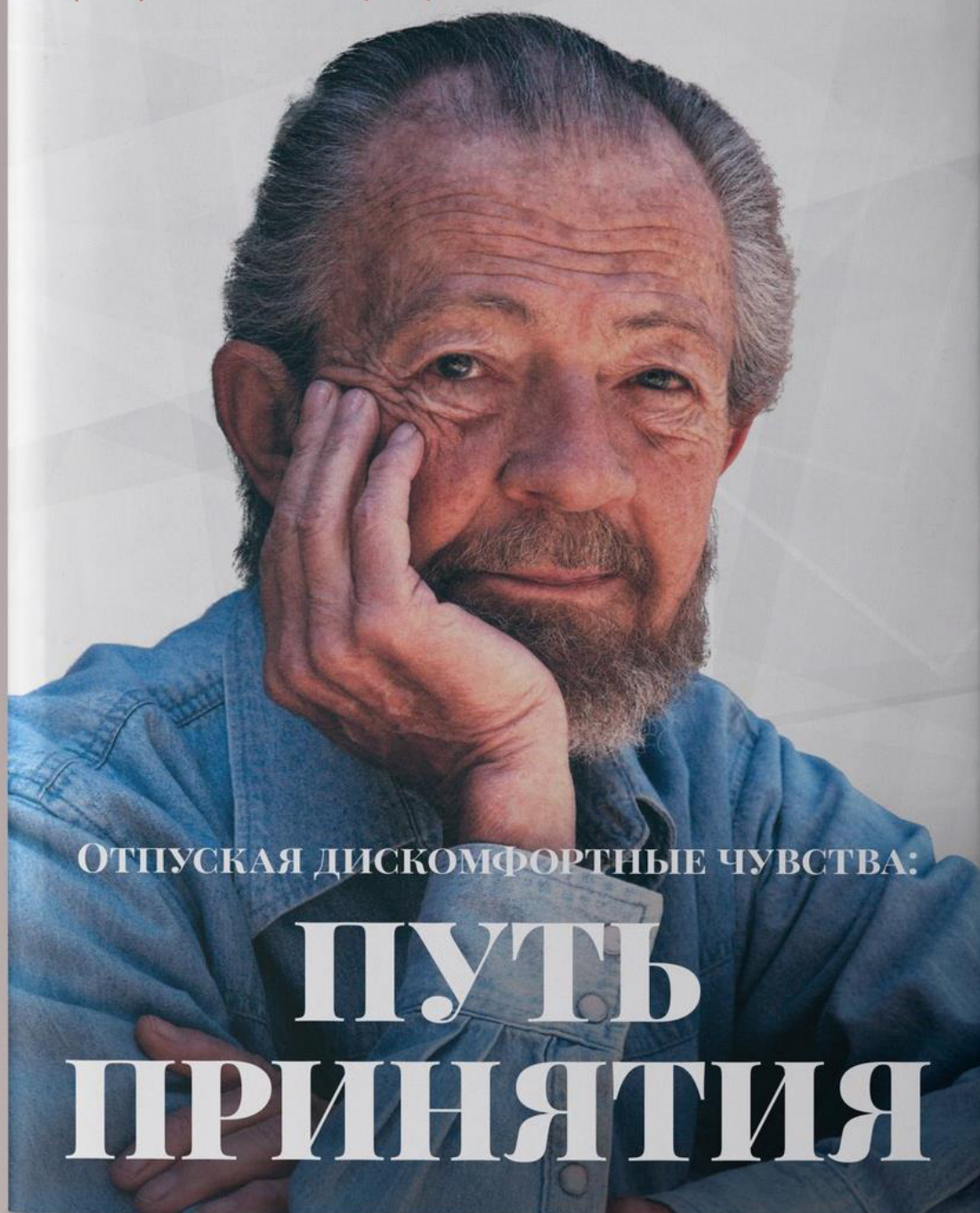


ДЭВИД ХОКИНС



ОТПУСКАЯ ДИСКОМФОРТНЫЕ ЧУВСТВА:

ПУТЬ  
ПРИНЯТИЯ

Всем привет!

За свой счет я делаю качественные переводы психологической литературы и сейчас вы читаете вторую переведенную нами книгу. Вам очень повезло, это самое глубокое и подробное описание эмоций человека из тех, что мне встречалось.

Вы сможете разобраться в собственных чувствах, понять почему вы реагируете так, а не иначе и использовать это для повышения уровня счастья и решения психологических проблем.

Изложенный в книге материал я использую на наших семинарах и курсах повышения квалификации [makulov.com/school](http://makulov.com/school) также рекомендую посмотреть данное выступление где я сжато объясняю основные психологические защиты [makulov.com/video1](http://makulov.com/video1)

По ходу прочтения книги вы можете воспользоваться данной медитацией для решения собственных проблем [makulov.com/video2](http://makulov.com/video2)

Также рекомендую данный плейлист из аудиопрактик [makulov.com/video3](http://makulov.com/video3)

Будут вопросы, задавайте на <https://ask.fm/MakulovVladimir>

Если вы практикуете психологическое консультирование, рекомендую вам прочитать другие переведенные нами книги [makulov.com/books](http://makulov.com/books)

Успехов!

Улыбайтесь чаще!

Макулов Владимир

[www.makulov.com](http://www.makulov.com)

## **БЕЗМЕРНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ПОДДЕРЖКУ ПРОЕКТА:**

Станислав Ганский, (Казань), психолог, гипнотерапевт. Весь спектр психологических проблем, [vk.com/hipnosiskazan](https://vk.com/hipnosiskazan)

Василий Галактионов, (Москва), гипнотерапевт, работа со страхом общения, курением, и прочим, в т.ч. по skype, [vk.com/nlpwnz](https://vk.com/nlpwnz)

Игорь Табунов, (Новосибирск, Кемерово, Томск, Новокузнецк, Омск, Барнаул, Белово), работа с негативными чувствами, страхами, психосоматическими нарушениями, [vk.com/id8536354](https://vk.com/id8536354)

Давид Сирота, (Харьков), психолог, психотерапевт, гипнотерапевт, [psychologi.com.ua](https://psychologi.com.ua)

Никита Строков, (Оренбург), специалист по контекстной рекламе (Директ и Adwords) и оптимизации сайтов., [яндекс-директ-настройка.рф](https://yandex-direct-nastroyka.rf)

Ильфат Шарипов, (Набережные Челны), специалист по проработке страха осуждения и публичных выступлений, [vk.com/ilfatnc](https://vk.com/ilfatnc)

Анна Трофимова, (Москва), психолог-сексолог, гипнотерапевт, [hypnosis.msk.ru](https://hypnosis.msk.ru)

Ольга Паннир, (Лондон), гипнотерапевт для русскоязычных в Лондоне, [facebook.com/pannierolga/](https://facebook.com/pannierolga/)

Владимир Смирнов, (Ростов-на-Дону), гипнотерапевт, [vasmirnov.biz](https://vasmirnov.biz)

Александр Кондратович, (Минск), эксперт по деловым переговорам, [alexanderkondratovich.com](https://alexanderkondratovich.com)

Азат Амирханов, (Уфа), специалист по избавлению от кривых стратегий поведения, социальных страхов, психосоматических расстройств, [vk.com/azat\\_amirkhanov](https://vk.com/azat_amirkhanov)

Пётр Гудз, (Воронеж, Лиски), гипнотерапевт, специалист по питанию, снижению веса и натуропатическому оздоровлению организма от различных заболеваний в любом возрасте. Мотивация личным опытом к здоровому образу жизни, [vk.com/club108961663](https://vk.com/club108961663)

Мария Монок, (Москва), регрессионная терапия, [monok.ru](https://monok.ru)

Ирина Катаева, (Петропавловской - Камчатский), специалист по работе с дискомфортными чувствами, [i-kataeva@mail.ru](mailto:i-kataeva@mail.ru)

Ирина Маслова-Семенова, (Москва), гипнотерапевт, психолог, [irinamaslova.com](https://irinamaslova.com)

Александра Боровикова, (Санкт-Петербург), специалист по проработке лени и прокрастинации, [vk.com/hypnoterapia](https://vk.com/hypnoterapia)

Владимир Телятников, (Оренбург, Орск, Новотроицк), врач-психотерапевт, специалист по работе с социальными страхами, фобиями, паническими атаками, [vk.com/club124434911](https://vk.com/club124434911)

Переведено для Национальной Ассоциации Регрессивных Гипнотерапевтов [makulov.com/narg](https://makulov.com/narg)

Владимир Дернов, (Иваново, Ярославль, Владимир), гипнотерапевт, специалист по работе с тревогой и депрессией, работа по skype, [dernov-hypnosis.com](http://dernov-hypnosis.com)

Максим Барановский, (Екатеринбург), врач, работаю по методу Владимира Макулова, [vk.com/hypnosekb](http://vk.com/hypnosekb)

Екатерина Иванова, (Москва), психолог-кинезиолог, магистр, гипнотерапевт. Специалист по работе с психосоматикой, [vk.com/id161128606](http://vk.com/id161128606)

Оксана Григорьева, (Тверь), гипнотерапевт по личностной эволюции, [vk.com/gipnooksana69](http://vk.com/gipnooksana69)

Иван Бойков, (Санкт-Петербург), гипнотерапевт, [hypnospb.ru](http://hypnospb.ru), [vk.com/gipnolog\\_spb](http://vk.com/gipnolog_spb)

Горюнов Андрей. (Санкт-Петербург). Юрист-практик. [Gorynych.inc@gmail.com](mailto:Gorynych.inc@gmail.com) [Vk.com/id1041234](http://Vk.com/id1041234)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Вступление

## **Глава 1 Введение**

## **Глава 2: Механизм отпускания**

Что это?

Чувства и механизмы ума

Чувства и стресс

Жизненные события и эмоции

Механизм отпускания

Сопротивление практике отпускания

## **Глава 3: Анатомия эмоций**

Цель выживания

Шкала эмоций

Понимание эмоций

Управление эмоциональным кризисом

Исцеление прошлого

Усиление позитивных эмоций

## **Глава 4: Апатия и депрессия**

«Я не могу» против «Я не буду»

Обвинение

Выбор позитива

Компания, в которой мы находимся

## **Глава 5: Грусть**

Принятие грусти

Управление потерями

Предотвращение чувства грусти

## **Глава 6: Страх**

Страх перед публичным выступлением

Исцеляющий эффект любви

Обладая «Тенью»

Вина

### **Глава 7: Страсть**

Желание как препятствие

Иметь-Делать-Быть

Гламур

Сила внутреннего решения

### **Глава 8: Гнев**

Позитивное использование гнева

Самопожертвование

Признание

Ожидания

Хроническое недовольство

### **Глава 9: Гордость**

Уязвимость гордости

Смирение

Радость и благодарность

Мнения

### **Глава 10: Храбрость**

Храбрость, чтобы отпустить

Самоутверждение

Осознание других

### **Глава 11: Принятие**

Все идеально, как есть

Принятие себя и других

Личная ответственность

### **Глава 12: Любовь**

Любовь в повседневной жизни

Любовь исцеляет

Безусловная любовь

Единство

### **Глава 13: Покой**

Глубокое влияние покоя

Безмолвная передача

Принятие Окончательной Реальности

### **Глава 14: Устранение стресса и физических болезней**

Психологические аспекты и предрасположенность к стрессу

Медицинские аспекты стресса

Реакция энергетической системы на стресс и система акупунктурных каналов

Способы снятия стресса

Кинезиологическое тестирование

Методика проведения кинезиологического тестирования

Связь сознания со стрессом и болезнью

### **Глава 15: Взаимоотношения между разумом и телом**

Влияние разума

Убеждения, усиливающие склонность к болезни

Сравнение с другими методами

### **Глава 16: Положительные следствия практики отпускания**

Эмоциональный рост

Решение задач

Образ жизни

Разрешение психологических проблем: сравнение с психотерапией

### **Глава 17: Трансформация**

Здоровье

Финансовое положение

Счастье

Состояние внутренней свободы

### **Глава 18: Отношения**

Отрицательные чувства

Условия человеческого существования

Позитивные чувства

Сексуальные отношения

### **Глава 19: Достижение профессиональных целей**

Чувства и способности

Отрицательные чувства, связанные с работой

Позитивные чувства, связанные с работой

Чувства и процесс принятия решений

Чувства и способность продавать

### **Глава 20: Врач, исцели себя**

Основные принципы

Исцеление множества заболеваний

Исцеление зрения

### **Глава 21: Вопросы и ответы**

Религиозные и духовные цели

Медитация и внутренние методы

Психотерапия

Алкоголизм и наркомания

Отношения

Техника

Принятие Окончательной Реальности

**Приложение А:** Карта Сознания

**Приложение В:** Процедура кинезиологического тестирования

Об авторе

Список использованной литературы



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга описывает механизм, позволяющий разблокировать наши врожденные возможности для достижения счастья, успеха, здоровья, благополучия, интуиции, безусловной любви, красоты, внутреннего покоя и творчества. Эти состояния и возможности находятся внутри всех нас. Они не зависят от каких-либо внешних обстоятельств или личных характеристик; они не требуют веры в какую-либо религиозную систему. Ни одна группа или система не владеет внутренним покоем, поскольку он принадлежит человеческому духу в силу нашего происхождения. Это универсальное послание звучало от каждого великого учителя, мудреца и святого: «Царство Небесное внутри вас». Доктор Хокинс часто говорит: «То, что вы ищете, не отличается от вашего собственного Я».

Как может быть что-то врожденное - неотъемлемая часть нашего истинного существа - так труднодостижимо? Откуда столько несчастья, если мы наделены счастьем? Если «Царство Небесное» внутри нас, почему мы часто чувствуем себя «как в аду»? Как мы можем освободиться от тины беспокойства, которая заставляет наше путешествие во внутренний мир казаться таким трудным, как если бы патока текла в гору в холодный день? Приятно слышать, что спокойствие, счастье, радость, любовь и успех неотъемлемы от нашего человеческого духа. Но как насчет всего этого гнева, печали, отчаяния, тщеславия, ревности, беспокойства и ежедневных мелочных суждений, которые заглушают первозданный звук молчания внутри нас? Есть ли способ избавиться от этого шлама и быть свободным? Танцевать со свободной радостью? Любить все живое? Жить в своем величии и реализовывать свой самый высокий потенциал? Стать каналом благодати и красоты в мире?

В этой книге доктор Хокинс предлагает путь к свободе, к которой мы стремимся, но которой нам так трудно достичь. Может показаться противоречащим здравому смыслу, что где-то нужно «отпустить»; однако он подтверждает как клиническим, так и личным опытом, что отпусkanie - это самый верный путь к полной самореализации.

Многие из нас были воспитаны так, чтобы ассоциировать мирские и даже духовные достижения с «тяжелой работой», с тем, что надо «пахать как лошадь», «зарабатывать потом и кровью» и другими самоограничивающими аксиомами, унаследованными от культуры, пропитанной Протестантской этикой. Согласно этой точке зрения, успех требует страданий, трудностей и усилий: «нет боли, нет достижений». Но куда все эти усилия и боль приводят нас? Действительно ли мы глубоко спокойны? Нет. По-прежнему существует внутренняя вина, уязвимость к чьей-то критике, желание иметь гарантии и обиды, которые терзают нас.

Если вы читаете эту книгу, вы, вероятно, уже достигли «конца своей веревки» с помощью механизма усилий. Возможно, вы видели, что чем больше вы тянетесь к тому месту, где вы хотите быть, тем более измотанным и потрепанным становитесь. Возможно, вы интересуетесь: «Нет ли более легкого, лучшего пути?» Вы готовы отпустить веревку? Каково было бы использовать механизм отпускания вместо механизма усилий?

Я могу поделиться тем, как это было для высокообразованного человека, который уже пробовал много разных методов самосовершенствования. Несмотря на профессиональный успех, существовали физические и эмоциональные проблемы, которые, казалось, уже никогда не решатся, и, в конечном итоге, они достигли предела. Встреча с д-ром Дэвидом Р. Хокинсом и его трудами послужила катализатором исцеляющего эффекта, который был неожиданным и драматичным.

Сначала присутствовал скептицизм. Изучив различные духовные, философские и религиозные направления и получив неудовлетворительные или только временные результаты, я подошла к изучению Хокинса с мыслью: «Вероятно, это будет похоже на остальное». Однако добросовестный искатель во мне сказал: «Я это проверю». Что мне терять? Итак, я начала читать «Сила против насилия: скрытые мотивы человеческого поведения». Когда книга была закончена, возникло внутреннее осознание: «Я уже не тот человек, что взял эту книгу». Это было в 2003 году. Сейчас, спустя много лет, каталитический эффект этой книги все еще действует во всех областях моей жизни.

В конечном счете, трансформация моего физического и нефизического сознания убедила меня в том, что в его труд содержится правду. Существовали эмпирические факты, которые я не могла отрицать: исцеление зависимости, которую ранее невозможно было преодолеть, несмотря на многие искренние попытки; освобождение от нескольких аллергий (домашняя птица, ядовитый плющ, плесень, пыльца); отказ от давних обид, способность видеть скрытые дары в различных жизненных травмах, которые я пережила; ослабление нескольких страхов, которые сопровождали меня в течение всей жизни и тревожного расстройства, которое сильно ограничивало мою карьеру и личную жизнь; разрешение нескольких внутренних конфликтов, связанных с самопринятием и целью жизни. Эти крупные прорывы на физическом и нефизическом уровнях были наблюдаемы не только мной, но и окружающими. Они спрашивали: «Как вы объясните свою трансформацию?» Теперь, сталкиваясь с этим вопросом, я прошу, чтобы они прочитали эту новую книгу «Отпуская дискомфортные чувства: путь принятия». В ней излагаются практические аспекты внутреннего процесса трансформации, которая происходила при чтении его более ранних книг.

«Отпуская дискомфортные чувства: путь принятия» предоставляет дорожную карту к более свободной жизни для всех, кто готов совершить это путешествие. Ваша жизнь будет изменена к лучшему, если вы примете принципы, описанные в этой книге. Их нетрудно понять или реализовать. Они ничего вам не будут стоить. Они не требуют особого наряда или поездки в экзотическую страну. Основным требованием к путешествию является готовность отпустить привязанность к вашему текущему жизненному опыту.

Как объясняет д-р Хокинс, «ничтожная» часть нас привязана к известному, каким бы болезненным или неэффективным оно не было. Это может показаться странным, но наше «я» с маленькой буквы, на самом деле наслаждается жалкой, убогой жизнью и всем негативом, который с ней связан: чувство недостойности, неполноценности, осуждение других и нас самих, напыщенность, желание «всегда побеждать» и быть «всегда правым», скорбь о прошлом, страх будущего, пестование своих обид, жажда гарантий и поиск любви, вместо ее отдавания.

Готовы ли мы представить себе новую жизнь, характеризующуюся легким успехом, свободой от негодования, благодарностью за все, что с нами случилось, вдохновением, любовью, радостью, обоюдовыгодными решениями, счастьем и творческим выражением? Он говорит нам, что одним из самых больших препятствий для счастья является вера в то, что оно невозможно: «Здесь должен быть подвох»; «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой»; «Это может случиться для других, но не для меня».

Дар человека и учителя, такого как доктор Хокинс, - это то, что мы видим и воспринимаем существо, которое является этим счастьем; которое ЕСТЬ эта безграничная радость; которое ЕСТЬ неуязвимый покой. Книга была написана потому, что он сам испытал силу механизма, который он описывает. Возможность прочитать книгу и быть в присутствии такого освобожденного существа дает нам катализатор, надежду и начало нашего собственного внутреннего пути. И поэтому, несмотря на цинизм маленького «я», есть «Я», которое манит нас. Сначала мы можем услышать его призыв, исходящий из высокоразвитого сознания, такого как доктор Хокинс, учитель, проводник или мудрец, который осознал «Я». Затем, когда мы получаем собственный опыт истины, исцеления и расширения, мы слышим призыв, исходящий из внутреннего пространства. ««Я» учителя и ученика - одно и то же», - говорит доктор Хокинс.

Он излучает истины этой книги. Как серьезный искатель, который видел поверхностность большей части современной духовной литературы, я хотела проверить подлинность этой работы. Важно было знать: говорит ли этот автор из истинной внутренней Реализации? Ответ: «Да!». Внимательные наблюдения, проведенные в течение нескольких лет в процессе интервью и личных бесед, подтвердили продвинутое состояние. В этой книге он напоминает нам о законе сознания, который говорит: «Мы все связаны на энергетическом уровне, а более высокая вибрация (например, любовь) оказывает мощное влияние на более низкую вибрацию (например, страх). Я чувствую правду этого закона, когда я с ним; его энергетическое поле передает целебную любовь и глубокий покой. Как он объясняет в этой книге, эти более высокие состояния доступны всем нам в любое время.

Независимо от того, где мы находимся в жизни, эта книга озарит «следующий шаг». Механизм отпускания, который описывает доктор Хокинс, применим ко всему внутреннему путешествию: от отпускания детских обид до окончательного отказа от самого эго. Таким образом, книга одинаково полезна для профессионала, заинтересованного в мирском успехе, клиента терапии, стремящегося исцелить

эмоциональные проблемы, пациента с диагнозом болезни и духовного искателя, приверженного Просветлению. Важный шаг для всех нас, который он советует, состоит в том, чтобы признать, что у нас есть негативные чувства как следствие нашего человеческого состояния, и быть готовым смотреть на них без осуждения. Высокое состояние недвойственного восприятия может быть нашей целью. Но как нам справиться с настойчиво дуалистическим «маленьким я», которое хочет, чтобы мы видели себя «лучше» или «хуже» другого?

В своих предыдущих десяти книгах доктор Хокинс описал недвойственное состояние Просветления как редкое первозданное состояние осознания. Как он с юмором говорит в начале многих лекций: «Мы начинаем с конца». Действительно, в своих лекциях и книгах он тщательно освещает высшие состояния сознания, которые являются кульминацией внутренней эволюции человека.

Теперь, в этой книге, опубликованной во второй половине его жизни, он возвращает нас к нашей общей отправной точке: признавая существование маленького «я». Мы должны начать оттуда, где мы есть, чтобы добраться туда, куда хотим! Если мы хотим дойти отсюда туда, мы не доберемся туда быстрее, если мы обманем себя и скажем, что мы находимся поблизости. Думая, что мы ближе к цели, чем на самом деле, мы фактически делаем поездку дольше. Как он объясняет в книге, требуется мужество и честность, чтобы увидеть негатив и ничтожество в себе. Только когда мы сможем признать негативность, которую мы унаследовали от человеческого состояния, у нас будет возможность отпустить и стать свободными от нее. Мы просто должны быть готовы признать и принять эту часть нашего человеческого опыта. Принимая ее, мы можем превзойти ее, и доктор Хокинс показывает нам путь.

В этой очень прагматичной книге он освещает технику, с помощью которой мы можем преодолеть маленькое «я» и прорваться к той свободе, к которой мы стремимся. Это состояние внутренней свободы и неподдельного счастья - наше «право по рождению», говорит он. Когда мы читаем, мы получаем воодушевление и вдохновение из реальных клинических примеров, которыми он делится из своих десятилетий психиатрической практики. Пример за примером показывает нам, что сила отпускания применима практически к каждой области жизни: отношениям, физическому здоровью, условиям труда, отдыху, духовному процессу, семейной жизни, сексуальности, эмоциональному исцелению и избавлению от зависимостей.

Мы узнаем, что ответ на проблемы, с которыми мы сталкиваемся, находится внутри нас. Отпустив внутренние ограничения, мы открываем истину нашего внутреннего «Я», и открываем путь к покою. Другие духовные учителя подчеркивали культивирование внутреннего мира как единственного реального решения личных трудностей, а также коллективных конфликтов: «Внутреннее разоружение сначала, а затем внешнее разоружение» (Далай-лама); «Будь тем изменением, которое ты хочешь видеть в мире» (Ганди). Смысл понятен. Поскольку мы все являемся частью целого, когда мы исцеляем что-то в себе, мы исцеляем это для всего мира. Каждое индивидуальное сознание связано с коллективным сознанием на энергетическом уровне; поэтому личное

исцеление вызывает коллективное исцеление. Доктор Хокинс, возможно, первым попытался понять этот принцип в свете научных и клинических прикладных задач. Решающим моментом является то, что, меняя себя, мы меняем мир. Когда мы становимся более любящими внутри, исцеление происходит снаружи. Подобно тому, как подъем уровня моря поднимает все корабли, поэтому сияние безусловной любви внутри человеческого сердца поднимает всю жизнь.

\*\*\*\*\*

Доктор Дэвид Р. Хокинс - всемирно известный автор, психиатр, клиницист, духовный учитель и исследователь сознания. Подробности его необыкновенной жизни приведены в разделе «Об авторе» в конце книги. Его уникальная работа исходит от источника всеобщего сострадания и посвящена облегчению страданий во всех измерениях жизни. Вклад работы доктора Хокинса в человеческую эволюцию находится за пределами слов, которые можно об этом сказать.

Состояние Просветления полностью совершенно в своем блаженстве, так что никто никогда не покинет его, кроме как из полного принятия любви к Богу и к другим людям, чтобы поделиться даром, который был ему дан. Эта книга об отпуске и вся его работа в мире является результатом этого принятия. Как вы прочтете в одной из глав, имело место очень глубокое принятие, которое позволило возобновить функционирование его личного сознания, чтобы выполнить определенные обязательства в мире. Состояние единства не было потеряно или оставлено, но необычайная любовь должна была быть направлена на вызов вербализации невыразимого. Вы заметите, что некоторые из его местоимений не соответствуют грамматической норме - например, «наша жизнь» (our life) - да, они верны опыту духовного состояния, которое знает безличное единство всей жизни.

То, что доктор Хокинс снова вошел в мир логики и языка, чтобы поделиться с нами «Картой Сознания», чтобы мы тоже могли выполнить свое предназначение, - говорит об объемах его бескорыстной любви к человечеству. Показывая нам путь к освобождению, доктор Хокинс дает нам шанс его достичь.

Спасибо, доктор Хокинс, за дар тотального принятия.

Фрэн Грейс, доктор философии, редактор.

*Профессор религиозных исследований и Стюард Комнаты Медитации*

*Университет Редлендс, Калифорния*

*Директор-основатель «Института Созерцательной жизни»*

*Седона, Аризона, Июнь 2012 г.*

## ВСТУПЛЕНИЕ

На протяжении многих лет основной целью клинической психиатрической практики был поиск наиболее эффективных способов облегчения страданий людей во всех его многочисленных формах. С этой целью проводились исследования в таких научных направлениях как медицина, психология, психиатрия, психоанализ, поведенческие методы, био-обратная связь, акупунктура, питание и химия мозга. Помимо этих клинических методов лечения использовались философские системы, метафизика, множество комплексных методов лечения, курсы самосовершенствования, духовные подходы, медитативные техники и другие способы расширения осознания.

Во всех этих исследованиях механизм отпускания продемонстрировал значительный практический эффект. Его важность потребовала написания этой книги, чтобы поделиться с другими тем, что исследовалось экспериментально и переживалось на личном опыте.

Предыдущие десять книг были посвящены высоким состояниям осознания и Просветлению. На протяжении многих лет тысячи посетителей наших лекций и сатсангов задавали вопросы, которые обнаруживают повседневные препятствия к Просветлению. Будет разумно и полезно поделиться техникой, которая будет способствовать их успеху в преодолении таких препятствий: как справляться с превратностями обычной жизни, с ее потерями, разочарованиями, стрессами и кризисами? Как быть свободным от негативных эмоций и их влияния на здоровье, отношения и работу? Как справиться со всеми нежелательными чувствами? Настоящая работа описывает простые и эффективные способы, позволяющие отпустить негативные чувства и стать свободными.

Техника отпускания - это прагматичная система устранения ограничений и привязанностей. Эту технику также можно назвать механизмом принятия или уступания. Существует научное доказательство эффективности этой техники, оно включено в одну из глав. Исследования показали, что этот метод более эффективен, чем многие другие подходы, доступные в настоящее время для облегчения физиологических реакций на стресс.

После изучения большинства различных методов снижения стресса и работы с сознанием можно утверждать, что этот подход отличается своей простотой, эффективностью, клинической доказуемостью, отсутствием сомнительных понятий и быстротой наблюдаемых результатов. Его простота обманлива и почти маскирует реальную пользу техники. Если говорить просто, она освобождает нас от эмоциональных привязанностей. Она подтверждает выводы, которые делал каждый мудрец на протяжении истории о том, что привязанности являются основной причиной страдания.

Ум с его мыслями управляется чувствами. Каждое чувство является совокупной производной для многих тысяч мыслей. Поскольку большинство людей на протяжении всей своей жизни подавляют, вытесняют и пытаются убежать от своих чувств, подавленная энергия накапливается и ищет выражение через психосоматические расстройства, телесные болезни, эмоциональные недуги и неупорядоченное поведение в межличностных отношениях. Аккумулированные чувства блокируют духовный рост и осознание, а также успех во многих сферах жизни.

Поэтому преимущества этого метода могут быть описаны на разных уровнях:

#### **Физическое состояние:**

Устранение подавленных эмоций положительно влияет на здоровье тела. Уменьшается чрезмерная подача энергии в вегетативную нервную систему организма и разблокируется система энергетических меридианов (что видно на простом мышечном тесте). Поэтому, в результате того, что человек постоянно отпускает эмоции, физические и психосоматические расстройства исцеляются и часто полностью исчезают. Происходит общий разворот патологических процессов в организме и возврат к оптимальному функционированию.

#### **Изменения в поведении:**

Поскольку происходит постепенное снижение тревоги и уменьшение количества негативных эмоций, все меньше и меньше требуется уходить от них в наркотики, алкоголь, развлечения и чрезмерный сон. Следовательно, наблюдается повышение жизненной силы, энергии, улучшение внешнего вида и самочувствия, с более эффективным и легким функционированием во всех областях жизни.

#### **Межличностные отношения:**

По мере того, как отрицательные чувства отпускаются, происходит постепенное увеличение количества положительных эмоций, что приводит к быстрому очевидному улучшению во всех отношениях. Увеличивается способность любить. Конфликты с другими постепенно сходят на нет, поэтому улучшаются показатели работы. Устранение негативных блоков позволяет легче достигать профессиональных целей, а само-саботаж, основанный на чувстве вины, постепенно уменьшается. Все меньше и меньше зависимость от интеллектуализма и все более широко используется интуитивное знание. С возобновлением роста личности и развития часто обнаруживаются ранее невидимые творческие и психические способности, которые пресекаются у всех людей подавленными негативными эмоциями. Большое значение имеет постепенное уменьшение зависимости, проклятия всех человеческих отношений. Зависимость лежит в основе огромного количества боли и страданий; она включает даже насилие и самоубийство в качестве своего окончательного выражения. По мере уменьшения зависимости уменьшается также агрессивность и враждебное поведение. Эти отрицательные чувства заменяются чувствами принятия и любви к другим.

