: www.thework.org

Этот сайт предлагает широкий спектр ресурсов, относящихся к *Работе*, включая аудиозаписи, бесплатные материалы для загрузки в свой компьютер, базу данных о группах на местах, занимающихся *Работой*, расписание предстоящих мероприятий, ответы на часто задаваемые вопросы и многое другое.

Вы также найдете здесь информацию о Школе по обучению *Работе* под руководством Байрон Кейти, которая предлагает продолжительные обучающие программы для педагогов, социальных работников и профессиональных медиков.

Если вы хотите разделить этот процесс с другими, *The Work Foundation* с благодарностью примет ваш не облагаемый налогами дар. *The Work Foundation* — это некоммерческая организация. Пожалуйста, посылайте ваши пожертвования по адресу:

The Work Foundation
P.O. Box 667
Manhattan Beach, CA 90267
Phone: 310.760.9000
Fax: 310.760.9008
E-mail: info@thework.org

Для выбора аудио- и видеозаписей посетите сайт www.thework.org, где вы можете также найти аудио-версию этой книги на кассетах и компакт-дисках.

Если во время чтения диалогов в этой книге у вас появятся озарения, которые покажутся вам значительными, пожалуйста, опишите их и отправьте по адресу: realization@thework.org

Мы приглашаем вас разместить их в этом электронном банке, чтобы помочь нам отслеживать эффективность исследования. Включите в описание ваши утверждения или истории, вопросы, которые вы использовали, и то, что вы осознали. А в том случае, если вы совершали какие-то конкретные действия в соответствии с вашими *разворотами*, пожалуйста, опишите их тоже.

Примечания к введению

С. 9. *Чем яснее вы понимаете себя и свои чувства, тем больше вы любите то, что есть.* — «Этика», Книга 5, Утверждение 15. Более точный перевод: «Тот, кто ясно и четко понимает себя и свои эмоции, любит Бога тем больше, чем больше он понимает себя и свои эмоции». Понятие «Бог» у Спинозы — он часто говорит: Бог-или-природа — в сущности, означает «предельную реальность» или просто «то, что есть».

С. 10. *«Нас беспокоит не происходящее с нами, а наши мысли об этом»* — Эпиктет, «Энхейдрион», V. Два других близких утверждения: «Ничто внешнее не может потревожить нас. Мы страдаем только тогда, когда хотим, чтобы положение вещей было иным, нежели оно есть» («Энхейдрион», V). «Никто не имеет власти причинить вам боль. Только ваши мысли о чьих-то действиях могут причинить вам боль» («Энхейдрион», XX).

С. 12. *Для того чтобы осознать свою истинную природу, вы должны подождать соответствующего момента и соответствующих условий.* — Процитировано из беседы о Дхарме великого китайского дзэн-мастера Пэй Чанга (720—814). См. *The Enlightened Mind: An Anthology of Sacred Prose*, ed. Stephen Mitchell (HarperCollins, 1991), p. 55. Мне не удалось идентифицировать сутру.

С. 15. *Кейти часто говорит, что единственный способ понять Работу — это испробовать ее на практике.* — Этот абзац написан моим другом и литературным агентом Майклом Кацем, который также написал раздел в главе 10, озаглавленный «Когда бывает трудно найти историю», и отредактировал многие места в этой книге.

С. 15. «Возможно, наиболее важное открытие...»: Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens: Body and Emotions in the Making of Consciousness* (Harcourt Brace & Company, 1999), p. 187.

С. 15. «Левое полушарие плетет свою историю...»: Michael Gazzaniga, *The Mind's Past* (University of California Press, 1998), p. 26.

С. 17. «Погружаясь в это — всю ненависть изгнав...»: From "A Prayer for My Daughter", *The Collected Works of W. B. Yeats, vol. 1, The Poems*, ed. Richard J. Finneran (Scribner, 1997), p. 192. Вторая строка станса гласит: «Душа восстанавливает полную невинность».

С. 30. «Уйдите в сторону от всех мыслей»: "The Mind of Absolute Trust", *The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry*, ed. Stephen Mitchell (HarperCollins, 1989), p. 27.

Об авторах

Байрон Кейти пережила то, что она называет «пробуждением к реальности», в 1986 году, и с тех пор она представила *Работу* сотням тысяч людей по всему миру. В дополнение к своей основной программе, она представляла *Работу* в бизнес-центрах, университетах, школах, храмах, тюрьмах и больницах.

Адрес ее веб-сайта: www.thework.org

Стивен Митчел — известный писатель и переводчик. Среди его многочисленных переводов и книг такие бестселлеры, как: «*Дао Дэ Цзин*», «*Бхагавадгита*», «*Евангелие от Иисуса*», «*Встреча с Архангелом*» и «*Принц-лягушка*».

Адрес веб-сайта: www.stephenmitchellbooks.com