## **Понимание / Осознанность / Духовность:**

Это область, которая открывается при помощи непрерывного использования механизма отпускания. Отпускание негативных эмоций означает, что человек испытывает все возрастающее счастье, удовольствие, покой и радость. Происходит расширение осознания, последовательная реализация и переживание реального внутреннего Я. Учения Великих Учителей разворачиваются изнутри как собственный личный опыт. Поэтапный отказ от ограничений позволяет реализовать, наконец, свою подлинную идентичность. Отпускание - один из самых эффективных инструментов для достижения духовных целей.

Любой человек может достичь всех этих целей, мягко и деликатно, молча отпуская свои чувства в процессе повседневной жизни. Постоянное исчезновение негатива и его замена позитивными чувствами и переживаниями приятны как для наблюдения, так и для переживания. Цель этой информации - помочь читателю получить этот ценный опыт.

**Дэвид Р. Хокинс,**

*Доктор медицинских наук, Доктор Философских наук,*

*Президент-учредитель,*

*Институт духовных исследований*

*Седона, Аризона*

*Июнь 2012 г.*



## Глава 1.

### ВВЕДЕНИЕ

Однажды, находясь в состоянии глубокой задумчивости, ум сказал:

«Что же с нами не так, в конце концов?»

«Почему счастье не остается неизменным?»

«Где найти ответы?»

«Как нам решить человеческую дилемму?»

«Может я сошел с ума, или мир сошел с ума?»

Решение любой проблемы, по-видимому, приносит лишь краткое облегчение, поскольку оно является основой для следующей проблемы.

«Является ли человеческий разум безнадежной белкой в колесе?»

«Все ли недоумевают?»

«Знает ли Бог, что Он делает?»

«Бог мертв?»

Ум продолжал болтать:

«Кто-нибудь владеет этим секретом?»

Не волнуйся - все в отчаянии. Кажется, что некоторые относятся к этому прохладно. «Я не понимаю, о чем тут переживать», - говорят они. «Жизнь кажется мне простой». Они так напуганы, что не могут даже взглянуть на нее!

Как насчет экспертов? Их замешательство более изощренное, завернутое во впечатляющий жаргон и тщательно продуманные умственные конструкции. Они заранее предопределили системы убеждений, в которые пытаются втиснуть вас. Какое-то время эти убеждения, кажется, работают, но потом вы снова возвращаетесь в свое первоначальное состояние.

Раньше считалось, что мы можем рассчитывать на социальные институты, но теперь их время прошло; больше никто им не доверяет. У нас теперь больше сторожевых псов, чем учреждений. Больницы контролируются несколькими агентствами. Никто не успевает работать с пациентами, которые теряются в неразберихе. Взгляните на коридоры. Там нет врачей или медсестер. Они находятся в офисах, занимаются оформлением документов. Все общество дегуманизировано.

«Ну, - говорите вы, - должны же быть какие-то эксперты, у которых есть ответы». Когда вы расстроены, вы обращаетесь к врачу или психиатру, аналитику, социальному работнику или астрологу. Вы принимаете религию, изучаете философию, проходите тренинг личностного роста (EST), нажимаете себе на точки по методу EFT. Вы балансируете свои чакры, пробуете рефлексологию, отправляетесь на акупунктуру уха, делаете иридодиагностику, лечитесь цветами и кристаллами.

Вы медитируете, повторяете мантру, пьете зеленый чай, пробуете учение пятидесятников, дышите огнем и говорите в экстазе на неведомых языках. Вы центрируетесь, изучаете НЛП, пробуете актуализации, работаете над визуализацией, изучаете психологию, присоединяетесь к Юнгианской группе. Вы проходите терапию Рольфингом, пробуете психоделики, пробуете ясновидение, пробежку, джаз-тренировку, колонотерапию, здоровое питание и аэробику, зависание вверх ногами, носите энергетически заряженные украшения. Получаете все больше инсайтов, био-обратной связи, гештальт-терапии.

Вы встречаетесь со своим гомеопатом, мануальным терапевтом, натуропатом. Вы пробуете кинезиологию, устанавливаете свой тип эннеграммы, балансируете свои меридианы, присоединяетесь к группе, расширяющей сознание, принимаете транквилизаторы. Вы делаете гормональные уколы, пробуете соли Шусслера, балансируете свои минералы, молитесь, умоляете и припадаете к ногам. Вы учитесь выделять астральное тело. Становитесь вегетарианцем. Едите только капусту. Попробуете макробиотики, едите только органические продукты, не едите ГМО. Едете к индейскому целителю, проходите процедуру очищения. Попробуете китайские травы, прижигания, шиацу, акупрессуру, фэн-шуй. Вы едете в Индию. Находите нового гуру. Снимаете одежду. Плавааете в Ганге. Смотрите на солнце. Бреете голову. Едите пальцами, становитесь очень грязными, моетесь в холодной воде.

Поете племенные песнопения. Переживаете прошлые жизни. Попробуете гипнотическую регрессию. Кричите первобытным криком. Бьете подушки. Испытываете на себе метод Фельденкрайза. Присоединяетесь к группе брачных встреч. Идете к Единству. Пишете аффирмации. Создаете доску визуализации. Проходите опыт повторного рождения. Гадаете на И Цзин. Раскладываете Карты Таро. Изучаете дзен. Проходите больше курсов и семинаров. Читаете кучи книг. Проходите транзактный анализ. Ходите на уроки йоги. Занимаетесь оккультизмом. Изучаете магию. Работаете с гавайским знахарем. Отправляетесь в шаманское путешествие. Сидите под пирамидой. Читаете Нострадамуса. Готовитесь к худшему.

Едете в ретрит. Поститесь. Принимаете аминокислоты. Покупаете генератор отрицательных ионов. Присоединяетесь к мистической школе. Изучаете секретное рукопожатие. Пробуете тоническую тренировку. Пробуете цветовую терапию. Пробуете сублиминальную терапию. Принимаете ферменты для мозга, антидепрессанты, цветочные препараты. Ходите в оздоровительные центры. Готовите с экзотическими ингредиентами. Исследуете странные ферментированные штуковины из далеких мест. Едете в Тибет. Ищете святых людей. Держитесь за руки в кругу и ловите кайф. Отказываетесь от секса и идете в кино. Надеваете желтые одежды. Присоединяетесь к культуре.

Попробуете бесконечные варианты психотерапии. Принимаете чудо-лекарства. Подписываетесь на множество журналов. Попробуете диету Притыкина. Едите только грейпфруты. Гадаете по линиям на ладони. Думаете о Новой Эре. Улучшаете экологию. Спасаете планету. Делаете снимок ауры. Носите кристалл. Получаете индуистскую сидерическую астрологическую интерпретацию. Посещаете медиума. Проходите сексуальную терапию. Попробуете тантрический секс. Получаете благословление какого-нибудь Бабы. Присоединяетесь к анонимной группе. Едете в Лурд. Отмокаете в горячих источниках. Присоединяйтесь к коммуне в Арике. Носите лечебные сандалии. Заземляетесь. Вдыхаете больше праны и выдыхаете этот застарелый черный негатив. Попробуете иглоукалывание золотыми иглами. Жуete желчный пузырь змеи. Пробуете дыхание чакрами. Очищаете свою ауру. Медитируете в великой пирамиде Хеопса в Египте.

Говорите, вы и ваши друзья пробовали все перечисленное? О, человек! Ты прекрасное создание! Трагический, комический и все же столь благородный! Такая храбрость продолжать искать! Что заставляет нас продолжать искать ответ? Страдания? О да. Надежда? Безусловно. Но есть нечто большее.

Интуитивно мы знаем, что где-то есть окончательный ответ. Мы спотыкаемся на темных путях в глухих переулках и тупиковых аллеях; нас эксплуатируют и берут в плен, разочаровывают, загружают, а мы продолжаем пытаться.

Где наше слепое пятно? Почему мы не можем найти ответ?

Мы не понимаем проблемы; поэтому мы не можем найти ответ.

Может быть, это очень просто, и поэтому мы не можем это увидеть.

Может быть, решение не «снаружи», и поэтому мы не можем его найти.

Может быть, у нас так много систем убеждений, что мы слепы к очевидному.

На протяжении всей истории всего несколько человек достигли великой ясности и пережили на своем опыте окончательное решение наших человеческих проблем. Как они пришли к этому? В чем их секрет? Почему мы не можем понять, чему им приходилось нас

учить? Неужели это практически невозможно или почти безнадежно? А как насчет среднего человека, который не является духовным гением?

Множества следуют духовными путями, но едва ли есть те, кто, наконец, преуспевает и понимает конечную истину. Почему это происходит? Мы следуем ритуалам и догмам и усердно практикуем духовную дисциплину - и снова мы терпим крах! Даже когда это работает, быстро возникает эго, и мы оказываемся пойманы в ловушку гордости и самодовольства, думая, что у нас есть ответы. О, Господи, спаси нас от тех, у кого есть ответы! Спаси нас от праведных! Спаси нас от добродетельных!

Неопределенность - наше спасение. Для находящегося в замешательстве все еще есть надежда. Держитесь за ваше замешательство. В конце концов, это ваш лучший друг, ваша лучшая защита от смертельности ответов других, от изнасилования их идеями. Если вы в замешательстве, вы по-прежнему свободны. Если вы в замешательстве, эта книга для вас.

Что содержится в этой книге? В ней рассказывается о простом способе достижения глубокой ясности и преодолении ваших проблем на этом пути. Не путем поиска ответов, а путем устранения основы проблемы. Состояние, достигнутое великими мудрецами истории достижимо; решения находятся внутри нас и их легко найти. Механизм отпускания прост и истина не требует доказательств. Он работает в повседневной жизни. Нет системы догм или убеждений. Вы убеждаетесь во всем сами, поэтому вы не можете быть введены в заблуждение. Нет никакой зависимости от каких-либо учений. Метод следует высказываниям: «Познай самого себя»; "Истина сделает вас свободным"; и «Царство Божие внутри вас». Он работает для циника, прагматика, религиозного человека и атеиста. Он работает для любого возраста или культурного контекста. Он работает как для духовного человека, так и для не духовного.

Поскольку механизм является вашим собственным, никто не может отнять его у вас. Вы в безопасности от разочарования. Вы сами узнаете, что реально, и что есть только программы ума и системы убеждений. Пока все это происходит, вы станете здоровее, успешнее с меньшими усилиями, счастливее и более способными к настоящей любви. Ваши друзья заметят разницу; изменения будут устойчивы. Вы не взлетите «высоко», чтобы потом упасть. Вы обнаружите, что внутри вас есть автоматический учитель.

В конце концов, вы откроете для себя свое внутреннее «Я». Вы всегда бессознательно знали, что оно есть. Когда вы столкнетесь с ним, вы поймете, чему пытались учить великие мудрецы истории. Вы поймете это, потому что Истина самоочевидна, ее не нужно доказывать, и она содержится в вашем собственном «Я».

Эта книга писалась, читатель, постоянно думая о вас. Читать ее легко, это не требует усилий и очень приятно. Нечему учиться и нечего запоминать. Когда вы ее прочитаете, вы станете светлее и счастливее. Текст книги автоматически начнет давать вам опыт свободы, пока вы читаете ее страницы. Вы почувствуете, что тяжесть уходит. Все, что вы делаете, станет более приятным. В вашей жизни станут происходить какие-то счастливые сюрпризы! Все будет лучше и лучше!

Это нормально быть скептически настроенным. Мы идем путем наименьшего сопротивления, так что будьте настроены настолько скептически, насколько хотите. Действительно, желательно избегать воодушевления энтузиазма. Эта установка позже может привести к разочарованию. Поэтому, не энтузиазм, а спокойное наблюдение послужит вам лучше.

Есть ли такая вещь, которая существует во вселенной просто так? Да, конечно, есть. Это ваша собственная свобода, о которой вы забыли и не знаете, как ее испытывать. То, что вам предлагается, - это не что-то, что нужно приобрести. Это не что-то новое или находящееся вне вас. Это уже ваше и просто нужно пробудить и вновь обнаружить это. И это проявится само собой.

Цель описания в книге этого подхода - просто связать вас с вашими собственными внутренними чувствами и переживаниями. Кроме того, здесь есть много полезной информации, которую ваш разум захочет узнать. Процесс отпускания начнется автоматически, потому что природа ума стремится избавляться от боли и страданий и испытывать большее счастье.

## Глава 2.

### МЕХАНИЗМ ОТПУСКАНИЯ

#### Что это?

Отпускание похоже на внезапное прекращение внутреннего давления или сброс тяжелого веса. Оно сопровождается внезапным чувством облегчения и легкости с усиленным чувством счастья и свободы. Это - реальный механизм ума, и все испытывали его в каких то случаях.

Хороший пример - следующий. Вы посреди интенсивного спора; вы сердиты и расстроены, и вдруг, внезапно, вам приходит в голову, что все это абсурдно и смешно. Вы начинаете смеяться. Давление уменьшено. Вы выходите из гнева, страха и ощущения, что на вас нападают и, внезапно, начинаете чувствовать себя свободным и счастливым.

Подумайте, насколько было бы великолепно, если бы вы могли делать так в любое время, в любом месте, и с любым событием. Вы могли бы всегда чувствовать себя свободно и счастливо, и никогда не давать вашим чувствам снова загонять себя в угол. Это все, в чем состоит эта техника: отпускать сознательно и по желанию, так часто, как захотите. Вы отвечаете за то, как вы себя чувствуете, и вы больше не во власти мира и ваших реакций на него. Вы больше не жертва. Здесь используется положение основного учения Будды, которое удаляет давление непреднамеренной реактивности.

Мы несем с собой огромный резервуар накопленных отрицательных чувств, отношений и верований. Накопленное внутреннее давление делает нас несчастными и является основанием для многих наших болезней и проблем. Мы смирились с ним и оправдываем его тем, что таковы «условия человеческого существования». Мы стремимся сбежать от него бесчисленными способами. Средняя человеческая жизнь тратится на попытки спрятаться и сбежать от внутренней суматохи страха и угрозы страдания. Самооценка каждого постоянно находится под угрозой и изнутри и снаружи.

Если мы внимательно посмотрим на человеческую жизнь, мы увидим, что это, по существу, одна долгая замысловатая борьба, направленная на то, чтобы избежать наших внутренних страхов и ожиданий, которые были спроецированы на мир. Она прерывается иногда периодами празднования, когда мы на мгновение смогли избежать внутренних страхов, но страхи все равно еще ждут нас там. Мы стали бояться наших внутренних чувств, потому что они содержат такое огромное количество негатива, что мы боимся, что он захлестнет нас с головой, если нам придется заглянуть в них более глубоко. У нас есть страх перед этими чувствами, потому что у нас нет сознательного механизма, с помощью которого можно этими чувствами управлять, если мы позволим им подняться изнутри. Поскольку мы боимся столкнуться с ними, они продолжают накапливаться и, наконец, мы тайне начинаем ожидать смерти, желая, чтобы вся эта боль наконец прекратилась. И болезненными являются не мысли или факты, но чувства, которые сопровождают их. Сами по себе мысли безболезненны, в отличие от чувств, которые лежат в их основе!

Причиной появления мыслей служит аккумулированное давление чувств. Одно чувство может создать буквально тысячи мыслей в течение определенного времени. Подумайте, например, об одном болезненном воспоминании из молодости, одном ужасном сожалении, которое было вами скрыто. Посмотрите на все годы и годы мыслей, связанных с тем единственным событием. Если бы мы могли отпустить лежащее в основе болезненное чувство, все те мысли исчезли бы немедленно, и мы забыли бы то событие.

Это наблюдение соответствует результатам научных исследований. Научная теория Грэй-ЛаВайлетта объединяет психологию и нейрофизиологию. Их исследование продемонстрировало, что эмоциональные тоны организуют мысли и память (Gray-LaViolette, 1981). Мысли располагаются в банке памяти в соответствии с теми разнообразными оттенками чувств, с которыми связаны эти мысли. Поэтому, когда мы оставляем или отпускаем чувства, мы освобождаемся от всех связанных с ними мыслей.

Большая ценность знания техники отпускания чувств, состоит в том, что одно или все чувства могут быть отпущены в любое время и в любом месте, немедленно, и это может делаться непрерывно и легко.

Каково это состояние когда вы отпустили чувства? Это означает быть свободным от отрицательных чувств в заданной области так, чтобы креативность и спонтанность могли проявить себя без оппозиции или вмешательства внутренних конфликтов. Быть свободным от внутреннего конфликта и ожиданий означает дать другим в нашей жизни самую большую свободу. Это позволяет нам почувствовать основной закон вселенной, который, как это будет обнаружено, заключается в том, чтобы проявить самую большую пользу, возможную в любой ситуации. Это может звучать философски, но опыт показывает, что все так и происходит, когда мы делаем это.

### **Чувства и механизмы ума.**

У нас есть три главных способа обращения с чувствами: подавление, выражение и избегание. Мы обсудим каждый по очереди.

**1. Подавление и вытеснение.** Это наиболее распространенные способы, которыми мы заталкиваем чувства внутрь и пытаемся их не замечать. В вытеснении это происходит бессознательно; в подавлении это происходит сознательно. Мы не хотим, чтобы чувства беспокоили нас и, кроме того, мы не знаем, что еще можно с ними сделать. Мы в некоторой мере страдаем из-за них и пытаемся продолжать функционировать настолько хорошо, насколько можем. Выбор чувств, которые мы подавляем или вытесняем, зависит от наших внутренних сознательных и бессознательных программ поведения, которые мы получили из социальных правил и семейного воспитания. Давление подавленных чувств позже ощущается как раздражительность, колебания настроения, напряженность в мышцах шеи и спины, головные боли, судороги, нарушения менструального цикла, колиты, расстройства желудка, бессонница, гипертония, аллергия и другие телесные состояния.

Когда мы вытесняем чувство, это происходит потому, что в нем содержатся такие сильные вина и страх, что мы этого вообще не чувствуем сознательно. Оно немедленно вытесняется в бессознательное, как только угрожает проявиться. Вытесненное чувство тогда обрабатывается множеством способов, чтобы гарантировать, что оно останется вытесненным и будет вне зоны осознания.

Из этих механизмов, используемых умом, чтобы сохранять чувство вне сознания, **отрицание** и **проекция** - возможно, самые известные методы, поскольку они имеют тенденцию сочетаться и укреплять друг друга. Отрицание приводит к значительным эмоциональным блокам и задержке развития, созревания. Оно обычно сопровождается механизмом проекции. Из-за вины и страха, мы вытесняем импульс или чувство, и отрицаем его присутствие в нас.

Вместо того чтобы испытывать его, мы проецируем его на мир и тех, кто вокруг нас. Мы испытываем чувство, как будто оно принадлежит «им». «Они» тогда становятся врагом, и ум ищет и находит подтверждения, которые подкрепляют проекцию. Вина перекладывается на людей, места, учреждения, еду, климатические условия, астрологические события, социально-бытовые условия, судьбу, Бога, удачу, дьявола, иностранцев, этнические группы, политических конкурентов и другие вещи за пределами нас.

Проецирование - главный механизм используемый миром сегодня. Он является причиной всех войн, конфликтов и гражданских беспорядков. Поощряется выказывание ненависти к врагам, чтобы выглядеть «добропорядочным гражданином». Мы поддерживаем нашу собственную самооценку за счет других и, в конечном счете, это приводит к социальной катастрофе. Механизм проецирования лежит в основе всех нападений, насилия, агрессии и каждой формы социального разрушения.

**2. Выражение.** Посредством этого механизма чувство выпущено наружу, выражено словами или выражено на языке тела и отреагировано в бесконечных групповых проявлениях. Выражение негативных чувств позволяет внутреннему давлению быть освобожденным в достаточной степени для того, чтобы остаток мог быть подавлен. Это очень важный момент для понимания, так как многие люди в обществе сегодня полагают, что выражение их чувств освобождает их от чувств. Факты говорят об обратном.

Выражение чувства, во-первых, имеет тенденцию расширять это чувство и давать ему больше энергии. Во-вторых, выражение чувства просто позволяет выдавить его остаток из сознания.

Баланс между вытеснением и выражением варьируется в каждом человеке в зависимости от предшествующего воспитания, текущих культурных норм и обычаев, а также информации в СМИ.



Выражение себя популярно сейчас в результате неверного толкования работы Зигмунда Фрейда и психоанализа. Фрейд указал на то, что подавление является причиной невроза; поэтому, выражение было по ошибке принято за метод исцеления. Это неверное истолкование стало лицензией на потакание своим желаниям за счет других. То, что Фрейд на самом деле сказал в классическом психоанализе, это, что подавляемый импульс или чувство должны быть нейтрализованы, сублимированы, социализированы, и направлены в созидательное русло любви, работы и творчества.

Если мы сваливаем наши отрицательные чувства на других, они переживают это как нападение, и они, в свою очередь, вынуждены подавить, выразить их или избежать этих чувств; поэтому, выражение негативных чувств приводит к ухудшению и разрушению отношений. Намного лучшая альтернатива - это взять на себя ответственность за наши собственные чувства и нейтрализовать их. После этого нам останутся для выражения только положительные чувства.

**3. Избегание.** Избегание – уклонение от чувств через отвлечение внимания. Это уклонение – главная основа для таких индустрий как развлечения и алкогольная промышленность, а также для постоянной занятости трудоголиков. Бегство от действительности и уклонение от осознанности - механизм, которому потворствуют в обществе. Мы можем избегать нашего собственного внутреннего я, и мешать нашим чувствам проявляться посредством бесконечного множества занятий, многие из которых, в конечном счете, становятся зависимостями, так как наша потребность в них растет.

Люди отчаянно пытаются оставаться неосознанными. Мы наблюдаем, как часто люди щелкают пультом телевизора в ту же минуту, как они входят в комнату и затем ходят вокруг в сноподобном состоянии, программируемые льющейся в них информацией. Люди в ужасе от возможности столкновения с собой. Они боятся даже одного момента одиночества.

Результатом этого является постоянная безумная активность: бесконечное общение, болтовня, отправка SMS, чтение, игра на музыкальных инструментах, работа, путешествия, осмотр достопримечательностей, походы по магазинам, обжорство, азартные игры, походы в кино, употребление таблеток, наркотиков и посещение вечеринок.

Вышеупомянутые механизмы избегания имеют изъяны, они вызывают стресс и они неэффективны. Каждый из них требует все возрастающего количества энергии сам по себе. Огромные расходы энергии требуются, чтобы сдерживать растущее давление подавленных и вытесняемых чувств. Прогрессирует снижение осознанности и происходит задержка развития. Происходит потеря способности к творчеству, потеря энергии и реального интереса к другим людям. Они приводят к остановке духовного роста и, в конечном счете, развитию физических и эмоциональных болезней, старению и преждевременной смерти. Результатом проецирования этих подавляемых чувств являются социальные проблемы, беспорядки и увеличение эгоизма и грубости в нашем

современном обществе. Самое значительное следствие - неспособность искренне любить и доверять другому человеку, что приводит к эмоциональной изоляции и ненависти к себе.

В противоположность вышеизложенному, что происходит вместо этого, когда мы отпускаем чувства? Энергия, стоящая за чувством, немедленно разряжается и в результате возникает эффект релаксации. Накопленное давление начинает уменьшаться, поскольку мы постоянно отпускаем. Все знают, что, когда мы отпускаем, мы немедленно чувствуем себя лучше. Изменяется физиология тела.

Можно обнаружить улучшение цвета кожи, дыхания, пульса, кровяного давления, мышечного тонуса, желудочно-кишечных функций и химии крови. В состоянии внутренней свободы все физические функции и органы двигаются в общем направлении нормы и здоровья. Происходит немедленное увеличение силы мышц. Улучшается зрение и наше восприятие мира и самих себя изменяется к лучшему. Мы чувствуем себя более счастливыми, более любящими и более спокойными.

## **Чувства и Стресс**

Много внимания и интереса со стороны широкой общественности уделяется предмету стресса без реального понимания его сути. Утверждается, что мы в настоящее время наиболее склонны к стрессу, чем когда-либо. В чем заключается основная причина явления стресса? Несомненно, его провоцируют не внешние факторы. Они - просто примеры механизма, который мы описали как проецирование. Мы считаем виновными в стрессе «кого-то» или «что-то», когда на самом деле то, что мы чувствуем, является просто выходом наружу внутреннего давления наших подавляемых эмоций. Именно эти подавляемые чувства делают нас уязвимыми для внешних воздействий.

Реальный источник «стресса» на самом деле внутренний; он не внешний, как люди хотели бы верить. Готовность реагировать чувством страха, например, зависит от того, в каком количестве уже присутствует внутренний страх, который может быть вызван внешним стимулом. Чем больше страха у нас внутри, тем больше наше восприятие мира изменено в сторону настороженности и пугливости. Для постоянно боящегося человека этот мир - ужасающее место. Для сердитого человека этот мир - хаос озлобленности и недовольства. Для переживающего вину - мир полон искушения и греха, который он видит везде. То, что мы держим внутри, окрашивает окружающий мир. Если мы отпустим вину, мы будем видеть невинность; однако, страдающий от сознания своей вины человек будет видеть только зло. Основное правило состоит в том, что мы сосредотачиваемся на том, что мы подавили.

Стресс возникает от накопленного давления наших подавляемых и вытесняемых чувств. Давление ищет облегчения, и таким образом, внешние события только вызывают то, что мы удерживали, и сознательно и подсознательно. Энергия наших заблокированных чувств проявляется через нашу вегетативную нервную систему и вызывает патологические

изменения, приводящие к болезням. Отрицательное чувство немедленно вызывает потерю 50% силы мышц тела и также сужает наше видение и физически и мысленно. Стресс - наша эмоциональная реакция на внезапно возникший фактор или стимул. Стрессовое напряжение определяется нашими системами взглядов и связанным с ними эмоциональным давлением. Это не внешний стимул является причиной напряжения, но наша степень реактивности. Чем более полно мы отпустили чувства, тем менее мы становимся подвержены стрессам. Ущерб, нанесенный напряжением стресса, является просто результатом наших собственных эмоций. Эффективность отпуская чувств и сокращение, благодаря этому, телесных реакций на стресс были продемонстрированы в научных исследованиях (см. главу 14).

Множество программ работы со стрессом, предлагаемых сегодня часто упускают существенный момент. Они пытаются уменьшить последствия стресса, вместо того, чтобы удалить саму причину возникшего напряжения, или они концентрируются на внешних событиях. Это похоже на попытку уменьшить лихорадку, не вылечив инфекцию. Например, мышечное напряжение - следствие беспокойства, страха, гнева и вины. Прохождение курса релаксации мышц принесет очень ограниченные результаты. Было бы намного более эффективно, вместо этого удалить источник, лежащий в основе стрессовой напряженности, который является подавляемым и вытесняемым гневом, страхом, виной или другими отрицательными чувствами.

### **Жизненные события и эмоции**

Рациональный ум предпочитает держать истинные причины эмоций вне сознания и использует для этого механизм **проецирования**. События или другие люди выставляются виновниками «порождения» чувства, а сам человек рассматривает себя как беспомощную невинную жертву внешних обстоятельств. «Они заставили меня злиться». «Он меня расстроил». «Это испугало меня». «Мировые события - причина моего беспокойства». На самом деле все полностью наоборот. Подавленные и вытесненные чувства ищут выход и используют события как спусковые механизмы и оправдания, чтобы выразить себя. Мы похожи на сковарки, готовые выпускать пар, когда возникает возможность. Наши спусковые механизмы установлены и готовы сработать. В психиатрии этот механизм называют переносом. Это потому что мы уже сердиты, события «делают» нас сердитыми. Если посредством постоянного отпуская мы отпустили сдерживаемый запас гнева, то очень трудно и, на самом деле, даже невозможно для любого человека или любой ситуации «сделать» нас сердитыми. То же самое, поэтому, происходит со всеми другими отрицательными чувствами, как только они были отпущены.

Из-за социальных условий в нашем обществе люди подавляют и вытесняют даже свои позитивные чувства. Подавленная любовь приводит к разбитому от сердечного приступа сердцу. Подавленная любовь повторно проявляется в качестве чрезмерного обожания домашних животных или различных форм идолопоклонства. Настоящая любовь свободна от страха и характеризуется непривязанностью. Страх потери возбуждает чрезмерную

привязанность и собственничество. Например, мужчина, который не уверен в своей девушке, очень ревнив.

Когда давление подавленных и вытесненных чувств превысит уровень, который человек может выдержать, ум создаст событие «где-то там», на которое можно излить и переместить себя. Таким образом, человек с большим количеством подавляемого горя бессознательно создаст печальные события в жизни. Испуганный человек стимулирует пугающие события; сердитый человек становится окруженным выводящими из себя событиями; и гордого человека постоянно кто-то или что-то оскорбляет. Как сказал Иисус Христос, «И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревно в твоём глазе не чувствуешь?». Все Великие Учителя указывают нам внутрь нас самих.

Все во вселенной испускает вибрации. Чем сильнее вибрация, тем больше власти она имеет. Эмоции также, потому что они - энергия, испускают вибрации. Эти эмоциональные колебания влияют на энергетические поля тела и вызывают эффекты, которые можно увидеть, почувствовать и измерить. Съемка с использованием эффекта Кирлиан, например, сделанная доктором Тельмой Мосс, показывает быстрые колебания цвета и размера энергетического поля при изменении эмоций (Krippner, 1974). Энергетическое поле традиционно называемое «аурой» могут заметить люди, которые от рождения или путем практики получили способность видеть колебания такой частоты. Аура изменяет цвет и размер в соответствии с эмоциями. Тестирование мышц также демонстрирует энергетические изменения, которые сопровождают эмоции, поскольку мышцы нашего тела немедленно отвечают на положительные и отрицательные эмоциональные стимулы. Таким образом, наши основные эмоциональные состояния транслируют себя во вселенную.

Разум не имеет объемов или размера и не ограничен в пространстве; поэтому, он передает свое основное состояние через вибрационную энергию на неограниченное расстояние. Это означает, что мы постоянно и непреднамеренно оказываем влияние на других своим эмоциональным состоянием и мыслями. Эмоциональные структуры и связанные с ними формы мысли, например, могут быть сознательно уловлены и восприняты экстрасенсами на большом расстоянии. Это может быть продемонстрировано экспериментально, и научные основания этой темы были предметом большого интереса в передовой квантовой физике.

Поскольку эмоции испускают вибрационное энергетическое поле, они затрагивают и обуславливают людей, которые находятся в наших жизнях. Жизненные события становятся под влияние наших подавляемых и вытесненных эмоций на психическом, духовном уровне. Таким образом, гнев привлекает гневные мысли. Основное правило духовной вселенной состоит в том, что «подобное привлекает подобное». Точно так же «любовь способствует любви», так что человек, который отпустил большое количество внутреннего негатива, окружен мыслями любви, событиями любви, любящими людьми и любящими домашними животными. Это явление объясняет много библейских цитат и высказываний, которые озадачивают интеллект, такие как, *«ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет»*, и *«Те,*

*кто имеет, получают*». Как правило, поэтому, люди, которые несут сознание апатии, приносят обстоятельства бедности в свои жизни, а те, что живут с сознанием процветания, приносят в свои жизни изобилие.

Поскольку все живые существа связаны на вибрационных энергетических уровнях, наше основное эмоциональное состояние воспринимается всеми формами жизни вокруг нас и оказывает на них влияние. Известно, что животные могут немедленно прочесть основное эмоциональное состояние человека. Есть эксперименты, демонстрирующие, что человеческими эмоциями может быть затронут даже рост бактерий, и что у растений регистрируют измеримые реакции на наше эмоциональное состояние (Backster, 2003).

### **Механизм отпускания**

Практика отпускания включает в себя осознание чувства, разрешение ему приблизиться, остаться с ним, и позволить ему двигаться своим курсом, не желая его изменить или что-либо с этим сделать. Это означает просто позволять чувству быть и сосредоточиться на освобождении содержащейся в нем энергии. Первый шаг заключается в том, чтобы позволить себе переживать это чувство, чувствовать, не сопротивляясь чувству, не выражая его, не боясь его, не осуждая его или морализируя по его поводу. Это означает отбросить суждения о нем и увидеть, что это - просто чувство. Техника заключается в том, чтобы быть с чувством и оставить все усилия изменить его каким либо образом. Отпустить желание сопротивляться чувству. Именно сопротивление поддерживает силу чувства. Когда вы прекратите сопротивляться или пытаться изменить чувство, оно перейдет к своему следующему состоянию, и будет сопровождаться более светлым ощущением. Чувство, которому не сопротивляются, исчезнет, поскольку его энергия рассеивается.

Как только вы начнете процесс, вы заметите, что у вас есть страх и вина за то, что у вас просто есть чувства; будет сопротивление чувствам в целом. Чтобы позволить чувствам всплыть на поверхность, легче будет сначала отпустить реакции на наличие этих чувств. Страх перед самим страхом - главный пример этих реакций. Сначала отпустите страх или вину по поводу того, что вы испытываете чувства, и затем погружайтесь в само чувство.

В процессе отпускания игнорируйте все мысли. Сфокусируйтесь на самом чувстве, не на мыслях. Мыслям нет конца, и они сами подкрепляют себя, только порождая все больше мыслей. Мысли - просто рационализации ума, чтобы попытаться объяснить наличие чувств. Настоящая причина для чувства - аккумулярованное давление, стоящее за чувством, которое вынуждает его проявляться в данный момент. Мысли или внешние события - только оправдания, составленные умом.

Как только мы станем лучше знакомы с техникой отпускания, мы будем замечать, что все отрицательные чувства имеют связь с нашим базовым чувством страха, связанным с выживанием и что все чувства - просто программы выживания, которые разум считает необходимыми. Техника отпускания постепенно отменяет эти программы. Посредством этого процесса, лежащая в основе чувств причина становится более очевидной.

Быть в состоянии отпускания означает не иметь никаких сильных эмоций по поводу вещей и явлений: «Нормально, если это происходит, и нормально, если нет». Когда мы свободны, мы отпускаем привязанности. Мы можем наслаждаться вещью, но она не нужна нам для нашего счастья. Происходит постепенное уменьшение зависимости от чего-либо или кого-либо за пределами нас. Эти принципы соответствуют основному учению Будды – избегать привязанности к мирским явлениям, а также основному требованию Иисуса Христа - «быть в мире, но не быть его».

Иногда мы отпускаем чувство, и замечаем, что оно возвращается или продолжается. Это вызвано тем, что оно содержит что-то еще, что надо отпустить. Мы наполнили эти чувства всей нашей жизнью, и там может быть много подавленной энергии, которая должна выйти и быть отпущенной. Когда отпусkanie происходит, немедленно возникает более легкое, более счастливое чувство, похожее на «парение в воздухе».

Непрерывно отпуская, мы имеем возможность оставаться в этом состоянии свободы. Чувства приходят и уходят, и, рано или поздно, вы понимаете, что вы это не ваши чувства, но что ваше реальное «Я» просто свидетель ваших чувств. Вы прекращаете отождествляться с ними. «Я», который наблюдает и осознает происходящее, всегда остается одним и тем же. Поскольку вы все больше знаете о неизменном свидетеле внутри, вы начинаете отождествляться с этим новым уровнем сознания. Вы понемногу становитесь, прежде всего, свидетелем, а не «переживателем» явлений. Вы становитесь ближе и ближе к реальному себе и начинаете видеть, что вы были обмануты чувствами все это время. Вы думали, что были жертвой своих чувств. Теперь вы видите, что они не являются правдой о вас; они просто созданы эго, этим собирателем программ, которые по ошибке приняты умом как необходимые для выживания.

Результаты практики отпускания обманчиво быстрые и трудноуловимые, но эффекты очень мощны. Часто мы отпустили, но думаем, что нет. Осознать изменения в таком случае помогут нам наши друзья. Одна причина этого явления состоит в том, что, когда что-то полностью отпущено, оно исчезает из сознания. Так как мы теперь никогда не думаем об этом, мы не понимаем, что оно исчезло. Это - общее явление среди людей, осознанность которых растет. Мы не осознаем весь «сор», который мы «вынесли из избы»; мы всегда смотрим на полный совок, с которым мы взаимодействуем прямо сейчас. Мы не понимаем, насколько уменьшилась куча. Часто наши друзья и семья - первые, кто замечают изменения.

Чтобы отслеживать прогресс, многие люди используют список своих достижений, изменений. Это помогает преодолеть сопротивление, которое обычно принимает форму – «Это не работает». Такое часто происходит с людьми, которые достигли серьезных изменений, и затем стали утверждать, что - «Это просто не работает». Мы должны иногда напоминать себе, на что мы были похожи, прежде чем начали этот процесс.

## **Сопrotивление практике отпyскания**

Отпyскание отрицательных чувств – это освобождение от эго, которое будет сопротивляться на каждом шагу. Это может привести к скептицизму по отношению к практике, «забыванию» отпyскать, внезапному повышению уровня избегания, бегства от действительности или желанию дать выход чувствам, выражая и отреагируя их. Решение состоит в том, чтобы просто продолжить отпyскать чувства, которые вы имеете обо всем этом процессе. Позвольте сопротивлению присутствовать в вас, но не сопротивляйтесь сопротивлению.

Вы свободны. Вы не должны отпyскать. Никто не заставляет вас заниматься этим. Посмотрите на страх, что стоит за сопротивлением. Чего конкретно вы боитесь в этом процессе? Вы желаете отпустить это? Продолжайте отпyскать каждый страх, как только он возникает, и сопротивление растворится.

Давайте не будем забывать, что мы отпускаем программы, которые делали нас рабами и жертвами в течение долгого времени. Эти программы сделали нас слепыми к правде о нашей реальной личности. Эго теряет свои позиции и пробует уловки и блеф. Как только мы начинаем отпyскать, его дни сочтены, и его власть ослабляется. Одна из его уловок – перестать осознавать ценность техники, например, внезапно решить, что практика отпyскания не работает, все осталось по-прежнему, что эта техника только сбивает с толку, и она слишком трудная, чтобы о ней помнить и заниматься ей. Это - признак реального прогресса! Это означает, что эго знает, что у нас есть нож, которым мы освобождаемся от его пут, и оно теряет позиции. Эго нам не друг. Его можно сравнить с суперпрограммой «Master Control» из фильма «Трон» (1982), которая хочет сохранять нас поработанными с помощью своих программ управления.

Отпyскание является нашей врожденной способностью. Это не что-то новое или иностранное. Это не эзотерическое учение или чья-либо идея или система взглядов. Мы просто используем нашу собственную внутреннюю природу, чтобы стать более свободными и более счастливыми. Когда отпускаешь, не полезно «думать» о технике. Лучше, просто, только делать это. В конечном счете, вы увидите, что все мысли - сопротивление. Они все - образы, которые создал ум, чтобы помешать нам переживать то, что происходит на самом деле. Практикуя отпyскание некоторое время, и начав переживать то, что действительно происходит, мы будем смеяться над нашими мыслями. Мысли - фальшивки, абсурдные выдумки, которые затевают правду. Мы можем бесконечно обдумывать свои мысли. И однажды обнаружим, что мы на том же месте, с которого начали. Мысли похожи на золотую рыбку в аквариуме; реальное «Я» – это вода в этом аквариуме. Реальным «Я» является пространство между мыслями, или более точно, область тихой осознанности позади всех мыслей.

У нас у всех есть такой опыт, когда мы были полностью поглощены каким-то занятием, и едва замечали течение времени. Ум был очень тих, и мы просто делали то, что мы делали без сопротивления или усилий. Мы чувствовали себя счастливыми, возможно что-то напевали себе под нос. Мы работали без напряжения. Мы были очень расслаблены, хотя

и заняты. Мы внезапно поняли, что нам, в конце концов, никогда не были нужны все те мысли. Мысли похожи на приманку для рыбы; если мы кусаем ее, мы пойманы. Лучше не кусать мысли. Нам они не нужны.

Внутри нас, но вне сознания, содержится такая правда, что «Я уже знаю все, что я должен знать». Это происходит автоматически.

Как это ни парадоксально, сопротивление отпусканию возникает по причине эффективности техники. И вот, что происходит, - мы продолжаем отпускать, когда жизнь идет не слишком хорошо, и нас окружают неприятные эмоции. А когда мы, наконец, отпускаем и находим выход из всего этого, и все хорошо, тогда мы прекращаем отпускать. Это ошибка, так как, хотя мы можем себя чувствовать хорошо, но далее этого «хорошо» может быть гораздо больше. Воспользуйтесь преимуществом, которое дает вам импульс отпускания для достижения более высоких состояний. Продолжайте идти этой дорогой, потому что все будет становиться лучше и лучше. Отпускание набирает определенную инерцию. Легко удерживать это движение, когда оно уже начато. Чем прекрасней мы себя чувствуем, тем легче отпускать. Это хорошее время, чтобы нырнуть поглубже вниз и отпустить некоторые вещи (подавленный и вытесненный «мусор»), которыми мы не хотели бы заниматься, если бы мы были в состоянии хандры или тоски. Всегда есть чувство, которое можно впустить и отпустить. Когда мы чувствуем себя хорошо, эмоции просто более тонкие.

Иногда вы будете чувствовать, что застряли на каком-то конкретном чувстве. Просто сдайтесь чувству застревания. Просто позвольте ему быть там и не сопротивляйтесь ему. Если оно не исчезает, посмотрите, можете ли вы отпустить чувство по частям.

Другое препятствие, которое может возникнуть, это страх, что, если мы отпустим желание чего-то, мы не получим того, что желали. Часто бывает полезно посмотреть на некоторые расхожие мнения и отпустить их в самом начале, такие мнения как: (1) Мы заслуживаем вещей, полученных только посредством тяжелой работы, борьбы, самопожертвования и усилий; (2) Страдание выгодно и хорошо для нас; (3) Мы ничего не получаем просто так; (4) Простые вещи не стоят многого. Отпускание некоторых из этих психологических препятствий к использованию самой техники позволит получить удовольствие от ее легкости и непринужденности.



## Глава 3.

# АНАТОМИЯ ЭМОЦИЙ

Существует множество сложных психологических теорий о человеческих эмоциях. Часто они содержат значительный объем символизма и отсылок к мифологии, а также основаны на гипотезах, по поводу которых ведутся горячие дискуссии. В результате этого образовалось много школ психотерапии с различными целями и методами. Простота – это один из признаков истины. И поэтому мы опишем простую, рабочую, доступную для проверки карту эмоций, которая может быть проверена как на субъективном опыте, так и путем объективного исследования.

### Цель выживания

Какое бы психологическое направление мы не изучали, все они показывают, что важнейшая человеческая цель, превосходящая все остальные – это выживание. Каждое человеческое желание направлено на обеспечение собственного выживания, а также выживания общностей, с которыми он себя отождествляет: семьи, любимых людей, страны. Более всего, люди боятся лишиться возможности к восприятию жизни. В связи с этим, люди заинтересованы в выживании тела, потому что верят, что тело это и есть они сами, а, следовательно, они нуждаются именно в теле, чтобы проживать опыт своего существования. Люди видят себя отделенными друг от друга и наделенными ограниченными возможностями, в связи с этим они испытывают стресс из-за чувства своей неполноценности. Среди людей распространен поиск средств удовлетворения своих нужд извне. Это приводит их к ощущению собственной уязвимости, потому что внутри они не чувствуют себя целостными.

Следовательно, ум – это механизм выживания, и его метод, главным образом, это использование эмоций. Мысли порождаются эмоциями, и, в конечном счете, эмоции становятся кратким выражением мыслей. Тысячи и даже миллионы мыслей можно заменить всего лишь одной эмоцией. Эмоции более фундаментальны и просты, нежели ментальные процессы. Мышление – инструмент, который использует ум, чтобы добраться до эмоций. Если за дело берется ум, то лежащая в основе проблемы эмоция обычно не осознается или, по крайней мере, находится за пределами понимания. Когда лежащая в основе эмоция забывается или игнорируется и не проживается, то люди не осознают причины своих поступков и сами придумывают всевозможные причины. На самом деле, часто они сами не знают, почему они делают то, что делают.

Есть простой способ, чтобы начать осознавать эмоциональную цель, лежащую в основе любого действия – просто задать вопрос: «Для чего?» Необходимо спрашивать себя: «Для чего?» снова и снова до тех пор, пока базисное чувство не будет раскрыто. Приведем пример. Мужчине захотелось иметь «Кадиллак». Его ум приводит всевозможные логические причины, почему ему нужен «Кадиллак», но логика в действительности не может этого объяснить. И он задает себе вопрос: «Для чего мне “Кадиллак”?» «Что ж», – говорит он, – «для того, чтобы обрести статус, признание, уважение и статус успешного добропорядочного гражданина». И снова: «Для чего мне нужен статус?» «Для уважения и признания со стороны других», – может сказать он, – «и быть уверенным в этом уважении». Снова: «Для чего мне нужно уважение и признание?» «Чтобы чувствовать безопасность». «Для чего мне нужна безопасность?» «Чтобы чувствовать себя счастливым». Если повторять вопрос: «Для чего?», то можно открыть, что на самом деле им руководят чувства незащищенности, неудовлетворенности и отсутствия счастья. Любое действие или желание покажет, что основная цель – достигнуть какого-то определенного чувства. Не существует других целей, кроме как преодолеть страх и стать счастливым. Эмоции связаны с тем, что, по нашему представлению, обеспечит наше выживание, а далеко не с тем, что конкретно мы желаем. Сами по себе эмоции появляются из-за обычного страха, который заставляет нас всех постоянно находиться в поиске безопасности.

## **Шкала Эмоций**

Для ясности и простоты мы будем пользоваться шкалой эмоций, которая соответствует уровням сознания. Тщательная презентация уровней сознания, их научной основы и практических применений отражена в труде «Сила vs Насилие. Скрытые мотивы человеческого поведения» (Хокинс, [1995], 2012).

Вкратце, все вокруг выделяет энергию, позитивную или негативную. Интуитивно мы знаем различия между позитивным человеком (дружелюбный, искренний, деликатный) и негативным человеком (жадный, лживый, озлобленный). Энергия Матери Терезы безусловно отличалась от энергии Адольфа Гитлера, а энергия большинства людей находится где-то между ними. Музыка, объекты, книги, животные, намерения и вся жизнь излучает энергию, которая может быть «откалибрована» по определенной шкале, исходя из ее сущности и степени истинности.

«Подобное притягивается к подобному». Различные энергии объединяются в «точки притяжения» или «уровни сознания». Карта уровней сознания (см. Приложение А) предоставляет прямой и быстрый обзор этой нелинейной энергетической области. Каждый уровень сознания (или точка притяжения) калибруется по логарифмической шкале энергетической силы и ранжируется от 1 до 1000. Уровень Полного Просветления (1000), находящийся на самом верху карты, отображает наивысший уровень, которого

можно достичь в человеческом мире. Такой энергией были наделены Иисус Христос, Будда и Кришна. Уровень Стыда (20), в самом низу карты, отображает существование на грани смерти, голое выживание.

**Уровень Храбрости (200)** – критическая точка, которая отмечает переход энергии из негативной в позитивную. Это энергия целостности, правдивости, расширения возможностей и обретения сил, чтобы справляться трудностями. Уровни сознания, находящиеся под уровнем Храбрости, разрушительны, в то время как те, что над ним, обеспечивают жизнеспособность. Простой мышечный тест показывает, что негативные влияния (ниже 200) мгновенно ослабляют мышцы, а позитивные влияния (выше 200) мгновенно их укрепляют. Истинная «сила» усиливает, а «насилие» ослабляет. Когда человек находится выше уровня Храбрости, другие люди тянутся к нему, потому что он дает им энергию («силу»), и потому что у него добрые намерения. Если человек находится ниже уровня Храбрости, то его избегают, потому что он забирает энергию у других (совершает «насилие») и хочет использовать их в своих материальных или эмоциональных целях.

Здесь мы описываем основную шкалу, начиная с более высоких энергий и заканчивая самыми низкими.

**Покой (гармония) (600):** Нахождение на этом уровне переживается как совершенство, блаженство, легкость и единство. Это состояние недвойственности, находящееся за пределами отделенности и интеллекта. Это словно «гармония, превосходящая любое понимание». Она описывается как Озарение или Просветление. Подобное редко встречается в человеческом мире.

**Радость (540):** Это безусловная любовь, которая не меняется вне зависимости от обстоятельств и действий других людей. Мир излучает исключительную красоту, которая отражается во всем. Совершенство создания очевидно само по себе. Есть близость к единству и познанию собственного «Высшего Я». Появляется сострадание ко всем живым существам, невероятное терпение, чувство сонастроенности с окружающими и забота об их счастье. Преобладает чувство самозавершенности и самодостаточности.

**Любовь (500):** Образ жизни, в котором преобладает прощение, забота и поддержка. Это идет не из ума, а скорее из сердца. На уровне Любви внимание уделяется сущности происходящего, а не деталям. Она имеет дело с целым, а не с частностями. На уровне Любви восприятие заменяется видением, отсутствуют точки зрения, и все сущее имеет внутреннюю ценность и привлекательность.

**Интеллект (400):** Это фактор, отделяющий человека от мира животных. На этом уровне появляется способность воспринимать вещи абстрактно, осмысливать, быть объективным, принимать быстрые и правильные решения. Интеллект представляет невероятную ценность в решении проблем. Наука, философия, медицина и логика – отражения этого уровня.

**Принятие (350):** Это легкая энергия, непринужденная, гармоничная, гибкая, всесторонняя и свободная от внутреннего сопротивления. «Жизнь прекрасна. Ты и я прекрасны. Я чувствую сонстроенность». На этом уровне мы принимаем жизнь и живем по ее правилам. Здесь отпадает необходимость обвинять других или саму жизнь.

**Готовность (310):** Энергия этого уровня способствует выживанию благодаря позитивному настрою, который принимает все проявления жизни. Это дружелюбный, отзывчивый, готовый, ищущий способы помочь настрой.

**Нейтралитет (250):** Это образ жизни, который удобен, прагматичен и относительно свободен от проявлений эмоций. «Что бы ни было, все хорошо». Он свободен от принятия жестких позиций, оценочных суждений и соперничества.

**Храбрость (200):** Эта энергия говорит: «Я могу это сделать». Она полна решимости, восторга от жизни, эффективна, независима и способствует самосовершенствованию. На уровне Храбрости возможны эффективные действия.

**Гордыня (175):** «Мой путь – самый лучший», – говорит этот уровень. Он фокусируется на достижениях, желании признания, своей уникальности и перфекционизме. На этом уровне человек чувствует себя лучше и выше других.

**Гнев (150):** Эта энергия пытается справиться с источником страха посредством насилия, угроз и атак. Человек, находящийся на уровне Гнева раздражителен, вспыльчив, неуравновешен, озлоблен, и жизнь его полна горечи. На уровне Гнева человек способен на месть: «Я еще покажу тебе!»

**Страсть (125):** Человек на этом уровне постоянно ищет наживы, добычи, удовольствия и концентрируется на владении внешними благами. Он жадный, никогда не удовлетворен и постоянно страстно чего-либо желает: «Я должен это заполучить! Дай мне то, что я хочу. Прямо сейчас!»

**Страх (100):** Человек, находящийся на уровне этих энергетических вибраций видит во всем опасность. Он замкнутый, занимает оборонительную позицию, обеспокоен безопасностью, имеет чувство собственности по отношению к другим людям, ревнивый, беспокойный и настороженный.

**Грусть (75):** На этом уровне у человека наблюдается чувство беспомощности, отчаяния, потери, сожаления и постоянные мысли: «Если бы только у меня было...» Все это сопровождается отстраненностью, депрессией, печалью. Человек ощущает себя неудачником, его одолевают печальные мысли, он не хочет так жить дальше.

**Апатия (50):** Энергия человека на этом уровне характеризуется беспомощностью, полумертвым состоянием, он обуза для окружающих, не способен к проявлению себя. Распространены высказывания: «Я не могу» и «Да кому есть до этого дело?» Среди представителей этого уровня распространена бедность.

**Вина (30):** На этом уровне человеку свойственно желание наказывать и самому быть наказанным. Это приводит к неприятию себя, мазохизму, угрызениям совести, само-саботажу и чувству «я плохой». «Это все моя вина». У человека этого уровня есть склонность попадать в неприятности, склонность к суицидному поведению. Из-за ненависти к себе распространено проецирование ненависти на «злых» окружающих. Вина является основой многих психосоматических заболеваний.

**Стыд (20):** Этот уровень характеризуется унижением: «Покрой голову пеплом!» Традиционно унижение сопровождается изгнанием. Уровень Стыда разрушителен для здоровья и приводит к жестокости по отношению к себе и другим.

В общих словах можно сказать, что уровни в нижней части шкалы ассоциируются с низкой частотой вибраций: низким уровнем энергии и силы, более скудными жизненными обстоятельствами, худшими отношениями, недостатком изобилия, недостатком любви, более плохим состоянием психического и эмоционального здоровья. Из-за низкого уровня энергии подобные люди выкачивают из нас энергию на всех уровнях. Они хотят, чтобы их избегали, но в итоге сами попадают в окружение людей, пребывающих на том же уровне (например, в тюрьме).

Когда мы отпускаем негативные эмоции, мы существенно перемещаемся по шкале к уровню Храбрости и выше, при этом увеличивается наша эффективность, приходит успех, и жизнь начинает с легкостью наполняться изобилием. Мы пытаемся окружить себя подобными людьми. Мы говорим, что они «возвышенные». Они отдают свою жизненную энергию на благо всех живых существ. К ним тянутся животные. Подобные люди являются защитниками природы и положительным образом влияют на жизни всех окружающих.

На уровне Храбрости еще не все негативные эмоции исчезли, но у человека уже появляется достаточное количество энергии, чтобы взять их под контроль, потому что он заново овладевает своими энергетическими ресурсами и приходит к самодостаточности. Самый быстрый путь вверх по шкале – это говорить правду себе и окружающим.

Также энергетические уровни, как правило, ассоциируются с энергетическими центрами в теле, которые иногда называют чакрами. Чакры – это энергетические центры, по которым, как говорят, поднимается «энергия кундалины», после того, как она пробуждается на уровне Храбрости (200). Энергетические центры (чакры) можно измерить различными клиническими методами и чувствительными электронными приборами. На карте сознания определяются следующие чакры: коронная чакра (600), третий глаз (525), горловая чакра (350), сердечная чакра (505), солнечное сплетение (275), сакральная чакра или селезенка (275), основная или корневая чакра (200). Когда мы освобождаемся от негативных чувств, энергия в наших более высоких чакрах возрастает. Например, раньше вас могли описывать как человека, «могущего проявлять недоброжелательность» (вторая чакра), а теперь причисляют к «сердечным людям» (пятая чакра).

Энергетическая система напрямую влияет на физическое тело. Энергия в каждой чакре течет по каналам, называемым «меридианами», и она расходуется по всему энергетическому телу, которое является как бы световой копией нашего физического тела. Каждый меридиан связан с определенным органом, а каждый орган связан с определенной эмоцией. Негативные эмоции приводят в дисбаланс энергию связанных с ней акупунктурных меридианов и органов. Например, депрессия, отчаяние и меланхолия связаны с меридианом печени, поэтому эти эмоции препятствуют правильному функционированию печени. Каждая негативная эмоция приводит в дисбаланс какой-то из органов тела, и спустя годы этот орган заболевает и перестает нормально функционировать.

Чем хуже наше эмоциональное состояние, тем более отрицательно мы воздействуем на собственную жизнь, а также на жизнь окружающих. Чем выше эмоциональный уровень нашего развития, тем положительнее наша жизнь развивается на всех уровнях, и мы оказываем положительное влияние на всю жизнь вокруг нас. Как только мы начинаем признавать и отпускать свои негативные эмоции, становясь свободнее и перемещаясь вверх по шкале, в конце концов, мы начинаем испытывать преимущественно положительные чувства.

Все эмоции низших уровней ограничивают нас и затуманивают нам глаза на реальность нашего истинного «Я». А когда мы отпускаем их и перемещаемся вверх по шкале, приближаясь к верху, в нашу жизнь приходит новый опыт. На самом верху шкалы мы начинаем осознавать природу нашего собственного «Я» и достигаем различных уровней Озарения. И что важнее всего, когда мы все больше и больше поднимаемся и становимся свободнее, более просвещенными в духовном плане, уровень нашей осознанности растет, а вместе с ним пробуждается и интуиция. Это явление обычно происходит со всеми, кто отпускает свои негативные эмоции. Такие люди становятся все более и более осознанными. То, что невозможно увидеть или прочувствовать на низких уровнях сознания, становится невероятно очевидным на высших уровнях.

### **Понимание эмоций**

Согласно научным открытиям, все мысли хранятся в банке нашей памяти в специальной файловой системе, в основе которой лежат ассоциируемые с мыслями эмоции. В этой системе существует тонкая градация (Gray–LaViolette, 1982). Мысли хранятся согласно характеру, тону эмоции, а не фактов. Следовательно, существует научное основание для изучения того факта, что самосознание возрастает намного быстрее, когда наблюдаешь именно за эмоциями, а не за мыслями. Мысли, связанные всего лишь с одной эмоцией могут исчисляться тысячами. Понимание лежащей в основе эмоции, и ее правильная проработка принесет намного больше пользы и потратит меньше времени, чем работа с мыслями.

Поначалу, если человек совсем не знаком с темой чувств, то чаще всего рекомендуется просто наблюдать их без какого-либо намерения что-то с ними сделать. Таким путем появится некоторое прояснение о связи между мыслями и эмоциями. После этого приходит еще больше понимания, вы начинаете экспериментировать. Например, некоторые мысли, имеющие свойство возвращаться, можно рассмотреть более пристально и установить эмоцию, которая возникает при появлении этих мыслей. С этой эмоцией можно работать. Для начала нужно принять факт, что эмоция присутствует, не осуждая или сопротивляясь ей, а просто позволяя ей быть. Это напрямую запустит механизм опустошения ее энергии, и он продолжится до тех пор, пока вся энергия не уйдет. После, при рассмотрении возникающих мыслей, можно будет отметить, что их характер изменился. Если полностью принять и отпустить эмоцию, то обычно мысли, связанные с этой эмоцией, полностью исчезают и заменяются конечной мыслью, которая быстро решает проблему.

Например, был случай, когда один мужчина незадолго до поездки за границу потерял свой паспорт. Чем ближе была дата вылета, тем больше и больше нарастала внутренняя паника. Его ум неистово метался, пытаюсь понять, куда же он мог положить паспорт. Он искал везде. Он тщетно напрягал свою память. Он ругал себя: «Как я мог так сглупить и потерять свой паспорт? Сейчас даже нет времени на то, чтобы получить новый!» А когда роковой день настал, мужчина находился в безвыходном положении: нет паспорта – нет и путешествия. То, что он пропустил бы поездку, породило бы негативные последствия, потому что это была и деловая поездка, и отдых. И все это создало бы очень трудную ситуацию. И, наконец, он вспомнил о технике отпускания эмоций.

Он спросил себя: «Какую главную эмоцию я игнорирую?» К его удивлению, главной эмоцией оказалась печаль. Печаль была связана с нежеланием расставаться с горячо любимым человеком. Помимо этого присутствовал страх потерять отношения или ослабить их из-за его отсутствия. Когда он отпустил печаль и связанный с ней страх, он, наконец, смирился с ситуацией. Он также пришел к выводу, что если отношения не могут выдержать двухнедельного перерыва, то стоит ли их вообще продолжать. На самом деле тут даже было нечем рисковать. Как только он пришел к пониманию ситуации и успокоился, он сразу же вспомнил, где находится паспорт. На самом деле паспорт лежал в таком очевидном месте, что только блок в подсознании мог быть причиной того, что он не смог его найти. Само собой разумеется, что тысячи мыслей о пропавшем паспорте, несостоявшейся поездке и возможных последствиях мгновенно исчезли. Расстройство ушло, и его эмоциональное состояние трансформировалось в благодарность и счастье.

Отпускание эмоций может очень пригодиться в повседневной жизни. А при жизненных кризисах эта техника крайне важна, чтобы облегчить или предотвратить большое количество страдания. Обычно во время жизненного кризиса эмоции льются через край. Кризис проникает в то самое место, где спрятаны наши подавленные и вытесненные эмоции. В этой ситуации нужно работать не с определением эмоции, а с тем, как справиться с наплывом эмоций.

## Управление эмоциональным кризисом

Это очень сложная проблема для многих людей, поэтому остановимся на ней подробнее. Существуют несколько техник, помогающих преодолевать эмоциональные кризисы гораздо быстрее и эффективнее, чем просто ждать, когда они пройдут сами собой. Вспомните обычные техники, которыми сознательно пользуется ум, чтобы справиться с эмоциями – это подавление (или вытеснение), выражение и избегание. Если они используются без сознательного намерения, то могут только навредить. Когда вас переполняют эмоции, лучше всего выпустить их, но сделать это сознательно. Цель этого маневра – сократить объем переполняющей вас эмоции, чтобы ее можно было разобрать и отпустить по маленьким частям (этот процесс описан ниже). Очень хорошо, если получится сознательно вытолкнуть на поверхность как можно больше частей этой эмоции, насколько это возможно в конкретный момент. Глубина эмоции может сократиться, если начать делиться своими чувствами с близкими друзьями или наставниками. Когда вы просто выражаете свои чувства, энергия, стоящая за ними, начинает сокращаться. В таких ситуациях также можно сознательно воспользоваться техниками избегания, например, переместиться из дома в социальную среду и тем самым немного дистанцироваться от грусти; поиграть с собакой, посмотреть телевизор, сходить в кино, послушать музыку, заняться любовью или что угодно, что обычно делает человек при подобных обстоятельствах. Когда эмоция сокращается по объему и глубине, лучше всего начать мало-помалу отпускать отдельные части ситуации, но не всю ситуацию сразу и сопровождающую ее эмоцию.

Чтобы проиллюстрировать этот вопрос подробнее, рассмотрим пример. Мужчина теряет свою работу спустя много лет службы в компании, и теперь он пребывает в переполняющем его состоянии отчаяния. Благодаря трем методам, описанным выше, какая-то часть эмоции может быть ослаблена. Ему нужно начать рассматривать незначительные детали, касающиеся работы. Например, может ли он отпустить желание обедать с коллегами в одном и том же месте как раньше? Может ли он отпустить желание парковать машину на привычном месте? Может ли он отпустить желание подниматься на одном и том же лифте? Может ли он смириться тем, что больше не будет сидеть за своим рабочим столом? Может ли он смириться с тем, что больше не будет работать с той дружелюбной секретаршей? Может ли он преодолеть привязанность к своему рабочему компьютеру? Может ли он смириться с тем, что больше не будет каждый день видеть своего прежнего начальника? Может ли он смириться с тем, что больше не услышит тот привычный офисный шум?

Цель работы с незначительными аспектами, сопровождающими потерю работы, даже если они могут показаться поверхностными, заключается в том, чтобы перевести ум в режим отпуска. Режим отпуска поднимает нас на уровень Храбрости. Негативные чувства приняты и проработаны, следовательно, они потеряли свой источник питания. Внезапно появляется осознание, что у нас есть храбрость встретиться лицом к лицу с ситуацией, осмыслить наши эмоции и что-нибудь с ними сделать. Любопытно, что когда



проработаны незначительные аспекты ситуации, тогда и сама главная проблема становится все менее и менее угнетающей. Причиной этому является то, что, прорабатывая и отпуская одну эмоцию, мы одновременно отпускаем все эмоции. Словно одна и та же энергия лежит в основе всех наших эмоций, и чтобы отпустить все эмоции, нужно начать с тех, что лежат на поверхности – тогда запустится механизм полного отпускания. Это вопрос практического опыта, нужно попробовать лично, чтобы поверить.

После использования четырех методов, описанных выше (подавление, выражение, избегание, отпускание незначительных аспектов), пятый метод становится очевидным. Каждая сильная эмоция представляет собой смесь второстепенных эмоций, и весь этот эмоциональный комплекс можно разобрать. Таким образом, например, человек, который потерял свою работу, на начальном этапе чувствует переполняющее его отчаяние. Но как только он начинает отпускать незначительные аспекты и уменьшает переполняющее его чувство посредством осознанного избегания, подавления и выражения, он начинает понимать, что помимо отчаяния также присутствует гнев. Он видит, что гнев возникает из-за гордыни. Сильный гнев выражается в форме обиды. Появляется гнев по отношению к себе – непризнание себя. Также присутствует существенная доля страха. Следовательно, теперь можно напрямую обратиться ко всем этим эмоциям. Например, человек может начать отпускать страх того, что не сможет найти другую работу. Когда он признает и отпустит этот страх, все существующие альтернативные возможности внезапно станут очевидными. Когда он отпустит гордыню, он увидит, что никакой экономической катастрофы, как он раньше считал, не произошло. Таким образом, когда эмоциональный комплекс разобран на составляющие его части, все эти части по отдельности начинают обладать меньшим количеством энергии, и их можно проработать и отпустить индивидуально.

Когда мы освобождаемся от переполняющих эмоций, мы запоминаем, что определенная их часть была намеренно подавлена или избегалась. Теперь можно пересмотреть каждую отдельную эмоцию, чтобы она больше не причиняла повторного вреда, не приводила к горечи, неосознанной вине или низкой самооценке. Некоторые фрагменты эмоционального комплекса могут возвращаться в течение какого-то времени, даже нескольких лет, однако, теперь они представляют собой лишь маленькие части, и с ними легче справиться, как только они появляются заново. По крайней мере, кризисную ситуацию можно преодолеть осознанно и безболезненно.

Если справляться с кризисом, работая на эмоциональном уровне, а не на интеллектуальном, то это существенно сокращает его продолжительность. В случае потери работы, преодоление кризиса на интеллектуальном уровне породит тысячи мыслей и гипотетических сценариев. Человек будет страдать от бессонницы из-за непрекращающихся мыслей о проблеме, потому что ум будет анализировать их снова и снова. Все это бесполезно. До тех пор пока лежащая в основе эмоция не проработана и не отпущена, мысли постоянно будут возвращаться. Мы слышали о людях, переживших эмоциональный кризис много лет назад и не восстановившихся до сих пор. Кризис прочно

проник в их жизнь, и они заплатили высокую цену за отсутствие знаний о том, как справляться с лежащими в основе проблемы эмоциями.

Успешное преодоление жизненного кризиса приносит множество преимуществ. Во-первых, количество подавленных или сдерживаемых эмоций значительно сокращается. Кризис вытолкнул их на поверхность, и после проработки они исчезли. А то количество, что осталось храниться, теперь значительно меньше. Появляется великолепное чувство самоутверждения и уверенности в себе, ведь теперь есть осознание, что можно пережить и справиться со всем, что подкинет жизнь. В целом сокращается страх жизни, появляется чувство того, что владеешь своей жизнью, большое сопереживание к тем, кто испытывает страдания и способность помочь им в подобных обстоятельствах. Парадоксально, но после жизненного кризиса часто наступает период неопределенной по продолжительности тишины и покоя, иногда это состояние достигает уровня мистического опыта. «Темная ночь души» часто предшествует достижению состояний повышенной осознанности.

Один из самых лучших примеров этого парадокса описан людьми, которые пережили опыт клинической смерти. Сейчас существует много книг на подобную тему. Когда самый ужасный из возможных страхов, ужас и шок смерти, уже пережит, то он заменяется чувством абсолютной ясности, спокойствия, единства и свободы от страха. Многие из людей, переживших клиническую смерть, развивают экстраординарные способности, становятся целителями, достигают телепатических способностей и продвинутого состояния духовного озарения. Они испытывают значительные скачки в развитии и внезапное появление новых талантов и возможностей. Таким образом, каждый жизненный кризис несет в себе семена перемен, обновления, развития, продвижения в состоянии осознанности, а также приводит к отпусанию старого и рождению нового.

### **Исцеление прошлого**

Если мы посмотрим на свою жизнь, мы увидим остатки наших прошлых жизненных кризисов, которые до сих пор не разрешены. Мысли и эмоции, связанные с произошедшими событиями, имеют тенденцию возникать и влиять на наше восприятие. Мы замечаем, что они парализовали нас в определенных жизненных аспектах. На этой стадии уместно спросить себя, стоит ли продолжать платить эту цену. Сейчас мы знаем методы, с помощью которых можно справиться с этими остатками эмоций, так чтобы они вышли на поверхность и исчезли. Остатки эмоций можно проработать и отпустить, чтобы начался процесс исцеления. Это приводит нас к другой технике эмоционального исцеления, которая обретает силу, когда главная проблема уходит. Смысл техники заключается в том, чтобы поместить произошедшие события в другой контекст, посмотреть под другим углом и переместить их в другую парадигму с другой важностью и значением.

Известно, что многие люди проводят жизнь, сожалея о прошлом и опасаясь будущего, а, следовательно, они не могут почувствовать радость от настоящего момента. Многие считают, что это и есть наша человеческая судьба, наша доля, и лучшее, что мы можем сделать, это стойко переносить страдания. Философы иногда извлекают выгоды из этого негативистского, пессимистичного подхода и развивают целые теоретические системы нигилизма. Эти философы, некоторые из которых прославились за последние годы, очевидно, стали жертвами болезненных эмоций, с которыми они не смогли справиться, и которые запустили механизм бесконечной интеллектуализации и производства нескончаемых мыслей. Некоторые проводят всю свою жизнь, создавая сложные интеллектуальные системы, чтобы оправдать то, что вполне очевидно и является просто подавленной эмоцией.

Один из самых эффективных инструментов для преодоления прошлого негативного опыта – создание другого контекста. Это значит, что мы наделяем прошлый опыт другим значением. Мы начинаем по-другому относиться к сложностям или к травме, возникшей в прошлом, и мы осознаем, что они несут в себе скрытый дар. Ценность этой техники впервые была распознана в психиатрии Виктором Франклом. Он описал концепцию под названием «логотерапия» в своей известной книге «Человек в поисках смысла». Его клинический и персональный опыт показал, что, пережив эмоциональные события и травматические происшествия, можно исцелиться в значительной мере, если наделять произошедшее новым смыслом. Франкл рассказал о своем собственном опыте в нацистских концентрационных лагерях, в которых он начал рассматривать физические и психологические страдания как возможность одержать внутреннюю победу. «Все можно отнять у человека, за исключением одного: последней частицы человеческой свободы — свободы выбирать свою установку в любых данных условиях, выбирать свой собственный путь» (Франкл, [1959] 2006). Франкл изменил контекст ужасных обстоятельств, чтобы сохранить человеческий дух и глубокий смысл его существования.

Каждый жизненный опыт, каким бы трагическим он не был, заключает в себе скрытый урок. Когда мы открываем и признаем скрытый подарок, упакованный в опыт, начинается исцеление. В примере мужчины, лишившегося работы, спустя время он оглянулся назад и понял, что прошлая работа больше была привычкой и замедляла его рост. Говоря откровенно, работа наградила его язвой. До того как он потерял работу, он видел в ней только плюсы. Взглянув на ситуацию под другим углом, он понял, что платил высокую цену физически, умственно и эмоционально. Лишившись работы, он открылся для развития новых способностей и новых талантов. В действительности он начал новую и более перспективную карьеру.

Итак, жизненные ситуации – это возможности для роста, расширения возможностей, нового опыта и развития. Оглядываясь назад, кажется, что в некоторых случаях за кризисом на самом деле скрывалась неосознаваемая цель – нужно постигнуть что-то важное – как будто наше бессознательное знало о необходимости произошедшего. И хотя полученный опыт оказался болезненным, но это была единственная возможность для его

получения. Данная часть психологии раскрыта специалистом по психоанализу Карлом Юнгом. После исследования длиною в жизнь он заключил, что в бессознательном присутствует врожденное стремление к целостности, наполненности и реализации собственного «Я», и это бессознательное найдет любые способы, чтобы притянуть их в жизнь, даже если для сознательного опыт получится травматичным.

Юнг также говорил, что в бессознательном существует часть человеческой личности, названная им «тенью». Тенью являются все наши вытесненные эмоции, чувства и понятия, пугающие нас, с которыми мы боимся встретиться лицом к лицу. Польза жизненного кризиса состоит в том, что часто он знакомит нас с нашей тенью. Кризис делает нас более человечными и более целостными, помогая осознать, что мы имеем нечто общее со всем человечеством. Раньше мы винили других в проблемах, а теперь мы осознаем, что в этом была и наша вина. Таким образом, когда мы признаем присутствие в нас тени, принимаем и отпускаем ее, она перестает бессознательно управлять нами. Как только тень признается, она теряет свою силу. Все, что необходимо – это просто понять, что в нас есть определенные недостойные порывы, мысли и чувства. И сейчас с ними можно справиться, просто задав вопрос: «И что?»

Преодоление жизненного кризиса делает нас более человечными, мы чувствуем больше сострадания, больше принимаем и понимаем себя и других. Уходит необходимость выставлять себя или других неправыми. Справляясь с эмоциональным кризисом, мы становимся более мудрыми и открытыми к благам жизни. Страх жизни на самом деле является страхом эмоций. Речь не о том, чего мы боимся, а о том, какие чувства мы при этом испытываем. Когда мы начнем контролировать наши эмоции, страх жизни сократится. Мы почувствуем больше уверенности в себе и захотим пользоваться лучшими возможностями, потому что теперь мы чувствуем, что можем справиться с любыми эмоциональными последствиями. Потому что страх – это основа всех лишений, а контроль над страхом означает освобождение обширного жизненного опыта, который раньше избегался.

Таким образом, человек, лишившийся работы и успешно преодолевший этот кризис, больше никогда не испытает подобного страха. И поэтому он будет более креативным на следующей работе, беря на себя необходимые риски, чтобы добиться успеха. Он начинает видеть, как этот навязчивый страх потерять работу серьезно ограничил его продуктивность в прошлом, сделал его боязливым и осторожным и стоил ему самооценки из-за уступчивости и пресмыкания перед начальниками.

Благодаря жизненному кризису появляется больше самосознания. Когда случившееся выводит нас из колеи, мы вынуждены остановить все наши ложные игры, присмотреться к жизненной ситуации, переоценить убеждения, цели, ценности и направление в жизни. Это возможность переоценить и отпустить чувство вины, возможность полностью изменить свое восприятие. По мере прохождения жизненных кризисов, они сталкивают нас с полярными противоположностями. Ненавидеть или простить того человека?

Извлечь уроки из этого опыта и развиваться дальше или же негодовать и чувствовать горечь? Что мы выбираем: не обращать внимания на недостатки других людей и свои, или же мы вместо этого возмущаемся и ментально нападаем на них? А что будем делать при появлении подобной ситуации в будущем: будем выходить из нее с еще большим страхом или же преодолеем этот кризис и навсегда с ним покончим? Что мы выбираем: надежду или упадок духа? Можем ли мы использовать опыт как возможность учиться, делиться или закроемся в своей раковине страха и горечи? Каждый эмоциональный опыт – это возможность падать или подниматься вверх. Какую из них мы выбираем? Таково наше внутреннее противостояние.

У нас есть возможность выбирать, хотим ли мы удерживать или просто отпустить эмоциональные расстройства. Можно увидеть какую цену мы платим за то, что закичиваемся на негативе. Мы хотим платить эту цену? В состоянии ли мы принять наши эмоции? Можно оценить какую пользу нам даст отпущение ситуации. Наш выбор определит наше будущее. Какое будущее мы хотим? Что мы выбираем: исцеление или жизнь полную незалеченных ран?

Делая этот выбор, стоит подумать о последствиях, ожидающих нас, если мы закичиваемся на остаточных эмоциях от болезненного опыта. Какое удовлетворение это приносит нам? Мы готовы довольствоваться лишь этим? Злость. Гнев. Жалость к себе. Обиды. Все они не стоят того – они принесут лишь ничтожное удовлетворение. Давайте не будем притворяться, что их нет. Закичиваться на боли – довольно странное и сомнительное удовольствие. Оно определенно удовлетворяет нашу подсознательную потребность наказывать себя, тем самым уменьшая чувство вины. Мы начинаем чувствовать себя жалкими и несчастными. Тогда возникает вопрос: «Но как надолго?»

Например, возьмем мужчину, который не разговаривал со своим братом 23 года. Никто из них уже не помнит, из-за чего все произошло – причина давно забыта. Но у них появилась привычка не разговаривать друг с другом. Тоска по общению с братом, недостаток братской любви и заботы, сплоченности в семейных вопросах, все пропущенные совместные опыты, которые могли бы быть – вот такую высокую цену они заплатили за 23 года. Когда мужчина узнал про технику отпускания, он начал освобождаться от негативных чувств по отношению к брату. Простив его, он запустил в нем подобный ответный механизм. Оба брата воссоединились. Затем мужчина вспомнил тот роковой инцидент. Это была ссора из-за пары ботинок, за которую они заплатили цену в 23 года жизни. Если бы мужчина не узнал о технике отпускания, он бы вероятно ушел бы в могилу, храня внутри все ту же обиду. И вот в чем вопрос: “Сколько еще мы хотим продолжать страдать? Когда мы уже остановимся? Когда уже действительно пора и меру знать?”

Та часть нас, которая цепляется за негативные эмоции – это ничтожность – низкая часть, мелочная, эгоистичная, соперничающая, подлая, попустительствующая, не доверяющая, злопамятная, оценивающая, истощенная, ослабленная, виновная, пристыженная и

самолюбивая. В ней мало энергии. Она истощающая, унижающая и ведет к уменьшению самоуважения. Это ничтожная часть, которая пытается возбудить в нас ненависть к себе, непрекращающуюся вину, она ищет наказания, истощения и болезни. Хотим ли мы равняться именно на эту часть? Мы действительно хотим наполнить эту часть энергией? Это то, кем мы хотим себя видеть? Потому что именно так, как мы видим себя, нас видят и другие.

Мир видит нас лишь такими, какими мы видим себя сами. Хотим ли мы платить этими последствиями? Если мы кажемся себе мелочными и подлыми, то маловероятно, что мы попадем в самое начало списка претендентов на повышение в компании.

Цену, которую мы платим за то, что цепляемся за нашу ничтожную часть, можно продемонстрировать с помощью мышечного теста. Сама процедура довольно легкая (Хокинс, [1995], 2012). Думайте о чем-то низком, мелочном и пусть кто-нибудь надавит на вашу руку в то время как вы сопротивляетесь, и посмотрите на результат. А теперь сделайте все наоборот. Представьте себя щедрым, великодушным, любящим и испытывающим внутреннее благородство. Мгновенно появится невероятный подъем силы в мышцах, показывающий прилив положительной жизненной энергии. Наша ничтожность приносит с собой слабость, истощение, болезнь и смерть. Вы действительно этого хотите? Отпустив негативные чувства, вы запустите здоровый механизм, который существенно поможет в вашей внутренней трансформации и в первую очередь остановит сопротивление положительным эмоциям.

### **Усиление позитивных эмоций**

Чтобы отпустить негативные чувства, нужно прекратить сопротивляться позитивным. Все во вселенной имеет свою противоположность. Вследствие этого, в уме наряду с негативными чувствами существуют и противоположные им. И не важно, замечаем ли мы их присутствие в какой-то конкретный момент или же нет – все они находятся в нашем уме между ничтожностью и величием.

Существует полезное и проясняющее упражнение. Нужно обратить все внимание на эмоцию, напрямую противоположную той негативной эмоции, которую мы сейчас испытываем, и отпустить сопротивление этой позитивной эмоции. Например, скажем, что приближается день рождения друга, но мы чувствуем себя по отношению к другу обиженными и скуповатыми. И поэтому мы просто не можем выбраться в магазин за подарком, а день рождения приближается. Полностью противоположными здесь являются великодушие и щедрость. Мы просто начинаем искать в себе чувство великодушия и перестаем сопротивляться. Пока мы продолжаем отпускать наше сопротивление тому, чтобы быть великодушным, часто удивительным образом оно сопровождается волной напряжения. Мы начнем осознавать, что эта часть нашей природы всегда желала и хотела быть великодушной, но мы не осмеливались дать ей шанса. Мы думали, что будем выглядеть глупо. Мы думали, что мы наказывали другого

человека, сохраняя обиду, но на самом деле мы лишь подавляли любовь. Возможно, вначале мы чувствуем это именно по отношению к нашему другу, но затем начинаем замечать, что этот аспект относится к нашей личности. Отпуская сопротивление любви, мы начинаем замечать, что какая-то часть внутри нас хочет отдавать, отпустить прошлое и зарыть топор войны. Появляется желание сделать дружественный поступок, мы хотим воссоединиться с другом, заживить рану, сделать неправильное правильным, выразить благодарность, воспользоваться шансом и признать, что мы вели себя глупо.

Цель этой практики заключается в том, чтобы обнаружить в нас качество, которое можно описать не иначе как великодушие. Великодушие – это смелость к преодолению препятствий. Это желание достичь высшего уровня любви. Это принятие человеческих качеств других людей и сопереживание их страданиям, когда представляешь себя на их месте. Из великодушия к другим рождается великодушие к себе, и мы освобождаемся от вины. Но в действительности настоящий результат мы получаем, лишь отпуская накопленный негатив и выбирая любовь – вот тогда этот опыт приносит пользу. Именно мы выигрываем от полученного результата. С увеличенным уровнем осознания того, кто мы есть на самом деле, приходит нарастающая способность быть неуязвимым к боли. Принимая свои и чужие человеческие качества с состраданием, мы больше не являемся предметом унижений, ведь настоящее смирение является частью великодушия.

Благодаря осознанию того, кто мы на самом деле есть, появляется желание искать что-то возвышающее нас. Так появляется новое значение и смысл жизни. Когда внутренняя пустота, порожденная недостатком самооценки, заполняется настоящей любовью к себе, самоуважением и чувством собственного достоинства, больше не нужно искать это во внешнем мире, потому что настоящий источник счастья находится внутри нас. Появляется осмысление, что счастье не может прийти извне. Никакое богатство не сможет компенсировать внутренней бедности. Мы все знаем о мультимиллионерах, которые пытаются восполнить чувство внутренней пустоты и недостаток внутреннего богатства благами извне. Соединившись однажды с нашим внутренним «Я», нашим внутренним великодушием, нашей внутренней наполненностью, удовлетворенностью и истинным чувством счастья, мы выходим за пределы мира. Теперь мир становится местом для радости и больше не управляет нами. Больше мы не поддаемся его воздействию.

Когда мы прибегаем к этим техникам, освобождаясь от негатива и прекращая сопротивляться позитивным изменениям, рано или поздно мы приходим к внезапной всеобъемлющей осознанности нашего истинного внутреннего масштаба. Если мы однажды это испытали, то уже не забудем никогда. Мир больше не будет пугать нас как раньше. Возможно, просто по привычке, мы будем еще чувствовать сопротивление описанным способам, но внутренняя одержимость, внутренняя уязвимость и внутреннее сомнение уже ушли. Снаружи может показаться, что поведение все то же, но внутри, причины поведения теперь абсолютно другие. В конечном результате, благодаря осознанному управлению эмоциями, мы приходим к неуязвимости и невозмутимости. Теперь наша внутренняя природа пуленепробиваема. Мы в состоянии идти сквозь жизнь, сохраняя равновесие и достоинство.

## Глава 4.

### АПАТИЯ И ДЕПРЕССИЯ

Апатия - это убеждение «Я не могу». Это ощущение того, что мы ничего не можем сделать с нашей ситуацией, и никто другой не в состоянии помочь. Это безысходность и беспомощность. Это состояние связано с такими мыслями, как: «Да кого это волнует?», «Что толку?», «Это скучно», «Зачем беспокоиться?», «Я в любом случае не выиграю». Это роль, изображенная осликом Иа, угрюмым персонажем мультфильма «Винни-Пух», который говорит: «Ну, ладно. В любом случае, ничего хорошего не будет». Уныние. Пораженчество. Невозможность. Слишком тяжело. Совсем один. Опустивший руки. Замкнутый. Ушедший в себя. Отрезанный. Покинутый. В депрессии. Истощенный. Нереализованный. Пессимистичный. Равнодушный. Невеселый. Бессодержательный. Нелепый. Бесцельный. Беспомощный. Несостоятельный. Слишком уставший. Отчаявшийся. Поставленный в тупик. Забывчивый. Фаталист. Слишком поздно. Слишком старый. Слишком молодой. Машинальный. Обреченный. Негативный. Несчастный. Бесплезный. Потерянный. Бессмысленный. Мрачный. Пресыщенный.

Биологическая цель апатии - призвать помощь, но отчасти это чувство заключается в том, что никакая помощь не возможна. Значительная часть населения мира функционирует на уровне апатии. Для них нет надежды ни на то, что они сами смогут удовлетворить свои основные потребности, ни на ожидаемую откуда-то помощь.

Среднестатистический человек часто апатичен в ряде областей жизни, но лишь периодически сталкивается с непреодолимой апатией по отношению ко всей своей жизни в целом. Апатия указывает на отсутствие жизненной энергии и близка к смерти. Такая ситуация наблюдалась при нападении на Лондон во время Второй мировой войны. Детей вывезли в детские учреждения и отдаленные убежища Англии, где хорошо следили за их питанием, физическими и медицинскими потребностями. Тем не менее, в детях развилась апатия, они начали слабеть, потеряли аппетит, смертность была высока. Было обнаружено, что апатия стала результатом недостатка заботы и эмоциональной близости к фигуре матери. Это было состояние эмоциональное, а не физическое. Без любви и привязанности они потеряли волю к жизни.

В нашей стране мы видим депрессивные экономические районы, где все местное население впадает в апатию. Когда люди из таких районов появляются в телевизионных новостях, зачастую это сопровождается такими замечаниями: «Когда пособие по безработице заканчивается, я считаю, мы сталкиваемся лицом к лицу с голодом; для нас нет никакой надежды».

В том, что касается отпущения ситуации, чувство апатии может проявиться как сопротивление. Оно может принимать форму таких взглядов и мыслей, как: «Это не сработает в любом случае»; «Какая разница?»; «Я еще не готов к этому»; «Я не чувствую этого»; «Я слишком занят»; «Я устал отпустить»; «Я слишком перегружен»; «Я забыл»; «Я слишком подавлен»; «Я слишком сонный». Выход из апатии заключается в напоминании



себе о нашем стремлении почувствовать себя выше и свободнее, стать результативным и счастливым, и отпустить сопротивление само по себе.

### **«Я не могу» против «Я не буду»**

Другой выход из апатии - это взглянуть на расплату за апатичное отношение. Расплатой могут быть самооправдания, скрывающие то, что на самом деле является страхом. Так как в действительности мы очень способные люди, большинство «Я не могу» в реальности являются «Я не буду». За «Я не могу» или «Я не буду» зачастую стоит страх. Если мы увидим истину, которая скрывается за этим ощущением, мы продвинемся вверх по шкале от апатии до страха. Страх является более высокоэнергетическим состоянием, нежели апатия. Страх, по крайней мере, начинает побуждать нас к действию, и с помощью этого действия в дальнейшем мы можем отказаться от страха и продвинуться до гнева, гордости или смелости, а каждое из этих чувств является состоянием более высокого уровня, чем апатия.

Давайте возьмем типичную человеческую проблему и проследим, как механизм отпускания работает на то, чтобы освободить нас от комплексов. Страх публичных выступлений является одним из наиболее распространенных комплексов. В этой области, на уровне апатии, мы говорим: «О, я не могу говорить публично. Это слишком волнительно для меня. Так или иначе, никто не захочет слушать меня. Я не могу сказать ничего стоящего». Если мы напомним себе о нашем стремлении, то мы увидим, что апатия едва прикрывает страх. Теперь мысль о публичном выступлении страшна, но не безнадежна. Это приводит к некоторой ясности. Факты таковы, что мы не «не можем», а всего лишь «боимся».

Поскольку этот страх приходит и высвобождается, мы начинаем осознавать, что у нас есть желание сделать именно то, чего мы опасаемся. Теперь, когда мы смотрим на желание, которое заблокировано страхом и, возможно, смешано с определенным огорчением по поводу упущенных возможностей в прошлом, возникает гнев. На данный момент мы уже перешли от апатии к огорчению, к желанию, и дошли до гнева. В гневе гораздо больше энергии и способности к действию. Гнев часто принимает форму негодования, например, по поводу того, что мы уже согласились на публичное выступление, и теперь чувствуем себя обязанными сделать это.

Кроме того, мы испытываем гнев по поводу нашего страха, который блокировал достижение цели в прошлом, и он приводит к решению что-то с этим сделать. Такое решение может принять форму решения пройти учебный курс по публичным выступлениям. Когда мы записываемся на такой курс, мы уже продвинулись к энергии гордости, так как мы, наконец, взяли быка за рога и что-то делаем. По ходу курса по публичным выступлениям, будут возникать другие страхи. Когда эти чувства постоянно осознаются, и мы отпускаем их, приходит понимание того, что мы наделены достаточной смелостью, чтобы, по крайней мере, повернуться лицом к нашим страхам и принять меры по их преодолению.

Этот уровень смелости имеет много энергии. Эта энергия принимает форму отпускания остаточного страха, гнева и желания, так что в середине прохождения курса по публичным выступлениям мы вдруг испытываем принятие. С принятием приходит

свобода от сопротивления, которое ранее приняло форму страха, апатии и гнева. Теперь мы начинаем испытывать удовольствие. В принятии содержится уверенность в себе, «Я могу сделать это». На уровне принятия появляется большее понимание других, поэтому в классе на курсах публичных выступлений мы начинаем осознавать боль, страдание и смущение других, начинаем им сопереживать.

С появлением этого сострадания по отношению к другим, приходит потеря сосредоточенности на себе. С появлением самоотверженности приходят мгновения умиротворения. По дороге домой из класса мы испытываем внутреннее удовлетворение, ощущение того, что мы выросли, что мы разделили что-то с другими. В процессе разделения с другими мы забыли на некоторое время о себе и были больше озабочены счастьем кого-то другого. Мы испытываем удовольствие от достижений других. В этом состоянии есть трансформирующее милосердие, открытие нашего внутреннего сострадания, чувство связанности с другими людьми и сопереживание их страданиям. При полном развитии этой прогрессии событий, мы затем могли бы поделиться с другими нашим страхом публичных выступлений, шагами, которые мы предприняли, чтобы преодолеть его, успехом, который мы испытали, повышением нашей самооценки, а также позитивными изменениями в наших отношениях.

Вся эта прогрессия является основой значительной доли эффективности групп взаимопомощи: разделение внутренних переживаний от самого низкого до самого высокого уровня по шкале эмоций. То, что вначале казалось грозным и подавляющим, теперь преодолено и взято под контроль, с проистекающим из этого увеличением жизненной силы и благополучия. Это повышение самооценки затем перетекает в другие сферы жизни, а увеличение уверенности приводит к увеличению материального достатка и возможностей в области профессиональной деятельности. На этом уровне любовь принимает форму разделения с другими и их воодушевления, а наша деятельность конструктивна, а не деструктивна. Тогда излучаемая энергия положительна и привлекательна для других, что приводит к постоянной положительной обратной связи.

Как только мы пережили эту прогрессию вверх по шкале эмоций в любой конкретной области, мы начинаем понимать, что это может быть сделано в других областях ограничений в нашей жизни. За всеми «Я не могу» просто стоит «Я не буду». «Я не буду» означает – «Я боюсь» или «Мне стыдно» или «Я слишком горд, чтобы попробовать, из-за страха потерпеть неудачу». А за этим стоит гнев на себя и обстоятельства, порожденные гордостью. Признание и высвобождение этих чувств приводит нас к смелости, и с этим, наконец, к принятию и внутреннему спокойствию, по крайней мере, в той области, в которой произошло это преодоление.

Апатия и депрессия - это цена, которую мы платим за то, что довольствуемся малым. Это то, что мы получаем за то, что изображаем жертву и позволяем себе быть запрограммированными. Это цена, которую мы платим за то, что погружаемся в негатив. Это результат сопротивления той части себя, которая является любящей, смелой и великой. Эта расплата возникает в результате разрешения себе быть обесцененным, самостоятельно или силами других; это следствие удержания себя в негативном контексте. На самом деле, это лишь программирование самих себя, которому мы невольно позволили случиться. Выход состоит в том, чтобы стать более осознанным.

Что значит «стать более осознанным»? Начнем с того, что стать более осознанным означает начать искать истину для самих себя, вместо того, чтобы слепо позволять себе быть запрограммированным, будь то влияние извне или голос внутри нашего ума, который стремится преуменьшать и обесценивать, сосредоточив внимание на всем, что является слабым и беспомощным. Для того чтобы избавиться от этого, мы должны принять на себя ответственность за погружение в негатив и желание верить в него. Выход из этого в том, чтобы начать ставить все это под сомнение.

Есть много моделей разума. Одна из самых последних - это компьютер. Мы можем взглянуть на концепции, мысли и системы верований разума как на программы. Так как это программы, они могут быть поставлены под сомнение, отменены, обращены вспять; позитивные программы могут заменить негативные, если мы так решим. Ничтожная часть нашей личности очень хочет принять негативное программирование.

Если мы посмотрим на источник наших мыслей, начнем идентифицировать их происхождение, и прекратим тщеславно именовать их «своими» (и, следовательно, священными), мы заметим, что мысли можно рассматривать объективно. Мы увидим, что они происходят от родительского воспитания в детстве, от родственников, от учителей, а также от тех порций информации, которую мы получили от приятелей, из газет, кино, телевидения, радио, церкви, романов, и которые были автоматически поглощены нашими органами чувств. Все это происходило непреднамеренно, без натренированного осознанного выбора. Кроме этого, прибавьте проявления нашей неосознанности, невежества, неопытности и наивности, а так же природы самого разума – и в итоге мы представляем собой сплав всего негативного мусора, распространенного в мире. В дальнейшем, мы приходим к выводу, что все это применимо по отношению к нам лично. Когда мы становимся более осознанными, мы начинаем понимать, что у нас есть выбор. Мы можем прекратить давать власть мыслям ума, начать ставить их под сомнение, и выяснить, существует ли на самом деле в них какая-либо истина для нас.

Ощущение состояния апатии связано с верой в «Я не могу». Разуму не нравится слышать это, но в действительности большинство «Я не могу» являются «Я не буду». Причина, по которой разум не хочет это слышать в том, что «Я не могу» является прикрытием для других чувств. Эти чувства могут быть доведены до осознания постановкой вопроса к самому себе: «Правда ли то, что я скорее «не буду», чем «не могу»? Если я принимаю то, что «Я не буду», какие ситуации будут происходить, и что я буду чувствовать по отношению к ним?»

Например, скажем, у нас есть система убеждений о том, что мы не можем танцевать. Мы говорим себе: «Может быть, это только прикрытие. Может быть, истина в том, что я не хочу и не буду». Способ выяснить, что это на самом деле за чувства - это представить себя в процессе обучения танцам. Как только мы сделаем это, начнут проявляться все связанные с этим чувства: смущение, гордость, неловкость, огромное усилие по изучению нового навыка и нежелание по отношению к трате времени и энергии. Когда мы заменяем «Я не могу» на «Я не буду», мы раскрываем все эти чувства, которые теперь можно отпустить. Мы видим, что научиться танцевать означает, что мы должны быть готовы отпустить гордость. Мы смотрим на это и спрашиваем себя: «Готов ли я продолжать платить эту цену? Буду ли я готов отпустить страх не преуспеть? Буду ли я готов отпустить сопротивление тем усилиям, которые нужно приложить? Буду ли я готов отпустить тщеславие, чтобы позволить себе быть неуклюжим как ученик? Смогу ли я отпустить свою

скудость и мелочность, чтобы быть готовым платить за уроки и уделять им время?» Как только все связанные с этим чувства отпущены, становится совершенно ясно, что истинная причина – это нежелание, а не неспособность.

Следует помнить, что мы вольны признавать наши чувства и отпускать их, а вольны и не отпускать. Когда мы исследуем наши «Я не могу» и выясняем, что на самом деле это «Я не буду», это не значит, что мы должны отпустить те негативные чувства, которые приводят к «Я не буду». Мы совершенно вольны отказаться отпускать. Мы вольны цепляться за негатив столько, сколько хотим. Нет никакого закона, который говорит, что мы должны отказаться от него. Мы свободные люди. Но понимание того, что «Я не буду что-то делать» определенным образом отличается от «Я жертва, и я не могу», и играет большую роль для нашей самооценки. Например, мы можем избрать ненависть к кому-то, если захотим. Мы можем обвинять их. Мы можем обвинять обстоятельства. Но возможность быть более сознательным и понимание того, что мы свободно выбираем такое отношение, ставит нас в более высокое состояние сознания и, следовательно, ближе к большей силе и мастерству, нежели если бы мы были просто беспомощной жертвой чувств.

## **Обвинение**

Одним из самых больших препятствий в преодолении депрессии и апатии является обвинение. Обвинение говорит само за себя. Его изучение того стоит. Для начала, у обвинения есть много выигрышей. Мы наслаждаемся жалостью к себе, получаем возможность быть невиновным, быть мучеником и жертвой, и получать сочувствие.

Возможно, самый большой выигрыш от обвинения в том, что мы получаем возможность быть невинной жертвой, при этом другая сторона конфликта - плохая. Мы постоянно видим, как в эту игру играют в СМИ, к примеру, это бесконечные обвинительные игры, разыгрываемые с множеством противоречий, компромата, очернения и судебных процессов. В дополнение к эмоциональному выигрышу, обвинение имеет значительные финансовые выгоды. Таким образом, быть невинной жертвой - заманчивой вариант, так как это часто вознаграждается финансово.

В Нью-Йорке много лет назад этому был известный пример. Произошла авария с участием общественного транспорта. Люди высыпали из передней двери транспортного средства, затем собрались в небольшую группу, фиксируя свои имена и адреса для будущей денежной компенсации. Прохожие быстро сориентировались и незаметно пробрались в заднюю часть транспортного средства, так, чтобы иметь возможность появиться из передней части как раненые, «невинные жертвы». Они даже не были участниками аварии, но собирались получить вознаграждение!

Обвинение является самым большим оправданием в мире. Оно дает нам возможность оставаться ограниченными и незначительными людьми, не чувствуя себя виноватыми. Но цена этому - потеря свободы. Кроме того, роль жертвы приносит с собой ощущение собственной слабости, уязвимости и беспомощности, что является основными компонентами апатии и депрессии.

Первый шаг по выходу из обвинения – увидеть, что мы *выбираем* обвинение. Другие люди, бывшие в подобных обстоятельствах, простили, забыли и справились с той же ситуацией совершенно по-другому. Ранее мы рассматривали случай Виктора Франкла, который предпочел простить нацистских тюремных охранников и увидеть скрытый дар в своем опыте жизни в концлагерях. Поскольку другие, такие как Франкл, избрали не обвинять, этот вариант открыт и нам. Мы должны быть честными и осознать, что мы обвиняем потому, что мы *выбираем* обвинение. Это верно независимо от того, насколько оправданными могут оказаться обстоятельства. Это не вопрос правильности или неправильности; это просто вопрос взятия на себя ответственности за наше собственное самосознание. Это совершенно иная ситуация: видеть, что мы *выбираем* обвинение, а не думать, что мы *должны* обвинять. В этих обстоятельствах, разум часто считает: «Ну, если другой человек или событие не может быть объектом для обвинения, тогда я должен быть им». Обвинение других или самих себя не является необходимым.

Привлекательность обвинения возникает в раннем детстве, в повседневности - в классе, на детской площадке, дома среди братьев и сестер. Осуждение является центральным пунктом бесконечных судебных разбирательств и судебных процессов, которые характеризуют наше общество. На самом деле, обвинение - это лишь еще одна негативная программа, на которую мы позволили купиться нашему разуму, так как мы никогда не переставали ставить ее под сомнение. Почему что-то всегда должно быть чьей-то «виной»? Почему само понятие «ошибочности» возникает в этой ситуации в первую очередь? Почему один из нас должен быть неправ, плох, или виноват? Таким образом, то, что казалось здоровой мыслью, может оказаться не таким уж хорошим. Вот и все. Неудачные события могут случаться просто так.

Чтобы преодолеть обвинение, необходимо взглянуть на тайное удовлетворение и наслаждение, которые мы получаем от жалости к себе, обид, гнева и самооправданий, и начать отпускать все эти маленькие выигрыши. Цель этого шага заключается в том, чтобы перестать быть жертвой наших чувств и перейти к сознательному их выбору. Если мы просто признаём и наблюдаем за ними, начинаем разбирать их и отпускаем их по составным частям, то мы сознательно осуществляем выбор. Таким образом, мы делаем серьезный шаг из трясины беспомощности.

В преодолении сопротивления и принятии на себя ответственности за наши негативные программы и чувства полезно видеть, что они выходят из одной ничтожной части нас самих. В самой природе незначительной части нашего «я» заложено думать негативно, поэтому у нас есть бессознательная склонность к легкому согласию с его ограниченной точкой зрения. Но это не все наше бытие; выше и за пределами этой ничтожной части нас есть большее «Я». Мы сами можем не осознавать нашего внутреннего величия. Мы можем не испытывать его, но оно есть. Если отпустить наше сопротивление ему, мы можем начать его чувствовать. Депрессия и апатия, таким образом, являются результатом желания держаться за малое «я» и его систему верований, а также сопротивление нашему большему «Я», которое состоит из всех противоположностей негативным чувствам.

Такова природа Вселенной: каждое понятие в ней представлено тем, что ему равно и противоположно. Так, электрону равен и противоположен позитрон. Каждая сила имеет равную и противодействующую контр-силу. Инь компенсируется Ян. Есть страх, но есть и

смелость. Есть ненависть, но ее противоположность - любовь. Есть робость, но есть и храбрость. Есть скупость, но есть и благородство. В человеческой психике каждое чувство имеет свою противоположность. Таким образом, выход из негатива заключается в готовности признать и отпустить негативные чувства и, в то же время, готовности отпустить сопротивление их позитивной противоположности. Депрессия и апатия являются результатом нахождения под воздействием отрицательной полярности. Как это работает в повседневной жизни?

Давайте в качестве примера снова посмотрим на чей-то быстро приближающийся день рождения. Из-за того, что случилось в прошлом, у нас есть обиды и нежелание делать что-либо на день рождения. Так или иначе, кажется просто невозможным пойти и купить подарок на день рождения. Мы сопротивляемся тому, чтобы тратить деньги. Разум вызывает в воображении все виды оправданий: «У меня нет времени ходить по магазинам»; «Я не могу забыть, какой грубой она была»; «Сначала она должна извиниться передо мной». В этом случае, работают две вещи: зацепка за негатив и незначительность в себе самом, и сопротивление позитиву и величию в себе. Выход из апатии в том, чтобы увидеть: в первую очередь, «Я не могу» - это «Я не буду». Глядя на «Я не буду», мы видим, что оно существует из-за негативных чувств и, как только они проявляются, их можно признать и отпустить. Кроме того, очевидно, что мы сопротивляемся положительным чувствам. Эти чувства любви, великодушия и прощения могут быть рассмотрены одно за другим.

Мы можем сесть и представить себе достоинство великодушия и отпустить сопротивление ему. Есть ли что-то великодушное внутри нас самих? В этом случае мы можем быть не готовы применить это по отношению к имениннику из примера выше. Что мы можем начать видеть - это существование великодушия в нашем сознании. Мы начинаем видеть его, и, как только мы отпускаем сопротивление чувству великодушия, появляется оно само. Фактически, в определенных обстоятельствах мы наслаждаемся, отдавая другим. Мы начинаем вспоминать поток положительных эмоций, нахлынувший на нас, когда мы выражаем благодарность и принимаем подарки других людей. Мы видим, что действительно подавляли желание простить, и, как только мы отпускаем сопротивление прощению, возникает желание отпустить обиду. Когда мы делаем это, мы перестаем отождествлять себя с нашей ничтожной частью, и начинаем осознавать, что в нас есть что-то большее. Оно было там всегда, но скрывалось от взгляда.

Такой способ применим во всех негативных ситуациях. Он наделяет нас возможностью изменять контекст, в котором мы воспринимаем текущие обстоятельства. Этот способ наделяет нас возможностью придать контексту новый, отличный от прежнего смысл. Он поднимает нас от состояния беспомощной жертвы до состояния человека, делающего сознательный выбор. Касательно приведенного примера, не значит, что мы должны в спешке бежать и покупать подарок на день рождения. Но значит, что теперь нам понятно - мы находимся в нашей нынешней позиции по своему выбору. У нас есть полная свобода, с большей широтой действий и выбора. Это гораздо более высокое состояние сознания, чем состояние беспомощной жертвы, пойманной в ловушку прошлой обиды.

Один из законов сознания таков: *Мы лишь тогда подвержены негативным мыслям или убеждениям, когда мы осознанно считаем, что они относятся к нам.* Мы вольны выбрать не покупаться на негативную систему убеждений.

Как это работает в повседневной жизни? Давайте возьмем общий пример. По отчетам газет, безработица находится на рекордно высоком уровне. Комментатор в теленовостях заявляет: «Доступных рабочих мест нет». В такой момент мы вольны отказаться от негативной формы мысли. Вместо этого можно сказать: «Безработица не относится ко мне». Отказом принять отрицательное убеждение мы лишаем его негативной власти над нашей жизнью.

Примеры из личного опыта показывают, что в периоды высокой безработицы, как было после Второй мировой войны, не было никаких проблем с работой. В самом деле, можно было иметь две или даже три работы одновременно: посудомойки, официанта, посыльного, водителя такси, бармена, фабричного рабочего, работника теплиц, мойщика окон. Это было следствием системы убеждений, которая гласила: «Безработица относится к другим, но не ко мне» и «Там, где есть желание, есть и возможность». Кроме того, нужна была готовность отказаться от гордости в обмен на работу.

Другим примером является влияние системы убеждений на заболеваемость эпидемиологическими болезнями. Несколько лет назад, во время эпидемии гриппа, над четырнадцатью знакомыми друг с другом людьми было установлено пристальное наблюдение. Из четырнадцати человек восемь слегли с гриппом, а шестеро - нет. Важны здесь не те восемь, что заболели, а те, кто нет! Во время любой эпидемии есть люди, которые не заражаются ею. Даже в разгар Великой депрессии, были люди, которые становились богатыми, даже миллионерами. Мысль о бедности была «заразна» в те дни, но почему-то эти люди не покупались на нее, поэтому бедность к ним не относилась. Чтобы негатив относился к нашей жизни, сначала мы должны принять его, а затем дать ему энергию веры. Если мы обладаем силой заставить негатив появляться в нашей жизни, очевидно, что наш разум также имеет власть сделать явью его противоположность.

### **Выбор позитива**

Один удивительный эффект готовности отпустить наш внутренний негатив - это открытие того, что существует полярная противоположность негативных чувств. Существует внутренняя реальность, которую мы можем назвать нашим «внутренним величием» или «Высшим Я». Она имеет гораздо больше силы, чем внутренний негатив. Взамен отпуская выигрышей, которые мы получали от негативной позиции, теперь мы удивляемся положительным выигрышам, которые проистекают от силы наших положительных чувств. Например, когда мы отпускаем обвинение, мы испытываем чувство прощения.

Наше «Высшее Я», которое, можно сказать, является смесью наших высших чувств, имеет практически неограниченные возможности. Оно может создавать возможности для трудоустройства. Оно может создавать ситуации для исцеления взаимоотношений. Оно имеет силу для создания любовных отношений, финансовых возможностей, а также физического излечения. Как только мы прекращаем давать власть и энергию всем негативным программам, которые вытекают из нашего собственного мышления, мы прекращаем отдавать нашу власть другим и снова сами завладеваем ею. Это приводит к повышению самооценки, возвращению креативности и открытию позитивного видения будущего, которое заменяет собой боязливость.

Мы можем поэкспериментировать с тем, с кем у нас сложились плохие отношения из-за затаенного чувства обиды. Можно сесть и сказать себе, что это будет лишь эксперимент. Его цель, скажем мы себе, только учиться. То есть, мы хотим ознакомиться с законами сознания и понаблюдать, что произойдет. Мы признаем выигрыши, которые мы получали от негативных чувств. Мы уступаем каждому компоненту и, в то же время, отпускаем сопротивление внутри нас желанию исцелить отношения. На данный момент, нет необходимости иметь какой-либо личный контакт с другим человеком. Мы проводим этот эксперимент ради нас самих, а не для других.

Смотря внутрь себя, мы спрашиваем: «Что скрывает гнев?». Под гневом, мы, скорее всего, находим страх. Помимо страха, мы также находим ревность. Мы находим конкуренцию и все прочие маленькие компоненты комплекса чувств, которые послужили препятствиями к отношениям. Одновременно отпуская негатив и сопротивление положительному результату при подъеме внутренней энергии, мы испытываем сопутствующее неуправляемое изменение нашей самооценки. Отпускание нашего сопротивления готовности к возникновению чего-то позитивного в отношениях - это все, что необходимо. Теперь мы можем просто сидеть и наблюдать, что происходит. В этом эксперименте мы не заинтересованы в том, испытывает ли все это другой человек, или нет. Мы заинтересованы лишь в том, что *мы* это испытываем. Нас интересует только продвижение собственной позиции в этом деле, а затем, мы просто смотрим, что будет. Отсюда, как правило, вытекает очень полезный опыт, который примет различные формы в зависимости от обстоятельств.

Еще одной причиной апатии являются остатки ранее испытанного травматического потрясения, которые не были переработаны. Разум проектирует будущее с ожиданием того, что прошлое будет повторяться. При обнаружении этой бессознательной динамики, мы можем решить еще раз взглянуть на комплекс наших эмоций, разобрать его на составные части, отпустить негативные аспекты, а также сопротивление позитивным. Когда мы делаем так, наше видение будущего меняется. Мы можем простить то, что во время предыдущего эмоционального потрясения, мы просто не знали, как с ним справиться. Было много остатков, которые сделали нас эмоционально недееспособными в тот момент. Но, поскольку в подсознании нет такого понятия, как время, в любое время в настоящем мы можем сделать выбор в пользу исцеления прошедших событий. Когда мы проходим через наше собственное эмоциональное исцеление ради нас самих, эти прошедшие события в настоящем времени начинают принимать иной смысл. Наше «Высшее Я» начинает создавать новый контекст для этого. Мы можем увидеть скрытый дар. Мы можем, в конечном итоге, признать с благодарностью, что это дало нам новые возможности для того, чтобы учиться, расти и приобретать мудрость.

Одной из наиболее распространенных областей, в которых мы видим эту эмоциональную деформацию – жизнь после развода. Слишком часто она сопровождается горечью и нарушением способности создавать новые любовные отношения. Нежелание отпустить обвинение продолжает эмоциональную деформацию, которая может длиться в течение многих лет или даже всю жизнь.

Когда мы сталкиваемся с горечью, что мы действительно обнаруживаем - это незаживающую область в нашем эмоциональном строении, и усилия, которые мы прилагаем к ее исцелению, принесут огромные выгоды. В любой ситуации, которая включает в себя страдания, мы должны спросить себя: «Как долго я готов платить эту



цену? С каких кармических склонностей начать? Какое количество обвинений достаточно? Есть ли такой момент, когда можно положить этому конец? Как долго я буду посажен на это? Сколько жертв я готов принести другому человеку за его ошибки, действительные или мнимые? Сколько вины достаточно? Сколько самонаказания достаточно? Когда я предамся тайному удовольствию от самонаказания? Когда приговор подойдет к концу?» Когда мы по-настоящему изучаем это, мы всегда обнаруживаем, что наказывали себя за невежество, наивность, простодушие, а также отсутствие внутреннего просвещения.

Мы можем спросить себя: «Я когда-либо тренировался в технике эмоционального самоисцеления? Когда я ходил в школу, они преподавали мне курс по самосознанию? Кто-нибудь когда-нибудь говорил мне, что я был волен выбирать, что войдет в мой разум? Меня когда-нибудь учили тому, что можно отказаться от всякого негативного программирования? Кто-нибудь когда-нибудь рассказывал мне о законах сознания?» Если нет, то зачем же жестоко корить себя за искреннюю веру в определенные вещи? Почему бы не перестать делать это прямо сейчас?

Мы все делали то, что, как мы думали, было лучшим в данный момент. «Тогда это казалось хорошей идеей» - вот что мы можем сказать о наших и чужих действиях в прошлом. Мы все были невольно запрограммированы без нашего осознанного согласия. Вследствие нашего замешательства, невежества и наивности, мы купились на негативные программы. Мы позволяем им управлять нами. Но теперь мы можем сделать выбор остановиться. Мы можем выбрать другое направление. Мы можем выбрать стать более осведомленными, более сознательными, более ответственными и более разборчивыми. Мы можем отказаться сидеть и, как магнитофон с чистой пленкой, принимать каждую программу, которую мир предлагает нам. Мир всего лишь очень сильно хочет эксплуатировать нашу наивность и играть на нашей незначительности, со всем ее тщеславием и страхами.

Когда мы начинаем осознавать, как нами манипулировали, эксплуатировали, и брали в оборот, накатывает гнев. Будьте готовы справиться с ним. Гневаться - это нормально. В долгосрочной перспективе, лучше быть сердитым, чем апатичным. В гневе у нас много энергии. Мы можем что-то сделать с ситуацией. Мы можем принять меры. Мы можем изменить наш разум. Мы можем изменить направление в противоположную сторону. А затем, легко перепрыгнуть от гнева к смелости. На уровне смелости мы видим происходящее, изучаем его, и исследуем, как все это случается.

Мы начинаем видеть, что наша незначительность была счетом за купленные нами товары. В этом исследовании, мы натолкнемся на нашу собственную внутреннюю невинность. Когда мы вновь открываем ее, мы можем отпустить большую часть обвинения. Когда уходит обвинение, необходимость в самонаказании удаляется вместе с ним, и это сразу вытаскивает нас из апатии и депрессии. Мы можем выбрать перепроверку себя, наших ценностей и того, чего мы стоим. И нам видно, что другие были запрограммированы, так же как мы. Они тоже делали то, что им казалось лучшим в тот момент. Мы больше не должны винить их или себя. Мы можем отказаться от обвинительной игры, как от устаревшей и неэффективной.

## Компания, в которой мы находимся

Другой ценный способ избавления от апатии, депрессии, а также ситуаций, которые преимущественно находятся под управлением мысли «Я не могу», это избрать сосуществование с людьми, решившими проблему, с которой боремся мы. Это одна из огромных сил групп взаимопомощи. Когда мы находимся в негативном состоянии, мы отдаем много энергии отрицательным формам мышления, а положительные мыслеформы являются слабыми. Те, кто находятся на более высоком уровне колебаний, свободны от энергии своих негативных мыслей и подпитывают положительные формы мысли. Помогает даже всего лишь нахождение в присутствии таких людей. В некоторых группах самопомощи это называется «тусоваться с победителями». Преимущество здесь на психическом уровне сознания, где происходит передача положительной энергии и повторный запуск собственных скрытых положительных мыслеформ. В некоторых группах самопомощи это называется «получение путем постижения – бессознательного усвоения мыслей и знаний». Не обязательно знать, как именно, достаточно лишь знать, что это происходит.

Наблюдать этот феномен – обычная практика. Например, в нашем обществе большинство людей были обучены быть логичными и ориентироваться на левое полушарие мозга. Тем не менее, некоторые от рождения ориентированы на правое полушарие. Такие правополушарные люди характеризуются сильной интуицией, креативностью, телепатической связью, и осведомленностью о формах мысли и энергетических колебаниях. Часто в число этих возможностей включена способность видеть биоэнергетическое поле вокруг человеческого тела, называемое аурой. Когда вы находитесь в обществе людей с такой способностью, становится возможным разделить ее с ними.

Это было подтверждено даже скептическим, логичным, левополушарным мужчиной-ученым, который был в компании людей со способностью видеть ауру. Следуя их указаниям о том, как это делать, на удивление, он действительно увидел поле света вокруг голов людей. В частности, аура вокруг одного человека, казалось, была почти как "эктоплазма", которая висела преимущественно над его левым ухом. На правой стороне головы, однако, не было видно практически ничего. Чтобы узнать, было ли это явление реальным и не является ли оно плодом воображения, был опрошен кто-то рядом из способных видеть ауру. Она также видела ауру, которая была очень широка с одной стороны, и практически отсутствовала с другой.

Способность видеть ауру была доступна только в присутствии других людей с этой возможностью. При выходе из обучающей ситуации с такими людьми, способность исчезала. В последующие годы, в компании друзей, которые могли видеть ауру, способность возвращалась. Однажды в клинике, в присутствии женщины-психолога, чья работа заключалась в психической диагностике посредством наблюдения за аурами людей и их изменяющимися цветовыми узорами, внезапно проявилась способность не только видеть сами ауры, но и их переливающиеся цвета, наблюдать изменения ауры в ответ на колебания эмоций. Просто в процессе разговора с этой женщиной способность внезапно оказалась доступна.

То же самое, когда мы находимся в непосредственной близости от ауры людей с определенными способностями, может иметь место определенная передача этих способностей. Проще говоря, на нас или позитивно, или негативно влияют компании, в которых мы находимся. Вряд ли мы преодолеем комплексы, если делаем выбор быть в компании тех, кто имеет те же проблемы.

Это явление было очевидно в случае разведенной женщины, которая пришла на консультацию. Она хотела знать, нужна ей психотерапия или нет. Она жаловалась на незаживающие язвы и мигрень. По мере разбора истории, вперед вышла большая горечь по поводу неудачного травматичного развода. Как рассказала женщина, она присоединилась к феминистской группе повышения сознательности. Она описала эту конкретную группу, состоящую почти полностью из разведенных женщин, которые были огорчены, сердиты и ненавидели мужчин. Как группа, они получали много выигрышей от своего негатива. На самом деле, их жизнь была несчастной и довольно жалкой, так как они изо всех сил боролись за то, чтобы восстановить свою самооценку через впадение в крайности и явный эмоциональный дисбаланс.

После прослушивания ее истории и исследования жизненных обстоятельств, ей было предложено, вместо психотерапии, следовать одной простой рекомендации на протяжении трех месяцев. Если это не сработает, она могла бы еще раз подумать о необходимости психотерапии. Эта рекомендация заключалась лишь в том, чтобы просто прекратить ее связь с группой и огорченными, разведенными подругами, а, вместо этого, искать компанию людей, которые успешно наладили свои взаимоотношения, несмотря на произошедшие разводы.

Сначала она сопротивлялась и утверждала, что у нее нет ничего общего с членами таких компаний. Затем она признала два основных факта. Во-первых, требовалось гораздо меньше энергии, чтобы развивать отношения с позитивными людьми. Во-вторых, один из законов самосознания гласит: «Подобное притягивается к подобному». Горечь привлекает горечь, в то время как любовь привлекает любовь. Она спросила себя: «Как моя горечь захватила меня? Разве я извлекла из нее что-нибудь положительное и полезное для себя?» С течением времени, она перестала проводить время со своей группой и начала искать отношений с более здоровыми, уравновешенными людьми.

В компании более счастливых людей она была рада понять, сколько негатива она держала внутри себя. Она начала отдавать себе отчет, что сознательно хранила негатив и предпочитала придерживаться его, и стала видеть цену такого негатива. Вся ее социальная жизнь изменилась. Она начала улыбаться и стала счастливее. Ее мигрени исчезли. В конце концов, она снова влюбилась и шутила о том, что это стало лучшим лекарством от язв, которые она когда-либо пробовала!

Если мы обнаруживаем себя в состоянии апатии, мы можем раскрыть ее основную программу, задавшись вопросом, что мы пытаемся доказать. Что жизнь гнила? Что это безнадежный мир? Что это была не наша вина? Что никто не может найти свою любовь? Что счастье невозможно? Что мы пытаемся оправдать? Сколько мы готовы заплатить, чтобы быть «правыми»? Как только мы признаем и отпускаем чувства, которые возникают как реакция на эти вопросы, начинают появляться ответы.

## Глава 5.

### ГРУСТЬ

Грусть — это тот опыт, с которым знаком каждый из нас. В грусти мы чувствуем, что все очень сложно, что мы не сможем что-то сделать, что мы нелюбимы и не способны полюбить. У нас в голове мысли о том, что мы зря тратим свое время. Это ощущение печали и потери. Одиночество. Чувство «если бы только...». Жалость. Ощущение того, что все тебя бросили, боли, беспомощности и безнадёги. Ностальгия. Меланхолия. Депрессия. Невосполнимая утрата. Ощущение разбитого сердца. Тоска. Разочарование. Пессимизм.

Грусть может быть вызвана потерей убеждений, отношений, способностей или ролей, надежды на себя или возникает из-за общего отношения к жизни, к внешним обстоятельствам или учреждениям. Это чувство «Я никогда этого не достигну. Это очень сложно. Я стараюсь, но ничего не получается». Мы думаем, что все хотят причинить нам боль и страдания, и мы видим подтверждение этому во внешнем мире. Мы надеемся на чью-то помощь, потому что чувствуем, что ничего не сможем с этим сделать сами. Это отличается от апатии, когда никто не сможет помочь.

#### Принятие грусти

Большинство из нас носит в себе много подавленной грусти. Мужчины особенно склонны скрывать это чувство, так как считается, что плакать это совсем не по-мужски. Большинство боится возможного количества подавленной грусти, они боятся, что будут задавлены и перегружены ею. Люди считают: «Если я начну плакать, то уже никогда не остановлюсь», «Существует так много печали в мире, печали в моей жизни, печали в моей семье и у друзей», «О, безмолвная трагедия жизни! Все эти разочарования и разбитые надежды!» Подавленное горе отвечает за многие психосоматические состояния и за жалобы, связанные со здоровьем. Вместо того чтобы сдерживать это чувство, мы можем пойти и выпустить его и, таким образом, быстро перейти от грусти к принятию. Печаль, связанная с утратой, продолжается из-за отказа принять это состояние, поэтому мы еще больше погружаемся в грусть. Упорство в сохранении этого чувства связано с сопротивлением к принятию того, что мы можем освободиться (например, «Пожалейте меня»). В тот момент, когда мы принимаем то, что сами можем справиться с грустью, мы поднимаемся над гордостью. Чувство «я могу это сделать» и «я могу справиться с этим» дает нам силы. Смело открываемся своим скрытым чувствам и отпускаем их, потом переходим на ступень принятия и, в конце концов, приходим к спокойствию. Когда мы отпускаем грусть, которую сдерживали на протяжении многих лет, наши семья и друзья замечают изменения в нашем выражении лица. Наш шаг становится легче, и мы выглядим моложе.

Грусть ограничена во времени. Этот факт дает нам мужество и готовность смотреть ей в лицо. Если мы не будем сопротивляться грусти и полностью отдадимся ей, то она будет длиться 10-20 минут, а потом прекратится на определенный промежуток времени. Если мы будем продолжать поддаваться ей каждый раз, то рано или поздно это закончится. Мы просто позволяем себе пережить этот опыт полностью. Мы должны просто перетерпеть непреодолимую грусть в течение 10-20 минут, а потом это пройдет. Если мы сопротивляемся грусти, то она становится только сильнее. Подавленная грусть может существовать годами.

Столкнувшись с горем, мы должны признать и отпустить наш стыд и смущение из-за того, что чувства у нас на первом месте. Для мужчин это особенно актуально. Мы должны отпустить наш страх чувствовать и страх быть заложником эмоций. Это помогает понять, что принятие помогает нам пройти через это быстрее. Женщины в силу своего опыта и своей мудрости говорят: «Поплачь и станет легче». Многие мужчины удивляются, когда узнают, что это правда.

На опыте мы видим, как приходит облегчение от пульсирующей головной боли после того, как мы отпускаем ситуацию. Когда приходит грусть, мы слышим фразу: «Мужчины не плачут». После ущемления мужской гордости из-за слез, появляется ощущение, что если начать плакать, то это уже не закончится никогда. Как только уходит страх, приходит гнев. Это злость на общество, которое заставляет людей подавлять свои чувства, и злость из-за мысли о том, что мужчинам нельзя даже просто испытывать эмоции. После принятия гнева, уровень смелости вырастает и становится можно позволить себе поплакать. Кроме облегчения от головной боли, когда рыдания утихают, наступает полное умиротворение. В дальнейшем можно будет больше не избегать предмета этих чувств.

После того, как мужчина дает печали исчерпать себя и полностью освобождается от нее, он становится спокойным и его взгляд на собственную мужественность меняется. Он понимает, что теперь его мужественность более закончена. Он по-прежнему мужчина, но теперь мужчина, который также может контактировать со своими чувствами и управлять ими. Следовательно, теперь он более адекватный, более зрелый, более способный, более понимающий, более способный к отношениям и пониманию других, более сострадательный и более любящий.

Психологической основой грусти и печали является привязанность. Привязанность и зависимость появляются от того, что мы чувствуем себя неполноценными, поэтому мы ищем предметы, людей, отношения, места и концепции, чтобы заполнить эту внутреннюю нужду. Из-за того, что они используются для удовлетворения внутренних потребностей, их идентифицируют как «мое». Чем больше энергии вливается в эти вещи, тем больше они перестают идентифицироваться как «мое», и становятся фактическим продолжением «я». Потеря объекта или личности воспринимается как потеря собственного «я» и важной части нашей эмоциональной структуры. Потеря воспринимается как потеря собственного качества, которое представлял человек или предмет. Чем больше энергии потрачено на предмет или человека, тем сильнее

ощущение потери и тем больше боль, связанная с потерей уз зависимости. Привязанность создает зависимость, а зависимость по своей природе несет в себе страх потери.

В каждом человеке есть ребенок, родитель и взрослый. Когда приходит грусть, полезно спросить себя: «Кто является причиной этого чувства — ребенок, взрослый или родитель?» Например, ребенок внутри человека боится, что что-то может случиться с любимой собакой. Он задается вопросом: «Как я справлюсь с этим?» Внутренний взрослый тоже чувствует грусть, но он принимает это как неизбежное. Маленький котенок или щенок не бессмертные. Взрослый с сожалением принимает непостоянство жизни. Мы принимаем то, что наша молодость не вечна, что многие романтические отношения не будут продолжаться всю жизнь и что собака однажды умрет.

### **Управление потерями**

Из природы явления привязанности следует, что самому чувству потери предшествует чувство *страха* потери. Как правило, это чувство страха защищается одним из двух способов. Одним из них является увеличение силы привязанности путем настойчивых попыток укрепить связи. Этот подход основан на иллюзии «чем больше я вложу, тем меньше вероятность потери». Тем не менее, такое поведение зачастую ведет к потере отношений, так как человек изо всех сил старается освободиться от собственнической привязанности и от контроля, который они чувствуют по отношению к себе. Таким образом, страх потери может нести сами потери, если мы склонны держать его в своем уме.

Второй механизм, которым управляется страх потери, — это психологический механизм отрицания, который простыми словами называется «прятать голову в песок». Мы видим это вокруг себя каждый день в виде отрицания неизбежного. Все предупреждающие знаки здесь, но человек попросту отказывается их замечать. Таким образом, человек, который находится в шаге от потери работы, как правило, не замечает этого. Партнеры в браке, который катится в пропасть, не делают ровно ничего. Человек с серьезным заболеванием игнорирует все симптомы и избегает медицинской помощи. Политики не обращают внимания на социальные проблемы в надежде, что они пройдут. Целые страны закрывают глаза на неустойчивость существования (например, атака 9-11). Автомобилист игнорирует угрожающие сигналы предупреждения о плохо работающем двигателе. Мы все имели опыт сожаления о том, что когда-то не обратили внимания на знаки, которые предупреждали о будущих проблемах.

Для того чтобы справиться со страхом потери, мы должны определить, какова роль того конкретного предмета или человека в нашей жизни. Какие эмоциональные потребности им удовлетворяются? Какие эмоции появятся при потере этого человека или объекта? Потерю можно предвидеть, мы можем управлять различными опасениями, связанными с чувством потери, разобрав комплекс эмоций, который они представляют, и отпустить отдельные компоненты ощущений.

Скажем, например, что у вас есть любимая собака, к которой вы привязаны на протяжении многих лет. Очевидно, что Пират стареет. Вы обнаружите, что вам не нравится думать о его преклонном возрасте, вы ощущаете дискомфорт в связи с мыслями о его возможной смерти, и вы, поэтому, гоните это чувство прочь из головы. Как только вы ловите себя на этом, вы понимаете, что это предупредительные сигналы и что вы не контролируете эту эмоциональную ситуацию. Итак, вы спросите себя: «Какова роль собаки в моей жизни? Какая его эмоциональная функция?» Любовь, дружеское общение, преданность, развлечение и отвлечение. «Оставит ли потеря собаки эти личные эмоциональные потребности неудовлетворенными?» Рассматривая эти вопросы, вы можете осознать и избавиться от некоторой части страха. После того как страх отступит, вам не придется прибегать к отрицанию и убеждать себя в том, что Пират будет жить вечно.

Еще одна эмоция, связанная с печалью и грустью, — это гнев. Потеря чего-то важного часто вызывает чувство злости, которое проецируется на мир, общество, отдельных людей, в конце концов, на Бога, который несет ответственность за природу Вселенной. Гнев возникает в результате априорного отказа признать факт того, что все отношения и все имущество в этой жизни - преходящи. Даже наше физическое тело, к которому у нас самая большая привязанность, в конечном счете, придется отпустить, как все прекрасно знают.

Мы чувствуем, что то, что важно или комфортно для нас, является устойчивой привязанностью. Следовательно, когда эта иллюзия под угрозой, появляются гнев, обида и жалость к себе, чувства, которые могут привести к хронической грусти. «Бессильная ярость» связана с желанием изменить природу мира и невозможностью это сделать. Столкнувшись с этим фактом нашего существования, большая потеря может привести к сдвигу нашей философской позиции. Одна крупная потеря может привести нас к переосмыслению природы всех наших привязанностей и отношений, или же мы можем опять отрицать тот факт, что все отношения — преходящие, и вновь яростно возобновить все связи, чтобы компенсировать потерю.

Частью процесса получения управления над отрицанием неизбежности потерь является наблюдение за попытками манипулирования фактами в нашем уме. Используя воображение, ум пытается разработать тактику избегания потерь. Человек может стать более «хорошим» или более трудолюбивым, более честным, более настойчивым или более лояльным. У религиозных личностей это может быть манипуляция Богом путем клятв и обещаний. В отношениях это может быть сверхкомпенсирующее поведение. Супруг становится более послушным, любящим и внимательным в попытке предотвратить разрыв. Невнимательный муж вдруг начинает приносить подарки и цветы вместо того, чтобы выяснить истинную причину проблемы.

Когда отрицание подводит, манипуляции не срабатывают, и страх прорывается наружу, тогда начинается депрессия — сам процесс скорби и печали. Все эти эмоциональные этапы могут быть проработаны гораздо быстрее через процесс отпуская, где неизбежное чувство грусти уступает и заменяется готовностью перестать сопротивляться и

позволить процессу продолжиться и закончиться. Таким образом, может быть принято решение отпустить сопротивление грусти. Вместо сопротивления и отрицания, вы погружаетесь в это и получаете над этим власть. Вы можете «хорошо поплакать» над потерей Пирата или отношений.

Чувство грусти всегда сопровождается чувством вины разной интенсивности. Основанием для вины являются иллюзорные представления о том, что потеря представляет собой некое наказание, либо же, что другое отношение или поведение предотвратило бы произошедшее. Если это чувство не будет проработано, то вина может превратиться в злость и ярость. Непризнанный и невыпущенный гнев превращается в обиду, направленную на окружающих. Обида, проецируемая на другие отношения, может спровоцировать дальнейшие потери.

Подобные чувства часто переживают потерявшие ребенка родители. Было выяснено, что среди родителей, которые потеряли ребенка, процент развода достигает 90%. Из-за проекции вины одна тяжелая потеря усугубляется другой тяжелой потерей — потерей супруга. Примером такого типа реагирования является случай одной сорокалетней женщины. У нее был отличный брак с внимательным, послушным мужем. У младшего сына развилась лейкемия. После его смерти мать целиком погрузилась в траур и горе и, что более важно, у неё сформировалась реакция ярости, усугубление которой приняло форму ненависти. Она ненавидела врачей, ненавидела больницы, она ненавидела Бога, она ненавидела мужа и остальных детей. Ее злость приобрела неконтролируемые формы, она стала срываться на физическое насилие. Членам семьи приходилось несколько раз обращаться к полицейским, чтобы остановить ее агрессивное поведение. В конце концов, остальные дети ушли из дома, чтобы избежать хаоса, насилия и ужасающего эмоционального состояния. Ее муж прилагал нечеловеческие усилия, пытаясь помочь ей справиться с яростью, но она выпускала свой гнев также и на него, и даже физически нападала на него несколько раз. Наконец, в состоянии отчаяния и безысходности, он был изгнан из дома. Неконтролируемая ситуация в конечном итоге закончилась разводом, в результате которого женщина осталась без дома. Только спустя пять лет ее ярость утихла, но за это время она разрушила всю свою жизнь, и ей пришлось начинать с нуля, восстанавливая прежнюю жизнь заново.

Когда все негативные эмоции были проработаны, подчинены и отпущены, наконец-то пришло облегчение, и прежнее страдание заменилось принятием. Принятие отличается от смирения. В смирении все еще есть остатки прежних эмоций. Присутствует откладывание и нежелание признавать истинные факты. Смирение говорит: «Мне не нравится, но я должен смириться с этим».

С принятием возвращается устойчивость к истинной природе фактов; таким образом, одним из признаков принятия является спокойствие. С принятием заканчивается борьба и начинается новая жизнь. Энергии, которые были связаны в предыдущих негативных эмоциях, теперь свободны, поэтому более здоровые аспекты личности теперь получают новую подзарядку. Творческие аспекты ума развивают возможности для новых жизненных ситуаций, дальнейших возможностей для роста и опыта, вместе с чувством



полноты жизни. Хорошо известна и широко практикуема Молитва безмятежного покоя, которую используют в программе 12 шагов общества анонимных алкоголиков:

«Господи, дай мне спокойствие принять то, чего я не могу изменить,

дай мне мужество изменить то, что я могу изменить.

И дай мне мудрость отличить одно от другого».

Неспособность проработать эмоции, связанные с трауром и потерями, может привести к хроническому ощущению бессилия в любом из его проявлений. Это, в свою очередь, провоцирует длительные депрессии и затянувшееся состояние отрицания, в котором смерть человека фактически не принимается. Хроническое чувство вины и отказ прорабатывать эмоции, связанные с потерей, могут привести к отложенной грусти и к телесным заболеваниям. Механизмы, лежащие в основе этих процессов, более подробно описаны в следующей главе о взаимосвязи между телом и разумом. Подавленная энергия невыпущенных эмоций дает о себе знать через эндокринную и нервную системы в форме энергетического дисбаланса, который ухудшает течение жизненной энергии через акупунктурные меридианы тела. Что, в свою очередь, приводит к патологическим изменениям различных органов. Хорошо известным является факт, что среди скорбящих людей уровень смертности выше, чем среди населения в целом, особенно в первые два года после смерти близкого человека.

Один из источников связанной с горем вины - гнев на любимого человека за то, что он нас покинул, который часто подавляется, так как нашему уму он кажется иррациональным. Достоинства покойного зачастую преувеличиваются и усиливаются в наших мыслях, и это несоответствие способствует нарастанию чувства вины. Как мы могли злиться на такого замечательного человека? Возникает чувство вины из-за злости на Бога, Творца Вселенной, за то, что позволил произойти такому трагическому событию.

Шестидесятилетняя женщина пришла в офис с несколькими жалобами на здоровье. У нее были приступы астмы, аллергии, бронхит, частые эпизоды пневмонии, а также всевозможные проблемы с дыханием. Во время психотерапии выяснилось, что ее мать умерла 22 года назад, и женщина заявила, что, как ни странно, но у нее не было никакой реакции на это событие. Странно, но она не заказала надгробие на могилу матери, несмотря на то, что это была ее прямая обязанность. Предоставленная информация доказывала, что женщина имела чрезвычайную зависимость от своей матери, к которой испытывала противоречивые чувства, так как ее мать отказывалась удовлетворить внутренние потребности дочери.

Ушло много месяцев на то, чтобы проработать огромное отрицание женщины, связанное с чувством вины из-за гнева на свою мать за то, что она покинула свою дочь. Этот гнев был перенаправлен на саму себя в форме болезни, которая показала собственное бессилие дочери в её желании достучаться к матери. Подавленное желание плакать из-за потери

матери привело к постоянному чувству, что она не может дышать. Она ненавидела себя из-за чувства любви-ненависти к своей матери, и все ее подавленные эмоции проявились в виде многочисленных респираторных болезней и жалоб («психосоматического» расстройства). Когда она прорабатывала сдержанные рыдания, стала появляться реакция на горе и печаль. Взаимосвязь степени ее сопротивления в прорабатывании этих эмоций и ее здоровья, стала ей совершенно понятна. В конце концов, она получила дополнительную профессиональную подготовку, чтобы стать терапевтом, работающим с умирающими в хосписе.

### **Предотвращение чувства грусти**

Из природы процессов, описанных выше, становится очевидным, что сильную скорбь, потерю и патологические реакции, которые появляются в итоге, можно предотвратить путем раннего распознавания и упреждающего принятия связанных с потерей чувств, пока они еще слабы и могут быть урегулированы без излишних страданий.

Как мы уже выяснили, основой наших страданий и потерь является привязанность, а также непринятие временности всех отношений. Анализируя нашу жизнь, мы можем определить эти сферы привязанности и спросить себя: «Какие внутренние потребности они удовлетворяют? Какое чувство возникнет, если я их потеряю? Каким образом моя внутренняя эмоциональная жизнь может быть сбалансирована, чтобы уменьшить размер, степень и количество зависимости от предметов и людей?» Чем больше наша привязанность к тому, что находится вокруг нас, тем сильнее наш страх и боязнь потери. Мы должны спросить себя, почему мы чувствуем себя неполноценными. «Почему у меня так пусто внутри, что я должен искать решение в привязанности и зависимости от других людей?»

Мы должны самостоятельно начать замечать собственные зоны незрелости. В частности, необходимо ответить на вопрос: «Почему я ищу любовь, вместо того, чтобы самому давать ее?» Чем более любящими людьми мы являемся, тем меньше мы уязвимы к грусти и печали, и тем меньше мы ищем привязанность. Признавая и отпуская отрицательные эмоции, мы избавляемся от желания получить признание нашей важности, таким образом, наша внутренняя радость исходит от удовольствия давать и любить, и только в этом случае мы действительно неуязвимы к потерям. Когда источник счастья находится внутри нас, мы застрахованы от внешних потерь.

Критически взглянув на нашу жизнь, мы увидим все зависимости и избегания, в которые мы скатились. Каждая из зависимостей представляет потенциальный источник страданий в будущем. Действительно важные зоны стоит рассмотреть более тщательно. Возьмем, к примеру, отказ видеть свои проблемы, так называемый пенсионный синдром. Обычно, это происходит у женщин, всю жизнь потративших на то, чтобы поднять детей, которые, вырастая, покидают дом («синдром пустого гнезда»), или у мужчин, когда они теряют работу, выходят на пенсию или физически неспособны выполнять прежние обязанности.

Реакция, возникающая в пожилом возрасте, происходит от многолетнего предыдущего отрицания. Часто мы не принимаем неизбежное и строим планы на будущее, удовлетворяющие наши внутренние потребности, которые в этом случае представлены чувством собственного достоинства, важностью, желанием чувствовать себя значимым, востребованным, а также потребностью внести свой вклад и быть полезным.

Предвидение неизбежного и подготовка к этому в текущий момент создает не слишком большой дискомфорт по сравнению с травмирующим горем от потерь на более позднем этапе. Вспомнив большинство наших романтических отношений и проанализировав их, попробуем ответить, насколько они удовлетворяли наши эгоистические внутренние потребности, в какой степени мы использовали другого человека для собственной выгоды, каким образом эти отношения способствовали нашему счастью. Чтобы понять ответ, все, что нам нужно сделать, это спросить себя: «Если бы их счастье было в том, чтобы покинуть меня, что бы я почувствовал?» Это покажет степень, в которой мы пытаемся ограничить и контролировать другого человека, мы поймем, что это – зависимость или любовь.

Более двух тысяч лет назад Будда заметил, что основа всех человеческих страданий есть зависимость и желание, и история человечества лишь подтверждает это. Каково решение этой дилеммы? Как мы можем видеть, зависимой становится лишь небольшая часть личности. Эта маленькая часть «я» покупается на заряженный страхом, неадекватный набор программ, которым мы невольно позволяем нами управлять. Цель отпускания – обесточить эти программы, чтобы они больше не управляли нами, чтобы мы свободно развивались к более глубокому осознанию нашего «Высшего Я».

Та часть нас, к которой мы относим наше «большее Я», любит, а не ищет любовь. Следовательно, приходит осознание того, что мы во все времена окружены любовью, которая не имеет предела. Человек, который любит, автоматически привлекает любовь.

Постоянно отпуская наши отрицательные чувства, мы лечим боль в настоящем и профилактически предотвращаем появление боли в будущем. Страх заменяется доверием, и с ним приходит истинное чувство глубокого благополучия. Иммунитет к горю и грусти от потерь появляется тогда, когда мы заменяем зависимость от маленького «я» (личности) зависимостью от «Я» (Божественного внутреннего начала). Мы ищем безопасности в «Я», которое вечно, а не в маленьком «я», которое преходяще.

## Глава 6.

### СТРАХ

Многочисленные лики страха знакомы всем нам. Мы все ощущали беспричинные беспокойство и панику. Мы бывали парализованы и замирали от страха, сопровождаемого трепетом и мрачными предчувствиями. Тревога - это хронический страх. Паранойя - его крайность. При более легких формах страха нам просто неспокойно. В более серьезных случаях, мы становимся испуганными, осторожными, зажатыми, напряженными, застенчивыми, безмолвными, суеверными, защищающимися, недоверчивыми, угрожающими, неуверенными, боязливыми, подозрительными, робкими, замкнутыми, виноватыми и полными страха перед аудиторией. Существует страх перед болью и страданиями, страх перед жизнью, страх перед любовью, страх близости, страх отказа, страх перед неудачей, страх перед Богом, страх перед адом, страх перед проклятием, страх перед нищетой, страх насмешек и критики, страх оказаться в ловушке, страх оказаться некомпетентным, страх перед опасностью, страх неодобрения, страх перед скукой, страх ответственности, страх принятия решения, страх перед авторитетом, страх перед наказанием, страх перемен, страх потери безопасности, страх перед насилием, страх потерять контроль, страх перед чувствами, страх манипуляции, страх быть обнаруженным, страх высоты, страх перед сексом, страх быть самим собой и ответственностью за это, а также страх перед самим страхом.

Кроме того, существует причина страха, о которой многие люди не знают: страх возмездия. Этот страх возникает из желания ударить, нанести ответный удар и атаковать. Когда мы отпускаем страх, мы обнаруживаем, что за ним часто возникает гнев на объект этого страха. Готовность отпустить страх и преодолеть его уже подводит нас к следующему уровню, который является гневом. Тот факт, что мы можем столкнуться с этой комбинацией чувств страха и гнева и принять их, сразу же продвигает нас к гордости и мужеству.

#### **Страх перед публичным выступлением**

Один отличный эксперимент - отпустить страх самого страха. Когда мы перестаем бояться страха, мы замечаем, что это просто чувство. На самом деле страх гораздо терпимее, чем депрессия. Удивительно, но человек, который был в глубокой депрессии, приветствует возвращение страха. Лучше чувствовать себя испуганным, чем безнадежным.

Чтобы понять, как страх самоподкрепляется, нам нужно остановиться и взглянуть на еще один из законов сознания: *то, что человек держит в уме, имеет тенденцию проявляться*. Это означает, что любая мысль, которую мы последовательно удерживаем в уме и последовательно даем ей энергию, будет стремиться войти в нашу жизнь в

соответствии с той формой, в которой ее удерживает наш ум. Таким образом, страх порождает страшные мысли. Чем больше мы придерживаемся этих мыслей, тем вероятнее, что в нашей жизни произойдет опасное событие, которое снова усиливает наш страх.

При работе в качестве медицинского стажера был страх публичных выступлений. При одной мысли о том, чтобы выступить перед коллегами-медиками для изложения истории болезни пациента, голос пропадал от сильного страха. Из-за сдерживания этого страха возникла неизбежная ситуация, при которой требовалось представить дело пациента на собрании персонала. После прочтения нескольких абзацев истории болезни, голос начал дрожать, слабеть и, в конце концов, пропал. Возник страх, который содержался в уме, и, конечно, это событие усилило страх публичных выступлений и вызвало апатию. Отныне в течение многих лет действовала ограничивающая система убеждений: «Я не могу говорить публично. Я просто не являюсь публичным оратором». Любые случаи, в которых надо было говорить, избегались, что привело к последующей потере самооценки, уклонению от деятельности и ограничению профессиональных целей.

С течением времени страх приобрел несколько иной вид. Система убеждений гласила: «Я не хочу говорить, потому что я могу быть скучным и плохим оратором». Наконец, возникла ситуация, когда необходимо было выступить на открытом заседании. Появилась возможность сесть и найти мужество, чтобы противостоять страху. Внутренний диалог был таков: «Что самое худшее, что может случиться? Ну, ты мог бы быть ужасно скучным». Это напомнило все скучные речи, произнесенные другими, и тогда стало возможным признать, что скучные речи на самом деле были довольно распространенным явлением и, конечно, не были концом света. За этим страхом скрывались гордость и тщеславие. Да, может так случиться, что речь будет ужасно скучной.

Наконец наступил роковой день. Речь была написана, поэтому все, что было необходимо, - это прочитать ее. Да, было бы гораздо интереснее произнести речь без подготовки, но произошло признание и принятие страха, и поэтому речь была написана заранее. Настал момент подняться на подиум. Несмотря на внутренний страх и чтение речи плоским монотонным голосом, подвиг был совершен. Впоследствии некоторые друзья сказали: «Это технически хорошая информация, но, боже, это было очень скучно». Однако внутреннее «я» не волновалось об этом; было очень волнительно, что нашлось мужество и принятие, чтобы встать лицом к лицу с ситуацией и действительно сделать это. Тот факт, что это было скучно, не имел значения. Важно то, что это было сделано в принципе. Самооценка усилилась из-за преодоления страха и торможения, и больше не нужно было избегать разговоров. Фактически, это помогло разработать практику начинать все презентации с предупреждения для аудитории: «Я - один из самых скучных ораторов из всех, и на самом деле я могу быть довольно утомительным». Удивительно, но это вызывало смех у аудитории. Их смех означал принятие нашей общей человечности, и поэтому страхи были ликвидированы.

Было обнаружено, что юмор ценен в публичных выступлениях. Это способ просто быть наедине с человечностью аудитории и обнаруживать людское сочувствие. Когда мы объединяемся с ними в сочувствии, мы чувствуем их поддержку, когда они подбадривают нас. Мы любим их за то, что они избавили нас от страха и приняли нас, и они любят нас за то, что мы делаем то, чего сами они боятся. Когда эта эволюция через уровни эмоций происходит, появляется наслаждение от публичных выступлений. Мы обнаруживаем, что часть разума может быть довольно забавной, когда возникает соответствующий случай.

В конце концов, с полным принятием, чтение подготовленных речей отпало само собой, и выступления стали спонтанными импровизациями. С большим опытом, качество публичных выступлений улучшилось, что породило больше выступлений. Это позволило достичь многих профессиональных целей, которым до сих пор препятствовало отсутствие умения выступлений на публике. Появились выступления в национальных СМИ, например, ток-шоу на телевидении. Это большой шаг от того, чтобы быть слишком напуганным, даже чтобы прочитать историю болезни перед несколькими стажерами, к тому, чтобы наслаждаться выступлением на телевидении с многомиллионной аудиторией в шоу Барбары Уолтер.

Мы все извлекаем огромную пользу из освобождения себя от наполненного страхом подавления к успешной жизнедеятельности, потому что этот процесс приобретения новых навыков автоматически перетекает во многие другие области нашей жизни. Мы становимся более способными, более свободными и счастливыми, и вместе с этим возникает внутреннее спокойствие.

### **Исцеляющий эффект любви**

Страх настолько всеобщ и пандемично распространен в нашем обществе, что он составляет преобладающую эмоцию, управляющую нашим миром, в том виде, в котором мы его знаем. Страх был также преобладающей эмоцией среди тысяч пациентов, которых лечили в течение десятилетий клинической практики. Страх настолько обширен и принимает так много форм, что в этой книге недостаточно страниц, чтобы перечислить все его разновидности.

Страх связан с нашим выживанием, и поэтому ему отведено особое место в нашем сознании. Для большинства людей страх настолько вездесущ, что их жизнь действительно представляет собой один гигантский набор компенсационных механизмов, которые защищают их от страха. Однако даже этого недостаточно, так как СМИ снова и снова показывают нам страшные ситуации, как в сегодняшних новостях: «Террористическая группа угрожает отравить наш запас продовольствия». Такие заголовки постоянны, как будто чтобы дать уму дальнейшие возможности преодолеть самую ужасную из всех эмоций. Как говорится в стихах песни: «Мы зажаты между страхом жизни и страхом смерти».

Когда все компенсирующие механизмы ума выходят из строя, и страх выливается в сознание в виде явных приступов тревоги или фобий, человек получает ярлык – тревожный невроз. Полезно отметить, что транквилизатор «Валиум» является самым продаваемым наркотиком в Америке.

Страхи имеют тенденцию к обострению. Таким образом, типичный пациент с фобиями демонстрирует прогрессирующее распространение страха на все более и более широкие сферы жизни, что ведет к дальнейшим и все большим ограничениям активности, а в тяжелых случаях - к полной потере социальной активности. Так было с пациентом по имени Бетти.

Бетти было тридцать четыре года, но она выглядела намного старше, потому что была худой и осунувшейся. Она вошла в офис, держа в руках охапку бумажных пакетов, которые, как позже обнаружилось, содержали 56 различных пузырьков с препаратами для здоровья, витаминами, пищевыми добавками и несколько контейнеров со специальным питанием. Ее страх начался как бактериальная фобия, и вскоре ей казалось, что все вокруг нее могло быть заражено микробами. У нее было много страхов в отношении здоровья, она боялась заразиться инфекционными болезнями, и теперь все это переросло в страх перед раком. Она верила в каждую пугающую историю, которую читала, поэтому боялась почти всей еды, воздуха, которым дышала, и солнечного света на ее коже. На ней была белая одежда, потому что она боялась красок в материалах.

В офисе она никогда не садилась, потому что боялась, что стул может быть заразен. Всякий раз, когда ей требовался рецепт, она просила, чтобы он был написан с середины бланка, к которому не прикасались. Кроме того, она хотела сама сорвать страницу с упаковки рецептов; она не хотела, чтобы я касался ее, потому что, возможно, я получил микробы от рукопожатия с последним пациентом. Она всегда носила белые перчатки. Она попросила, чтобы с ней обращались по телефону, так как она слишком боялась снова отправиться в офис.

На следующей неделе по телефону она сказала, что боится встать. Она звонила из дома, все еще находясь в постели, потому что теперь боялась выйти на улицу. У нее возник страх перед грабителями, насильниками и загрязнением воздуха. В то же время она боялась оставаться дома в постели из опасения, что ей может стать хуже, и, в дополнение ко всем ее страхам, она боялась, что сходит с ума. Она боялась, что лекарство не поможет ей, и что у нее могут возникнуть побочные эффекты, но она боялась не принимать его из опасения, что ей не станет лучше. Далее она сказала, что у нее есть опасение, что она может задохнуться от таблеток и перестала принимать даже свои пилюли для здоровья, а тем более предписанные лекарства.

Ее страхи были настолько парализующими, что каждый терапевтический маневр оказывался полностью в тупике. Она не разрешала мне говорить с ее семьей. Она

боялась, что они узнают, что она была у психиатра, и подумают, что она сумасшедшая. Я был полностью сбит с толку и неделями ломал себе голову, как бы ей помочь. Наконец, я отпустил. Я испытал облегчение от принятия того, что я просто полностью сдался: «Я абсолютно ничего не могу сделать, чтобы помочь ей. Оставалось только любить ее».

Итак, вот что я сделал. Я просто думал о ней с любовью и часто посылал ей любящие мысли. Я дал ей столько любви, сколько мог дать, когда мы разговаривали по телефону, и, наконец, через пару месяцев «любовной терапии» ей стало гораздо лучше, и она смогла прийти в офис. Со временем ее состояние улучшалось, и ее страхи и комплексы начали уменьшаться, хотя она так и не получила никакого представления об их происхождении.

Она слишком боялась говорить о психологических вопросах, по ее словам, и поэтому в течение нескольких месяцев и в конечном итоге лет лечения мне оставалось только любить ее.

Этот случай иллюстрирует концепцию, которую мы ранее представили в главе об апатии; то есть более высокая вибрация, такая как любовь, оказывает исцеляющее воздействие на более низкую вибрацию, например, в случае этого пациента, на страх. Эта любовь является механизмом успокоения, и очень часто мы можем успокоить страхи другого человека благодаря нашему простому физическому присутствию и любящей энергии, которую мы ему проецируем и которой мы его окружаем. И не то, что мы говорим, а сам факт нашего присутствия производит целебный эффект.

Мы можем узнать еще один из законов сознания: *страх исцеляется любовью*. Это центральная тема серии книг психиатра Джерри Ямпольского (например, «Любовь позволяет отпустить страх»). Это также является основой для исцелений, которые происходят в Центре психологического исцеления (Attitudinal Healing Center) в Манхассете, Лонг-Айленд, в котором я был одним из основателей и медицинским консультантом. Исцеление связано с групповым взаимодействием с пациентами, у которых есть смертельные и критические болезни, а весь процесс исцеления связан с отпусанием страха и заменой его любовью.

Тот же механизм исцеления демонстрируют великие святые и озаренные целители, само присутствие которых обладает силой исцелять посредством сильной вибрации любви, которую они излучают. Эта целебная сила - основа духовного исцеления - также передается любящими мыслями. Множество людей в истории, которые исцеляли именно такой любовью, легендарны. В недавней истории, например, Матери Терезе приписывается исцеление огромного количества людей именно этими механизмами безусловной любви и озаренного присутствия. Людям, которые не знакомы с законами сознания, эти виды лечения кажутся чудесными. Но для тех, кто знаком с законами сознания, такие вещи являются обычным и ожидаемым явлением. Высокие уровни сознания сами по себе способны к исцелению, трансформации и просвещению других. Значение механизма отпусания заключается в том, что, отпуская блоки, препятствующие любви, наша способность к любви возрастает все больше, и энергия любви способна исцелять нас, а также других людей.



Единственный недостаток этих типов исцелений заключается в том, что часто исцеление происходит во время нахождения рядом с человеком, способным излучать высокие уровни любви, но болезнь возвращается, когда люди покидают это присутствие, если сами они не научились поднимать собственное сознание.

«Тогда, - спросите вы, - если посылки любящих мыслей имеют целебную силу, почему мы видим в больницах всех этих больных людей, чьи семьи так заботливы? Почему любовь семьи не исцеляет пациента?» Ответ заключается в том, чтобы посмотреть на типы мыслей, которые посылаются семьей пациенту. Изучая их, вы обнаружите, что это, прежде всего, мысли о мучениях и страхе, сопровождаемые чувством вины и неуверенности.

Мы можем представить, что любовь подобна солнечному свету, а негативные мысли, подобны облакам. В то время как наше высшее, большее «Я» подобно солнцу, все негативные мысли, сомнения, страхи, гнев и обиды, которые мы испытываем, затемняют свет солнца, и, в конце концов, свет проникает очень слабо. Именно Иисус Христос сказал, что все мы, имея веру, потенциально способны исцелять. Святой или человек высокого сознания, по определению, является тем, кто удалил облака негативности и излучает целебную силу солнца. Вот почему святые существа обладают такой магнитной силой, что они привлекают множество людей туда, где они физически присутствуют. В качестве примера, в день рождения индийского святого Шри Раманы Махарши, 25 000 человек стоят под душным тропическим солнцем плечом к плечу в одной сплошной массе, чтобы отпраздновать его присутствие и пожелать ему всего наилучшего.

Когда мы последовательно отпускаем сопротивление нашим страхам и позволяем им также быть отпущенными, энергия, которая была связана страхом, освобождается и теперь становится доступной, чтобы сиять как энергия любви. Поэтому безусловная любовь обладает величайшей силой и силой святых является любовь. Безусловная любовь также является силой матери и отца, присутствие которых настолько важно для обучения детей любви, когда они растут. Зигмунд Фрейд замечал, что самое счастливое, что может произойти с нами, это быть любимым ребенком нашей матери.

А как насчет тех из нас, у кого не было счастливого опыта купания в безусловной любви, когда мы росли? Существует общепринятое мнение, что если у нас не было этого опыта, тогда мы были каким-то образом травмированы или искалечены на всю жизнь; на самом деле, это не так. Человек, который имеет важнейший опыт любви в раннем возрасте, имеет меньше страхов и хороший старт, но эта любовь свойственна всем нам. По самой природе нашего существа и по самой природе жизненной энергии, которая течет через нас и дает нам возможность дышать и думать, у всех нас внутри есть тот же вибрационный уровень энергии любви.

Если, глядя внутрь себя, мы видим, что мы позволили переживанию нашей собственной природы быть заблокированным всевозможными страхами, тогда мы можем вновь открыть любовь внутри нас, используя механизм отпускания и, таким образом, отпустив

облака негатива. Открывая заново эту внутреннюю любовь, мы вновь открываем истинный источник счастья.

### **Обладая "Тенью"**

Одно из препятствий для эмоционального развития - это страх того, что находится в нашем бессознательном. Карл Юнг назвал эту область, на которую мы не желаем смотреть и которую не хотим иметь, «тенью». Он сказал, что «я» не может стать исцеленным и целостным, если мы не увидим и не признаем тень. Это означает, что похороненное внутри нас, в том, что Юнг назвал «коллективным бессознательным», мы храним все, что нам больше всего не нравится признавать в самих себе. Средний человек, по его словам, проецирует свою тень на мир и осуждает ее и видит в ней зло, думая, что его задача - сражаться со злом в мире. На самом деле проблема состоит лишь в том, чтобы признать наличие в себе этих мыслей и импульсов. Признавая их, мы их успокаиваем. Как только они успокоились, они больше не управляют нами из бессознательного.

Рассматривая наши страхи перед неизвестностью, которые в действительности являются страхом того, что находится в глубинах бессознательного, полезно иметь чувство юмора. Однажды увиденная и признанная, тень больше не имеет никакой силы. На самом деле, только наш страх перед этими мыслями и импульсами дает им эту власть. Как только мы познакомимся с нашей тенью, нам больше не нужно проецировать наши страхи на мир, и они начинают быстро испаряться.

Что делает бесконечные телевизионные программы, связанные с хаосом и его различными формами, столь привлекательными? Только то, что насилие выставляется на экране, где оно безопасно, - и это все запретные бессознательные фантазии нашей собственной психики. Как только мы захотим взглянуть на эти же фильмы на экране нашего собственного ума и увидеть, откуда они на самом деле происходят, привлекательность таких «развлечений» исчезает. Люди, которые признали содержание своей собственной тени, не заинтересованы в преступлениях, насилии и страшных бедствиях.

Одним из препятствий для знакомства с опасениями в своем уме является страх перед мнением других. Желание их одобрения живет в наших умах в качестве постоянной устойчивой фантазии. Мы отождествляем себя с мнениями других людей, в том числе авторитетных лиц, и komponуем эти мнения таким образом, чтобы мы воспринимали их как свое собственное мнение о себе.

Поэтому, глядя на страхи, следует помнить, что Карл Юнг видел этот резервуар запрещенного, находящегося в тени как часть коллективного бессознательного. Термин «коллективное бессознательное» означает, что у каждого есть эти мысли и фантазии. Ничего уникального в каждом из нас нет, когда речь заходит о том, как мы выражаем

наши эмоции. Все тайно скрывают страх, что они тупые, уродливые, нелюбимые и неудачники.

Бессознательный ум не вежлив. Он мыслит грубыми понятиями. Когда ум думает фразу «Убью гада!», бессознательное буквально имеет это в виду. Посмотрите вглубь себя в следующий раз, когда кто-нибудь подрежет вас в пробке, и представьте, что вы действительно сделали бы с этим человеком, если бы были честны с самим собой и не подвергли цензуре образ, приходящий на ум. Вы бы хотели столкнуть его с дороги, не так ли? Перевернуть его. Скинуть его со скалы. Разве это не так? Так думает бессознательное.

Причина, по которой чувство юмора полезно, состоит в том, что эти образы комичны, когда мы смотрим на них. В этом нет ничего ужасного; именно так бессознательное обрабатывает образы. Это не значит, что вы безнравственный человек или что вы потенциальный преступник. Это просто означает, что вы стали честными и столкнулись с тем, как человеческий животный разум действует в этом измерении. Нет никакого смысла становиться мелодраматичным, самокритичным или трагичным по этому поводу. Бессознательное грубо и нецивилизованно. Пока ваш интеллект ходил в подготовительную школу, ваше бессознательное оставалось в джунглях, где оно все еще качается на деревьях! Глядя на теневую сторону - не время быть придирчивым или брезгливым. Также не время воспринимать все это буквально, потому что суть символов бессознательного только одна: они являются лишь символами, и они примитивны по своей природе. Если бы их работа была осознана, они могли бы сделать нас сильнее, а не подавлять нас.

Требуется много энергии, чтобы скрывать тень и подавлять наши многочисленные страхи. В результате происходит истощение энергии. На эмоциональном уровне это выражается, как угнетение способности любить.

В мире сознания, подобное притягивает подобное, так страх притягивает страх, и аналогично верно, что любовь привлекает любовь. Чем больше мы боимся, тем страшнее ситуации, которые мы притягиваем в наши жизни. Каждый страх требует дополнительной энергии для создания защитного механизма, пока, наконец, вся наша энергия не будет закачана в наши широкомасштабные защитные механизмы. Готовность увидеть страх и работать с ним до тех пор, пока мы не освободимся от него, немедленно принесет пользу.

Каждый из нас имеет в себе определенный объем подавленного и вытесненного страха. Этот страх распространяется во все сферы нашей жизни, окрашивает весь наш опыт, уменьшает нашу радость от жизни и отражает себя в мускулатуре лица, влияя на наш внешний вид, физическую силу и состояние здоровья всех органов тела. Устойчивый и хронический страх постепенно подавляет иммунную систему организма. С помощью кинезиологического тестирования мы можем мгновенно продемонстрировать, что мысль о чем-либо страшном вызывает значительное снижение мышечной силы и нарушает течение потока энергии в энергетических меридианах жизненно важных органов тела. Хотя мы знаем, что это наносит ущерб всем нашим отношениям, здоровью и счастью, мы по-прежнему держимся за страх. Почему так происходит?

У нас есть бессознательная фантазия, что страх сохраняет нам жизнь; это потому, что страх связан с нашим комплексным механизмом выживания. У нас есть идея, что если бы мы отпустили страх, наш главный защитный механизм, мы каким-то образом стали бы уязвимыми. На самом деле, правдой является как раз противоположное. Страх - это то, что ослепляет нас по отношению к реальным опасностям жизни. Фактически, страх сам по себе является самой большой опасностью, с которой сталкивается человеческое тело. Это страх и вина вызывают болезни и неудачи во всех сферах нашей жизни.

*Мы могли бы принять те же защитные меры, исходя из любви, а не из страха.* Можем ли мы заботиться о наших телах, потому что мы благодарны им и ценим их, а не из страха болезни и смерти? Можем ли мы быть полезными другим людям в нашей жизни из любви, а не из страха потерять их? Разве мы не можем быть вежливыми и предупредительными с незнакомыми людьми, потому что мы заботимся о наших ближних, а не потому, что боимся потерять их хорошее мнение о нас? Разве мы не можем сделать хорошую работу, потому что мы заботимся о качестве нашей работы, и мы заботимся о наших коллегах? Можем ли мы выполнять свою работу хорошо, потому что мы заботимся о получателях наших услуг, а не просто боимся потерять работу или преследуем наши собственные цели? Можем ли мы добиться большего благодаря сотрудничеству, а не пугающей конкуренции? Разве мы не можем ездить осторожно, потому что мы высоко ценим самих себя и заботимся о нашем благополучии и тех, кто любит нас, а не потому, что мы боимся несчастного случая? На духовном уровне, не является ли это более эффективным, если, исходя из сочувствия и идентификации с другими людьми, мы заботимся о них, вместо того, чтобы пытаться любить их из страха наказания от Бога, если мы этого не сделаем?

## **Вина**

Одной из форм страха является то, что мы называем виной. Вина всегда связана с чувством неправоты и потенциального наказания, как реального, так и фантастического. Если наказание не проявляется во внешнем мире, оно выражается в самонаказании на эмоциональном уровне. Вина сопровождает все негативные эмоции и, таким образом, там, где есть страх, есть вина. Если во время того, как вы думаете о вине кто-то испытает вашу мышечную силу, вы увидите, что мышцы мгновенно ослабевают. Полушария вашего мозга стали рассинхронизированы, и все энергетические меридианы выведены из равновесия. Природа, следовательно, сообщает нам, что вина разрушительна.

Если вина настолько разрушительна, то почему ей присуждают столько хвалебных эпитетов? Почему так называемые эксперты считают вину выгодной? Например, психиатр написал статью в журнале с похвалой вины, заявив: «Вина хороша для вас». Затем он уточнил свое заявление, говоря о «соответствующей вине». Давайте посмотрим, в чем действительно заключается вина, и посмотрим, согласимся мы с этим или нет.

Когда вы пересекаете улицу, вы смотрите в обе стороны, чтобы увидеть, едет ли машина. Как это произошло? Когда вы были ребенком, вам сказали, что «плохо» переходить улицу. Таким образом, мы видим, что вина действительно заменяет чувство реальности в неразвитом разуме, таком как у ребенка. Это выученное поведение, которое якобы прагматично: предотвратить дальнейшую ошибку или повторение ошибки. Девяносто девять процентов вины не имеют ничего общего с реальностью. На самом деле, самые благочестивые, кроткие и безвредные люди часто пронизаны виной. Вина - это самоосуждение и самоуничижение нашего достоинства и ценности как человека.

Вина столь же распространена, как и страх, и мы чувствуем себя виноватыми независимо от того, что мы делаем. Часть нашего ума говорит, что мы сейчас в действительности должны делать что-то еще. Или, что бы мы ни делали на данный момент, мы должны делать «лучше». Мы «должны» получить лучший результат в гольфе. Мы «должны» читать книгу, а не смотреть телевизор. Мы «должны» лучше заниматься любовью. Готовить лучше. Бежать быстрее. Растить выше. Быть сильнее. Быть умнее. Быть более образованными. Между страхом перед жизнью и страхом смерти - присутствует вина в настоящем моменте. Мы стремимся убежать от нее, сохраняя ее в бессознательном путем подавления, вытеснения, проецирования ее на других и избегания.

Однако оставшееся без осознания (подавленное) чувство вины не исчезает. Вина вновь проявляется в виде несчастных случаев, неудач, потери работы и отношений, физических болезней и недомоганий, усталости, истощения и многочисленных способов, с помощью которых гениальный ум придумывает, как добиться утраты удовольствия, радости и жизнеспособности.

Вина олицетворяет смерть, так же, как любовь представляет собой жизнь. Вина является частью меньшего «я» и лежит в основе нашей готовности верить негативным вещам о нас самих. Счастье и радость дня мгновенно уничтожаются одним отрицательным замечанием члена семьи, друга или соседа. Физическая болезнь вряд ли будет существовать без вины, а вина - это отказ от нашей внутренней глубинной невинности.

Почему мы покупаемся на такой мусор? Не из-за нашей ли подлинной невинности? Не потому ли, что, когда мы росли, мы верили, что то, что говорили нам другие, было правдой? И даже сейчас, мы все еще верим в то, что другие говорят нам, ведь так? Разве мы не купили десять тысяч неправд и не готовы купить еще десять тысяч из-за наивности нашей внутренней невинности? Разве эта внутренняя невинность не является причиной нашей готовности к эксплуатации другими? На самом деле, если посмотреть вглубь себя, не потому ли, что мы невинны, мы верим в свою вину?

Именно из-за нашей собственной внутренней невинности мы приобрели все негативное отношение к миру и позволили ему убить нашу жизнь, уничтожить наше осознание того, кто мы есть на самом деле, и продать нам то жалкое малое, ради чего мы все так устроили. Разве наша невинность новорожденного может защитить себя и, не имея способности распознавать, может позволить себе не программироваться, как компьютер?

Видеть это означает стать сознательным. Мы слышим о программах повышения сознания и семинарах на выходные для расширения сознания. Что это значит? Получить новые сложные формулы? Стать запрограммированным чужой идеей о мистической правде?

Большинство программ развития сознания сводится к этому важному аспекту: осознавать, что мы покупаем, что мы принимаем ежедневно. Давайте посмотрим на то, что мы уже запрограммировали, и начнем это оспаривать, разбирать и отпускать. Давайте пробудимся и освободим себя от эксплуатации и порабощения негативным программированием мира. Мы увидим, что является попыткой других контролировать нас; эксплуатировать нас; получать наши деньги, наши услуги, нашу энергию, нашу привязанность; и захватить наш ум. Механизмы, посредством которых это происходит, так красиво проиллюстрированы в фильме «Трон», в котором самой функцией программы «мастер-контроля» было порабощение постепенным программированием.

Когда мы увидим правду о том, как происходит программирование, мы увидим, что мы просто чистый компьютер. Мы - невинное пространство, в котором происходит программирование. Когда мы посмотрим на все это, мы разозлимся. Гнев лучше, чем смирение, апатия, депрессия и горе! Это означает взять на себя ответственность за свой разум, а не помещать его в телевизор, газету, журналы, соседей, разговоры в метро, случайные замечания официантки, загружая в себя мусор и транслируя его вокруг. То, что попало в наши банки памяти, это мусор, и когда мы это увидим, у нас будет гораздо меньше страха. Нам будет приятно начать понимать чувства, видеть их такими, какие они есть, расчистить весь мусор и позволить всему этому уйти.

Когда мы посмотрим вглубь себя и обнаружим внутреннюю глубинную невинность, мы перестанем ненавидеть себя. Мы перестанем осуждать самих себя и перестанем впадать в осуждение других и их тонких попыток лишить нас ценности как людей. Пришло время вновь обрести собственную силу и перестать отдавать ее каждому мошеннику, который использует наши страхи и вытряхивает из нашего бумажника деньги или порабощает нас своим делом, живя за счет нашей энергии. Легко отделаться от всего этого страха, потому что теперь у нас есть сила выбора.

Мы боимся, что внутреннее путешествие приведет нас к открытию какой-то ужасной, пугающей правды. В программировании наших умов это один из барьеров, который установил мир, чтобы помешать нам узнать настоящую истину. Есть одна вещь, которую мир не хочет, чтобы мы узнали, и это правда о нас самих. Почему? Потому что тогда мы станем свободными. Мы больше не сможем быть под контролем, чтобы нами манипулировали, нас эксплуатировали, выжимали нашу энергию, порабощали, заключали в тюрьму, оскорбляли или лишали силы. Таким образом, внутреннее путешествие наполнено аурой тайн и предчувствий.

В чем истинная правда об этом путешествии? Истинной правдой является то, что, когда мы идем внутрь и отбрасываем одну иллюзию за другой, одну ложь за другой, одну негативную программу за другой, становится все светлее и светлее. Осознание

присутствия любви становится все сильнее и сильнее. Мы будем чувствовать себя все легче и легче. Жизнь станет более легкой.

Каждый великий учитель с самого начала времен говорит, что нужно искать *внутри* и найти истину, ибо истина о том, кто мы в действительности есть, освободит нас. Если бы то, что должно найтись внутри нас, было чем-то вызывающим вину, чем-то безнравственным, злым и негативным, тогда все великие учителя мира не советовали бы нам там искать. Напротив, они сказали бы нам избегать этого любой ценой. Мы обнаружим, что все вещи, которые мир называет «злом», находятся на поверхности; они находятся на самом верху, как поверхностный, внешний тонкий слой. Под этими ошибками располагается заблуждение. Мы не испорченные, только невежественные.

Когда все количество вины и страха и сопровождающей их энергии уходят, мы замечаем, что физические болезни и симптомы начинают исчезать. Способность любить себя возвращается в форме высокой самооценки, и вместе с ней приходит способность любить других. Освобождение от вины приводит к обновлению жизненной энергии. Это можно наблюдать во многих людях, которые преобразились через религиозный опыт. Внезапная свобода от вины через механизм прощения ответственна за тысячи выздоравливающих от серьезных и запущенных заболеваний. Согласны ли мы с их религиозной концепцией, не имеет значения. Важно отметить, что облегчение вины сопровождается возрождением жизненной энергии, благополучия и физического здоровья.

Когда дело доходит до исцеления себя и увеличения нашего собственного эмоционального здоровья, полезно «быть параноиком». Мы начинаем осознавать всех продавцов вины в нашей жизни и их пагубные влияния.

Мы можем спросить себя, можем ли мы достичь такой же мотивации или поведения из любви, а не из страха и вины? Является ли вина единственной причиной, по которой мы не нападаем на нашего соседа? Почему бы нам не отказаться от того, чтобы напасть на соседа, потому что мы любим его и заботимся о нем как о человеке, который по своей сути невиновен и борется за рост, но может совершать ошибки по пути, как и мы? Не будет ли следование религиозным учениям, какими бы они ни были, более эффективным, если делать это из любви и благодарности, а не из чувства вины и страха? Мы можем спросить себя, зачем нам вообще нужна вина? Какую возможную выгоду мы получаем от нее? Неужели мы так ужасно глупы, что наше поведение исходит только из чувства вины? Мы так бессознательны? Нельзя ли учитывать чувства других, заменяя этим вину как мотивацию для соответствующего человеческого поведения?

Изучая эти вопросы и рассматривая их социальное происхождение, мы видим, что средневековые еще далеко от завершения. Инквизиция только приняла новые и более тонкие формы жестокости. Мы невольно купили систему негатива, которая в настоящее время управляет планетой. Сделать неправым и сделать виновным в действительности является формой жестокости, не так ли? Мы разрешили другим программировать себя на самоистязания, и мы можем видеть, что мы отплатили тем же, приглашая других, в свою очередь, также мучать себя. Мы позволили манипулировать собой при помощи вины, и

мы обращаем ее наружу и используем тот же механизм вины, чтобы пытаться эксплуатировать и контролировать других.

Степень, до которой мы не позволили себе испытать реальность нашего истинного «Я», выражена нашим недовольством по отношению к тем, кто смог это сделать. Мы возмущаемся их жизнью в тех областях, в которых мы чувствуем себя недееспособными. Эта отрезвляющая истина представлена историей человека, который идет по пляжу и натывается на рыбака с ведром, полным крабов. Он говорит рыбаку: «Тебе лучше положить крышку на ведро, или крабы убегут». «Ну, нет, - сказал мудрый старый рыбак. - В этом нет необходимости. Видите ли, когда один краб ползет по боку ведра, чтобы выбраться, другие крабы поднимаются, хватают его и тянут назад. Так что крышка не нужна».

В процессе того как мы продолжаем отпускать, становиться светлее и становимся все более свободными, мы, к сожалению, увидим, что суть мира подобна ведру с крабами. И тогда становится очевидной полная степень его негативности. Когда мы полностью осознаем список товаров, которые нам продали, очень вероятно, что мы почувствуем гнев и сильное желание освободиться от негативных ограничений.



## Глава 7

### СТРАСТЬ

Эта эмоция может варьироваться от легкого желания до навязчивой, граничащей с одержимостью тяги к чему-то или кому-то. Она выражается также в жадности, навязчивой идее, голоде, зависти, ревности, цеплянии, накопительстве, беспощадности, фиксации, бешенстве, преувеличении, чрезмерных амбициях, эгоизме, похоти, собственничестве, контроле, идеализации, ненасытности и жажде наживы. «Никогда не доволен». «Никогда не достаточно». «Должен иметь». Основное качество этой эмоции - ее стимулирующая сила. Когда мы находимся под воздействием страсти, желания, мы больше не свободны. Страсть контролирует нас, управляет нами, порабощает и держит нас на поводке.

И здесь опять же важнейшим условием свободы является тот факт, выбрали ли мы сознательно удовлетворение определенной потребности, или же мы просто слепо управляемы бессознательными программами и системами убеждений.

#### **Желание как препятствие**

Часто возникает непонимание функций желания и страсти. Главная иллюзия выражается в утверждении: «Единственный способ получить то, что я хочу, - это желание; если я отпущу свое желание, тогда я не получу то, что хочу». На самом деле все наоборот. Желание, особенно страстное желание (например, вождение), часто блокирует получение того, что мы хотим.

Почему это так? Фактически, то, каким образом что-то реализуется в нашей жизни, происходит именно так потому, что мы сами это выбрали. Это было результатом нашего намерения, или мы приняли такое решение об этом. Это вошло в нашу жизнь, *вопреки желанию*. Желание было на самом деле препятствием для его достижения или приобретения. Это потому, что желание буквально означает - «у меня нет». Другими словами, если мы говорим, что мы чего-то желаем, мы говорим, что это не наше. Когда мы говорим, что это не наше, мы создаем психическую дистанцию между собой и тем, что хотим. Это «расстояние» становится препятствием, которое потребляет энергию.

Невозможное становится возможным, как только мы полностью его отпустим. Это происходит из-за того, что хотение блокирует получение желаемого, и приводит к страху этого не получить. Энергия желания, по сути, является отрицанием того, что мы можем получить желаемое.

Этот взгляд на достижение целей отличается от того, к которому мы привыкли в рамках программирования нашего мира. Мы привыкли изображать амбиции и успех связанными с тяжелой работой и классическими добродетелями «протестантской этики». К ним

относятся самопожертвование, аскетизм, большие затраты сил и усилий, работа без отдыха, затягивание пояса, приложение всех возможных усилий и вся жесткость тяжелой работы. Когда мы смотрим на эту картину, все это кажется очень изнурительным, не так ли? И это так. Здесь присутствует борьба, и она возникает из-за препятствия, которое мы поставили на своем пути благодаря желанию.

Давайте сравним трудный способ достижения целей при низком уровне сознания с более высоким состоянием сознания, в котором мы признали и отпустили желание, и находимся в более свободном состоянии. В более свободном состоянии наш выбор легко проявляется в нашей жизни. Мы отпускаем эмоцию желания и вместо этого просто выбираем цель, представляем ее с любовью и позволяем ей произойти, потому что мы видим, что она уже наша.

Почему это уже наше? В низшем состоянии сознания вселенная видится как негативная, запрещающая, препятствующая и противодействующая. Как плохой, скупой родитель. В более высоком состоянии сознания наше переживание вселенной изменяется. Теперь она становится как отдающий, любящий, безоговорочно одобряющий родитель, который хочет, чтобы у нас было все, что мы хотим, стоит только попросить. Это создает другой контекст. Это придает Вселенной другое значение.

Хотя мир может быть скупым и враждебным по отношению к другим людям, нет причин, по которым мы должны «покупать» эту парадигму. Когда мы покупаемся на это, мы создаем это таким образом в нашей собственной жизни. Когда мы получаем опыт отпускания желаний, мы начинаем видеть, что то, что мы выбрали, войдет в нашу жизнь почти волшебным образом. «То, что мы удерживаем в своем уме, имеет свойство проявляться». Как уже было сказано, во времена предполагаемой высокой безработицы некоторые люди не только работают, но имеют два или три рабочих места.

Это был потрясающе новый взгляд на мир, когда он впервые повстречался. Возникла надежда, что это правда, но также и скептицизм, который сказал: «Это просто невозможно на прагматическом уровне». Строгий контекст «протестантской этики» заставлял в нем сомневаться; тем не менее, была готовность быть достаточно открытым, чтобы дать ему шанс. Здесь был получен начальный опыт с отпусканием желания.

Личные цели были записаны, а затем было отпущено их желание. Это звучит парадоксально, но процесс был именно таким: определить цели и отпустить их. Одной из целей, которая держалась в голове в течение нескольких лет, была арендованная квартира в Нью-Йорке, поскольку для работы требовалось много поездок и много денег тратилось на гостиничные номера. Небольшая квартира в городе - так сказать «пристанище» - была бы экономичным решением. «Квартира в Нью-Йорке» была записана как цель. Используя этот способ достижения целей, мы включаем в цель абсолютно все детали, даже такие, которые могут показаться рациональному уму совершенно невозможными для достижения. Итак, идеальная квартира была детализирована: по разумной цене, на Пятой авеню в жилом массиве 70-х годов, рядом с входом в Центральный парк, по крайней мере, на восьмом или девятом этаже, сзади от

улицы, чтобы уличный шум был сведен к минимуму, и не больше двух с половиной комнат.

На следующий день на работе было много дел, как обычно, с большой нагрузкой, встречами и посещениями пациентов. В промежутках между встречами и пациентами чувство «хотения» квартиры было признано и отпущено. И, поскольку день шел своим чередом, квартира была фактически забыта. В 4:30 вечера, после последнего пациента, внезапно появился импульс поехать в город. Несмотря на то, что это был якобы час пик, дорога была чистая, и поездка заняла всего полчаса. Машина проехала около 73-ей и Лексингтон, подъехав к ближайшему офису агентства недвижимости. Весьма волшебным образом, оказалось, что парковочное место свободно прямо перед офисом агентства. Сотрудник агентства, услышав сделанное не без иронии заявление о желании квартиры на Пятой авеню, посмотрел с удивлением и сказал: «Ну, вам, конечно, повезло! Ровно час назад мы внесли в список единственную квартиру, сдающуюся в аренду на всей Пятой авеню, на 76-й улице, на девятом этаже. Это задняя квартира, две с половиной комнаты, и арендная плата разумна (500 долларов в месяц). Она только что была покрашена, и вы можете переехать в любое время». Итак, мы пошли и осмотрели квартиру. В точности соответствует описанию цели. Договор был подписан на месте! Таким образом, в течение 24 часов после попытки использования техники отпускания на конкретной личной цели, цель стала реальностью. Это было то, что было почти невозможно найти, и все же это возникло в том виде, в каком было представлено, без усилий и без негативных эмоций. Это был легкий и радостный опыт.

Это не необычный опыт, но типичный, потому что в этом случае желание было умеренным и могло без особых усилий быть полностью отпущено. Полностью отпущено означает, что все было бы в порядке, если бы квартира нашлась, и это было бы нормально, если бы этого не произошло. Из-за полного отпускания, невозможное стало возможным, проявив себя легко и быстро.

Мы все можем усомниться в этом механизме и оглянуться назад на то, что мы хотели, и это было бы достигнуто через амбиции, страсть, тягу и даже навязчивое, неистовое хотение. Ум говорит: «Ну, что, если бы я отпустил желание этого? Если бы не желание, как бы я получил это?» Правда в том, что мы могли бы получить это в любом случае, только без беспокойства (страха не получить), без всех затрат энергии, без всех усилий, без всех проб и ошибок, и без всей тяжелой работы.

«Ну, - говорит ум, - если бы мы получили это без особых усилий, как насчет гордости за достижения? Разве мы не должны были бы пожертвовать этим?» Ну, да, нам придется отказаться от тщеславия из-за всей этой жертвы и тяжелой работы, которые мы вкладываем в достижение. Мы должны были бы отказаться от сентиментальности в отношении самопожертвования и всей боли и страданий, которые мы пережили, чтобы достичь наших целей. Это своеобразное извращение нашего общества, не так ли? Если мы вдруг получим успех почти без особых усилий, люди будут завидовать. Это действительно раздражает их, что нам не нужно было проходить через всевозможные муки, боли и

страдания, чтобы прийти к успеху. Их ум полагает, что такие страдания - это издержки, которые необходимо заплатить за успех.

Давайте рассмотрим это убеждение. Если бы не негативное программирование, которое заставило нас поверить в обратное, почему мы должны преодолевать какие-то издержки боли и страданий, чтобы достичь чего-либо в нашей жизни? Разве это не садистский взгляд на мир и вселенную?

Другие препятствия для достижения наших хотений и желаний, это, конечно, бессознательная вина и ощущение своей ничтожности. В частности, бессознательное позволит нам получить только то, чего мы считаем себя достойными. Чем больше мы держимся за наш негатив и ничтожную самооценку, которая из-за него возникает, тем меньшего мы считаем, что заслуживаем, и мы бессознательно отказываем себе в изобилии, которое так легко распространяется на других. В этом и заключается смысл высказывания: «Бедные становятся беднее, а богатые становятся богаче». Если мы представляем себя ничтожными, тогда то, чего мы заслуживаем, это нищета, и наше бессознательное будет следить за тем, чтобы мы жили в этой реальности. Когда мы отказываемся от нашей ничтожности и возвращаем себе свою внутреннюю невинность, и, когда мы отпускаем сопротивление своей щедрости, открытости, доверию, любви и вере, тогда бессознательное автоматически начинает так устраивать жизненные обстоятельства, чтобы изобилие начало течь в нашу жизнь.

### **Иметь-Делать-Быть**

Когда мы освобождаемся от низших состояний сознания, таких как апатия и страх, мы приходим к хотению. Теперь стало возможным то, что раньше было «я не могу» и невозможно. Универсальное развитие уровней сознания, когда мы переходим от низшего к высшему, состоит в том, чтобы перейти от имени к действию и к бытию. На нижних уровнях сознания важно то, что мы имеем. Что мы имеем то, что хотим. Это то, что мы ценим. То, что у нас есть, дает нам представление о нашем достоинстве и положении в мире.

Как только мы доказали себе, что можем иметь, что наши основные потребности могут быть удовлетворены, что у нас есть сила для удовлетворения наших потребностей и потребностей тех, кто зависит от нас, ум начинает больше интересоваться тем, что мы делаем. Мы переходим к другому социальному набору, в котором то, что мы делаем в мире, является основой нашей ценности и того, как нас оценивают другие. По мере того как мы движемся вверх в любви, мы все меньше и меньше озабочены самообслуживанием и становимся все более ориентированы на служение другим. По мере роста нашего сознания мы видим, что служение, которое с любовью ориентировано на других, автоматически приводит к удовлетворению наших собственных потребностей. (Это не означает самопожертвование. Служение - это не жертва). В конце концов, мы

убеждаемся, что наши потребности автоматически удовлетворяются Вселенной, и наши действия становятся почти автоматически исходящими из любви.

В этой точке имеет значение уже не то, что мы делаем в мире, но то, что мы есть. Мы доказали себе, что можем иметь то, что нам нужно, что мы можем сделать почти все, при необходимости. И теперь то, что мы есть, внутри нас самих и для других, становится самым важным. Люди теперь ищут нашу компанию не из-за того, что у нас есть, и не из-за того, что мы делаем и не из-за социальных ярлыков, но из-за того, кем мы стали. Из-за качества нашего присутствия люди просто хотят быть рядом с нами и ощущать нас. Наше социальное описание меняется. Мы больше не являемся человеком, у которого есть модная квартира или большой автомобиль или коллекция антиквариата, и мы не помечены как президент такой-то корпорации или член совета директоров какой-либо организации. Теперь нас описывают как великолепного человека, как того, с кем просто нужно встретиться, кого просто нужно знать. Мы становимся харизматичными людьми.

Этот уровень бытия типичен для групп самопомощи. В группах самопомощи никто не интересуется тем, что делают другие в мире или что они имеют. Их интересует только то, достигли ли мы определенных внутренних целей, таких как честность, открытость, сопереживание, любовь, готовность помочь, скромность, искренность и осознанность. Их интересует качество нашего бытия.

## **Гламур**

Гламур - очень полезная тема для понимания. Как только мы это понимаем, это значительно облегчает отказ от желаний. Книга под названием «Гламур: мировая проблема» (1950), написанная Алисой Бейли, мастерски описывает эту тему.

Если мы посмотрим на то, что хотим, мы можем начать находить различия между самой вещью и ореолом, патиной, блеском и привлекательным магнетическим эффектом качества, которое лучше всего может быть описано как «гламур». Именно это несоответствие между тем, что вещь есть сама по себе и гламуром, который мы связали с ней, приводит к разочарованию. Так часто бывало, что мы преследовали какую-то цель, и, когда мы ее достигали, мы были разочарованы. Это потому, что сама вещь не совпадает с нашими представлениями о ней. Гламур означает, что мы впали в сентиментальность, или мы наделили ее большим значением, чем оно есть в реальной жизни. Мы спроецировали на вещь магическое качество, которое каким-то образом заставляет нас поверить в то, что, как только мы его приобретем, мы волшебным образом достигнем некоторого более высокого состояния счастья и удовлетворения.

Такое часто случается с профессиональными целями. Человек работает год за годом, стремясь стать президентом компании или стать важным и выдающимся в какой-нибудь другой области. Когда он доберется до цели, он рассчитывает испытать все удовлетворение и гламур, связанные с этим уровнем достижения: заискивание подчиненных, роскошные автомобили, выдающийся офис, звания, титулы и эксклюзивное

обращение. Но он находит, что все эти вещи поверхностны. Это очень неадекватная компенсация за мучительную утечку энергии и ежедневную тяжелую работу, чего, в действительности, требует занимаемое положение. Хотя он представлял себе, что будет купаться в восхищении, он часто находит на высших уровнях злобность, конкуренцию, зависть и бесконечные заискивания и нечестные манипуляции, которые происходят с людьми, находящимися у власти, включая параноидальные атаки со стороны конкурентов. Он находит, что его энергия настолько истощена, что у него не остается сил для личной жизни; его отношения рушатся. Его жена жалуется, что он слишком измучен, чтобы заниматься любовью, слишком истощен, чтобы дать ей энергию, в которой она нуждается, слишком изношен, чтобы быть хорошим отцом, и слишком устал, чтобы наслаждаться любимым видом отдыха.

То же самое происходит с женщинами в традиционно женских областях достижений. Например, женщина думает, достанет ли она определенное дизайнерское платье для вечеринки, чтобы платье привлекло к ней внимание, похвалы и восхищение, и что это принесет ей определенный социальный статус. С большими жертвами, она тратит много денег и усилий на платье, носясь как угорелая в поисках подходящей фурнитуры. Но что происходит? На званом обеде она получает несколько беглых замечаний о ее платье, и это все. Никто не танцует с ней больше, чем обычно. Она не более известна, чем была до вечеринки. Ей не уделяется больше внимания, чем раньше. Она получает некоторые враждебные, завистливые взгляды от других женщин, которые признают то, что она, вероятно, заплатила за платье. Вечером она как обычно спорит со своим кавалером, и они едут домой в машине, едва разговаривая друг с другом, так же, как и в прошлом.

Поскольку женщины добиваются успехов на корпоративной и политической арене, им приходится сталкиваться с разочарованием, которое сопровождает увлеченных гламурной ролью лидера в обществе. То, что предполагало повышение престижа и уважения, вместо этого вызывает критику, зависть и враждебность - даже у других женщин. Опыт достижения своей цели часто не соответствует их ожиданиям. Происходит бесконечное обсуждение женщины как публичной персоны и ее одежды, и у нее может быть гложущее чувство внутреннего беспокойства о том, что она подвела свою семью, занявшись профессиональной деятельностью. «Победа» иногда вовсе не освобождает так, как гламур хотел бы, чтобы мы в это верили.

Эмоциональные цели также пронизаны сентиментальностью и эмоциональностью. Некоторое волнение проецируется на эмоциональное событие (например, встреча выпускников, первое свидание или избрание президентом своего класса). Это делается для того, чтобы событие казалось более важным в общем ходе событий, чем оно есть на самом деле. После того, как событие проходит, жизнь продолжается, и наступает разочарование.

Конечно, гламуризация совершенно очевидна в рекламе. Здесь мы видим ее в особом свете. Ковбой - это гламуризация мужественности, а балерина - гламуризация женственности. Мужчины привлекаются личностью, а не брендом; таким образом, ковбой изображает гламурного мужчину, который суров, хладнокровен, учтив и уверен в

себе. Потребитель проецирует на продукт желаемые черты характера, которые он якобы от него получит.

Гламуризация живет на уровне фантазий. Поэтому, когда мы начинаем отпускать желание, мы должны рассеять преувеличение, фантазию и романтизацию. Как только мы отказались от гламура, будет относительно легко отказаться от самого желания. Если вы, например, отпустите романтику образа ковбоя, то сигарета или чизбургер, с которым он связывается в рекламе, потеряют свою привлекательность. На самом деле, к нашему большому удивлению, мы снова и снова обнаруживаем, что желание было связано с гламурной фантазией; в нем не было реальности. Поскольку в этом не было реальности, мир постоянно продает нам нечестность, угождая нашему стремлению к этому романтическому, гламурному аспекту. Это обещает сделать нас более важными, чем мы есть на самом деле. Гламур на этом уровне нечестности - это фальшивка.

Ум протестует: «Неужели я должен отказаться от всего этого гламурного волнения? Мне придется отпускать свои образы эмоционального удовлетворения и возбуждения?» Ответ, очевидно, «Нет». Мы не должны отказываться от них вообще. И мы сможем легко и без усилий достичь целей, когда осознаем, что мы выбираем. Мы можем достичь их напрямую. Мы можем быть привлекательными, но мы не получим их фальшивыми способами, такими как вождение автомобиля определенного стиля. Мы получим это, отпустив нашу ничтожность и овладев своим величием, тем самым отразив его в мир. Мы можем легко стать тем захватывающим человеком, которого люди хотят знать. Просто решите быть этим человеком и отпустите ограничение страстного желания быть таким. Мы можем получить то, что хотим напрямую, без посредства фальшивых обещаний, которые приведут нас к фрустрации и разочарованию.

Способ стать тем захватывающим человеком, которого хотят знать люди, очень прост. Мы просто представляем, каким человеком мы хотим быть, и отпускаем все негативные чувства и блоки, которые мешают нам быть такими. И далее все, что нам нужно иметь и делать, автоматически встанет на свои места. Это потому, что, в отличие от того, чтобы *иметь* и *делать*, уровень *бытия* обладает наибольшей силой и энергией. Когда ему дают приоритет, он автоматически интегрирует и организует ваши действия. Этот механизм проявляется в общеизвестном опыте: «То, что мы держим в уме, имеет тенденцию проявляться».

### **Сила внутреннего решения**

Это не философские позиции, а практические процессы, которые можно доказать с помощью опыта. Легко экспериментировать с этими концепциями и наблюдать автоматические результаты. Из-за тенденции ума приписывать влияние чему-то еще, кроме власти нашего собственного сознания, хорошо вести дневник, чтобы записывать цели, которые мы действительно хотели бы достичь, а затем проверять их и делать соответствующие заметки. Почему? Потому что это займет некоторое время, прежде чем

мы поверим, что это действительно наша собственная сила служит достижению этих целей.

Вот интересный пример отрицания внутренней силы. Человек, который отчаянно нуждался в работе и был очень взволнован из-за этого, был проинструктирован о том, как применить технику отпускания к своей работе. Поскольку он был религиозного характера, ему советовали забыть о том, чтобы получить работу, передать это Богу и отказаться от своего желания в этом вопросе, оставаясь открытым к тому, что может случиться. Через неделю он рассказал: «Ну, на следующий день после того, как я сдался, желая найти работу, ничего не случилось. Затем я получил телефонный звонок от моего зятя, и я собираюсь присоединиться к его фирме. Если бы не мой зять, я бы никогда не получил работу. Хорошо, что я не стал ждать Бога!»

Это хороший пример того, что имеет тенденцию делать наш ум. Разумеется, это его собственное отпусkanie привело его к звонку от зятя. Он так отчаянно жаждал этой работы, что желание мешало достижению этой цели. Когда он отпустил желание работать, она быстро появилась в течение 24 часов. Но тенденция ума состоит в том, чтобы отречься от собственной силы и спроецировать ее на мир в каком-то другом месте. Вот почему люди считают себя бессильными. Они обладают силой, но они просто спроецировали ее на внешние факторы. Мы все могущественные существа, которые потеряли сознание своей собственной силы; мы отвергли и спроецировали ее на других из чувства вины и собственного чувства ничтожности.

Большинство того, что происходит в нашей жизни, является результатом какого-то решения, которое мы приняли где-то в прошлом, сознательно или бессознательно. Поскольку это так, тогда очень просто увидеть наши прошлые решения, посмотрев на нашу жизнь и проследив путь назад.

Этот принцип демонстрирует женщина, которая приехала на психотерапию. Она нуждалась в лечении, потому что, по ее словам, «Мои отношения никогда не складываются». У нее была одна неудовлетворительная любовная интрига за другой, и от нее всегда уходили, оставляя ей чувство, что ее использовали и бросили. Она была полна обиды, жалости к себе и депрессии. Проблема, конечно, была обозначена в ее самом первом предложении: «Мои отношения никогда не складываются».

Поскольку мы отрицаем силу нашего собственного ума, мы не видим явной очевидности. Очень любопытно, как мы стали так невнимательны. Вот женщина, у которой есть ответ, прямо здесь и сейчас, но она не видит, что это ответ. Она действительно не видит силу своей собственной системы убеждений. Наш ум настолько силен, что, если мы имеем одну устоявшуюся мысль, такую как «Мои отношения никогда не удаются», то это, скорее всего, произойдет в нашей жизни. Наш бессознательный джин, который может только выполнять приказы и не может принимать решения, следит за тем, чтобы наши отношения не складывались.



Конечно, она получила много выгод от своей разочаровывающей истории отношений. Она могла испытать чувство жалости к себе, обиды, ревности, зависти и всех тех удовольствий, которыми бесконечно питается сознание собственной ничтожности. Если мы посмотрим на ничтожную часть себя, мы увидим, что это такие вещи, в которых она просто обожает валяться. Ничтожное «я» прославляет то, как ничтожна жизнь, как груба удача, насколько бедным был наш опыт и какими злыми были люди по отношению к нам. Но мы платим большую цену, когда прислушиваемся к этому набору программ.

Следствие очевидно. Если наш ум своим решением имеет способность совершать негативные вещи в нашей жизни, тогда он имеет равную власть в противоположном, положительном направлении. Мы можем выбрать все заново. На этот раз мы можем выбрать положительное. Мы можем отменить старые программы, и мы можем это сделать, начав отказываться от удовлетворения, которое мы получали от негативных результатов.

Теперь, когда мы немного рассмотрели эту тему, мы можем сформулировать термин, который наиболее точно описывает этот набор эмоций: «эгоизм». Простое употребление этого слова мгновенно создает сопротивление из-за вины. Из-за эгоизма мы все чувствуем себя виноватыми. Это ставит нас в невозможное положение, потому что для того, чтобы осуществить то, чему нас научил мир, мы должны потакать тому, за что нас осуждают: эгоизму. Чтобы разобраться в этом вопросе, давайте сначала примем решение, что мы не собираемся избивать себя из-за этого и заниматься самооправданием вины. Вот в чем вина, не так ли? Потакание себе.

Вместо этого давайте рассмотрим термин «эгоизм» как простое описание коллективных мотиваций и способов работы маленького «я», которое является генетическим аспектом разума, которому, благодаря нашей собственной наивности, мы позволили себе запрограммировать себя и который мы теперь решили перепрограммировать в обратном направлении, как будто используем команду «удалить» на компьютере.

Причина отказа от эгоизма заключается не в вине. Не потому, что это «грех». Не потому, что это «неправильно». Все такие мотивы проистекают из низшего сознания и самоосуждения. Скорее причина отказа от эгоизма в том, что это непрактично. Это не работает. Это слишком дорого. Он потребляет слишком много энергии. Это задерживает достижение наших целей и реализацию наших желаний. Из-за самой своей природы маленькое «я» является создателем вины и ее носителем; то есть мы стремимся к достижениям и успеху из чувства вины. А когда мы достигаем успеха, мы чувствуем себя виноватыми, потому что имеем его. Нет победы в игре вины. Единственное решение - отказаться от нее, позволить ей уйти.

Наш ум хотел бы заставить нас думать, что вина является похвальным чувством, и любители вины любят делать из нее кумира. Что важнее: чувствовать себя виноватым или меняться к лучшему? Если кто-то должен нам деньги, мы предпочли бы, чтобы они чувствовали себя виноватыми или платили нам деньги? Если мы намереваемся

чувствовать себя виноватыми, мы должны, по крайней мере, сознательно выбирать это чувство вместо того, чтобы быть неосознанно управляемыми виной.

Когда мы уходим от эгоизма с маленькой буквы «э», мы переходим в Эгоизм с большой буквы «Э». Мы переходим от нашего меньшего «я» к нашему большему «Я». Мы переходим от слабости к силе, от ненависти к себе и мелочности к любви и гармонии. Мы переходим от борьбы к легкости и от разочарования к достижению.

Таким образом, суммируя сказанное, вместо использования мотивации эгоизма и страстного желания мы можем гораздо легче вносить в нашу жизнь то, что мы хотим, визуализируя то, что мы хотим, чтобы произошло. Мы делаем это путем декларации нашего намерения, принятия, решения и акта сознательного выбора.

## Глава 8.

### ГНЕВ

Гнев может варьироваться по шкале от бешеной ярости до легкого недовольства. Он выражает себя как месть, оскорбление, негодование, ярость, ревность, мстительность, злоба, ненависть, презрение, кара, спор, враждебность, сарказм, нетерпение, разочарование, негативность, агрессия, насилие, отвращение, подлость, неповиновение, вспыльчивость, тревожность, сквернословие, жестокость, утаивание, угрюмость, надутость и упрямство. Эти вариации гнева хорошо иллюстрируются ежедневными новостями на телевидении.

Гнев может сам найти способ себя выразить. Гнев, что чувство, которое сейчас необходимо отпустить так сильно ценилось в прошлом. Гнев на страх потери. Гнев на чувства в целом. Гнев на чувство, которое не отступает немедленно.

В гневе много энергии; поэтому мы действительно можем чувствовать себя полными энергии, когда раздражаемся или злимся. Одним из трюков, которому учатся люди, является быстрый переход от апатии и горя к гневу, затем перепрыгивание от гнева к гордости, а потом наполненность храбростью. В гневе есть энергия для действия. Это приводит к свершениям в мире. Когда «нищие» мира подпитываются желанием и поднимаются до гнева по поводу того, чего им не хватает, этот гнев побуждает их к действиям, необходимым для достижения их мечты о лучшей жизни.

Изобилие подавленного гнева в населении можно быстро установить, увидев, что в средствах массовой информации наблюдается массовое насилие, когда зрителям демонстрируется опыт проявления гнева в виде побоев, расстрелов, ударов холодным оружием, линчеваний и убийств различных «плохих парней».

Обычно мы испытываем столько вины за гнев, что считаем необходимым сделать объект нашего гнева «неправильным», чтобы мы могли сказать, что наш гнев «оправдан». Немногие могут взять на себя ответственность за собственный гнев и просто сказать, «Я злюсь, потому что я полон гнева».

#### **Позитивное использование гнева**

Люди часто подавляют свой гнев, агрессию и внутреннюю враждебность; они рассматривают их как что-то неприятное, недостойное и даже как моральный провал или духовную неудачу. Они не понимают, что подавленный гнев, тем не менее, является энергией гнева и, если его не признают и не проработают, это будет иметь пагубные последствия для их здоровья и общего развития. Намерение, стоящее за гневом, отрицательно, и оно будет иметь схожие последствия, даже если оно не выражено.

Полезный подход - это увидеть энергию гнева с положительной стороны и использовать ее, чтобы усиливать наши амбиции и наши действия полезным образом. Например, допустим, мы злимся на нашего босса. Мы чувствуем обиду. Он никогда, как нам кажется, не признает наши способности или усилия. Но мы знаем, что неразумно выражать гнев и недовольство. Скорее всего, это приведет к потере работы или, по крайней мере, вызовет продолжительное негодование начальника. В лучшем случае выражение гнева привело бы к неудобной ситуации. Вместо этого мы можем принять решение использовать эту энергию в конструктивном ключе в своих собственных интересах. Гнев может стать вдохновением для нас, чтобы создать проект, который благодаря своему превосходству доказывает нашу точку зрения. Он может быть энергией для нас, чтобы подняться и выйти из ситуации, которая нас не устраивает. Мы можем использовать эту энергию, чтобы создать новые рабочие места или найти лучшую работу, сформировать комитет, улучшить нашу ситуацию с занятостью, создать профсоюз или что-то еще, что, по нашему мнению, пойдет на пользу нашим личным целям.

В личных отношениях существует такая же возможность. Гнев может быть использован для того, чтобы вдохновить нас на улучшение навыков общения, на изучение межличностных отношений или на участие в программе самосовершенствования. Гнев может вдохновить нас на повторное духовное посвящение, на то, чтобы внести большую ясность в наши усилия и на самом деле сделать лучшую работу. Таким образом, ситуация может привести нас к пересмотру своих чувств. Это может вдохновить нас заглянуть внутрь себя и отпустить все негативные чувства, приняв их. Вместо того чтобы злиться на них, мы можем принять их.

### **Самопожертвование**

Есть много источников гнева. Мы уже упоминали, что очень часто комплекс гневных чувств связан со страхом, и гнев исчезает, когда мы отпускаем страх. Другим источником гнева является гордость, и особенно аспект гордости, называемый тщеславием. Часто наша личная гордость питает и распространяет гнев.

Один из источников гордости связан с самопожертвованием. Если наши отношения с другими связаны с нашим маленьким «я» в роли жертвы, то мы настраиваемся на последующий гнев, потому что другой человек обычно не осознает нашу «жертву» и поэтому вряд ли оправдает наши ожидания.

Примером этого может служить день жизни из типичного традиционного брака. Жена проводит весь день, упорно работая над уборкой дома, тщательно ухаживая за растениями, принося цветы, переставляя мебель и делая все возможное, чтобы дом выглядел красивым. Когда муж приходит домой, он не говорит ни слова о доме и даже, кажется, ничего не замечает. Вместо этого он устал от рабочего дня, и рассказывает о различных трудностях и проблемах. Про себя он думает обо всех жертвах, которые он совершил: о злобных клиентах, о трудной поездке через пригородное движение, о

раздражительном боссе и о давлении крайних сроков. Он думает обо всем, что он сделал для своей жены и семьи. Пока он думает обо всех этих трудностях, она чувствует нарастающее негодование, от того, что он не заметил ее усилий, и она вспоминает все жертвы, которые она совершила в тот день. Она могла бы пообедать с друзьями. Она, возможно, закончила бы читать книгу, что ей нравится. Она могла бы посмотреть свою любимую программу по телевизору. Вместо этого она сделала все это для него, и теперь он даже не комментирует результаты ее усилий. Поскольку они оба питают свои обиды, недовольства и разочарования, их внутренний гнев возрастает; это выражается как холодность и отстраненность, когда они сбегают в телевизор на вечер и ложатся спать молча, чтобы размышлять над своими обидами. Это типичная американская домашняя сцена, и повторять ее здесь почти банальность. Тем не менее, ее общность говорит о ее значении для нас; мы можем изучить ее и попытаться разгадать этот упадок отношений.

То, что мы хотим, желаем и настаиваем на получении чего-то от других людей, ощущается ими как давление. Поэтому они неосознанно будут сопротивляться. В приведенном выше примере оба лица ищут признания. Они хотят этого, страстно желают, но блокируют друг друга. Каждая сторона испытывает давление и, следовательно, сопротивление. Сопротивление возникает, потому что давление всегда ощущается нами как лишение нас выбора. Это ощущается как эмоциональный шантаж. Бессознательная формула гласит: «Дайте мне то, что я хочу, или я накажу вас уходом, гневом, неприязнью, дурным настроением и обидой». Все мы бываем возмущены чувством эмоционального шантажа. Мы все знаем, какое сопротивление мы чувствуем, когда осознаем, что кто-то напрашивается на похвалу, и такое сопротивление происходит как бессознательно, так и сознательно.

Когда мы мотивированы самопожертвованием, мы оказываем давление на другого человека. Даже если мы получим признание, оно будет неудовлетворительным. Принудительная похвала не удовлетворяет. Часть гнева здесь возникает из-за гордости самопожертвования. Мы испытываем определенное тайное тщеславие от того, что мы делаем для других, и наша гордость за достижения делает нас уязвимыми перед гневом, когда наша «жертва» не признается.

Способ нейтрализовать этот гнев - признать и отбросить гордость, отказаться от нашего стремления к удовольствию от жалости к себе и вместо этого рассматривать наши усилия на пользу других как дары. Мы можем испытать радость быть щедрым с другими, как награду.

## **Признание**

Признание является одним из величайших секретов взаимоотношений. Поведение других по отношению к нам всегда включает скрытый дар. Даже если это поведение кажется отрицательным, в этом есть что-то для нас. Очень часто что-то появляется как сигнал, чтобы мы стали более осознанными. Скажем, например, что кто-то называет нас

«глупыми». Наша естественная реакция - это злость. Мы можем сознательно использовать энергию этого гнева: «Этот человек просит меня стать более осведомленным?» Если мы зададим себе этот вопрос, мы можем прийти к осознанию того, что мы были эгоцентричны; мы были безразличны; мы не могли их признать; и мы не осознавали и не понимали, что происходит в отношениях.

Если мы постоянно будем следовать этой процедуре, мы придем к осознанию того, что все в нашей жизни действуют как зеркало. Они действительно отражают назад то, что мы не смогли осознать внутри себя. Они заставляют нас смотреть на то, что нужно решать. Какой аспект нашего меньшего «я» должен быть отпущен? Это означает, что мы должны постоянно отпускать нашу гордость, чтобы устранить гнев, так чтобы мы были благодарны за постоянные возможности роста, которые нам предоставлены в повседневном опыте.

Чтобы сделать это, мы должны противостоять искушению потворствовать себе и другим «заблуждающимся». Если мы посмотрим на «малое я», мы увидим, что делать себя и других «неправильными» является одним из его любимых занятий (например, политика и средства массовой информации). Это потому, что маленькое «я» не знает о лучших способах достижения наших целей. Оно не видит альтернативы, которая позволяет изменить ситуацию из позиции свободного выбора.

Один из способов вытолкнуть себя из неудовлетворительных ситуаций - это сделать себя или ситуацию «неправильными». Вместо того, чтобы, например, просто выбрать лучшую работу наше меньшее «я» делает работу босса и коллег «неправильными». Из-за картины неправильности, ситуация теперь становится невыносимой, и мы вынуждены изменить ее. Насколько проще было бы, если бы мы просто решили перейти к улучшению ситуации. Однако из-за нашего чувства долга вина часто является препятствием для этого более простого способа. Другими словами, из-за того, что принесло нам пользу в ситуации, мы чувствуем себя виноватыми в том, что оставили ее. Таким образом, бессознательное изобретательно создало целый механизм неправильности, чтобы вытеснить нас из тупиковых ситуаций. Это часто происходит в межличностных отношениях, когда мы чувствуем, что мы должны сделать другого человека «неправильным», чтобы оправдать свой уход. Прибегание к механизму неправильности - это просто отказ нашей собственной свободы выбора.

Один из источников гнева проистекает из непризнанных проявлений любви, которую мы выражали другим. Любовь в этом контексте означает повседневные простые формы любви, которые имеют место в каждом человеческих отношениях в форме внимательности, предупредительности, жестов вежливости, ободрения и поддержки. Очень часто внутренний диалог о нашем недовольстве тем, что другие люди не понимают наших чувств по отношению к ним, может длиться годами. Если это так для нас, то это должно иметь место и у других. Поэтому в нашей жизни есть люди с бесконечным потоком мыслей о нас, которые касаются нашей недостаточной оценки их чувств к нам.

Вся эта гневная ярость может быть нейтрализована и предотвращена, когда мы увидим огромную ценность простого признания жестов других по отношению к нам. Это означает признание всех их сообщений нам. Например, если друзья позвонят нам по телефону, мы благодарим их за то, что они нам позвонили. Причина этого заключается в том, что это заставляет других людей чувствовать себя с нами полноценными и в безопасности. Это признание их ценности в нашей жизни, и все чувствуют радость, когда мы признаем их ценность.

Благодаря этому простому механизму признания, в течение нескольких дней можно довольно драматичным образом преобразовать все свои отношения. Это признание не должно обязательно происходить во внешнем мире, но может иметь место внутри нас. Рассматривая наши отношения, мы можем спросить себя: «Что я не смог осознать в тех, с кем имею ежедневный контакт?»

Это очень ценный опыт, выбрать кого-то в нашей жизни, кто, на наш взгляд, имеет решающее значение для нас и теперь, внутри нас самих, начать видеть то, что мы не смогли их признать. Мы отпускаем все наши негативные чувства по отношению к ним, и начинаем оказывать им доверие, подтверждая их ценность для нас. Их ценность может быть просто в том, что они являются стимулом для нашего эмоционального роста и развития. Суетливый супруг или хмурый сосед пытаются нам что-то сказать. Почти всегда в такой ситуации эти люди не чувствуют признания за вклад, который они вносят в нашу жизнь. Как только их ценность для нас будет признана, нытье прекратится.

## **Ожидания**

Когда мы прекращаем оказывать давление на других нашими ожиданиями, мы создаем для них возможность спонтанно отреагировать на нас положительным образом. Мы можем в профилактических целях компенсировать обиды, перемещая то, что мы сделали для других с уровня жертвы на уровень дара из любви. Тогда мы можем выразить себе признание за этот шаг и отказаться от наших ожиданий, что позволит разрушить сопротивление в других.

Простой эксперимент иллюстрирует этот сдвиг. Был мужчина, который привез две новые рубашки из Мексики. Новые рубашки были совершенно иного дизайна, чем одежда, которую он привык носить. В первый день, когда он решил надеть одну из рубашек, он заметил внутреннее ожидание и некоторую гордость за то, что он делает что-то новое и другое. Однако вместо того, чтобы отпустить гордость, он решил сохранить ее; то есть он целенаправленно не использовал технику отпускания гордости и просто позволил ей быть. Он хотел посмотреть, что произойдет, как люди отреагируют. В тот день он с гордостью носил новую рубашку и, конечно же, об этом даже не упоминал, несмотря на то, что она полностью отличалась от его обычной одежды. Должно быть, это действительно обращало на себя внимание, но не было ни одного комментария. Когда он

вернулся домой, ему пришлось смеяться над тем, насколько правдой было определение предпринимателя Роберта Рингера такой ситуации, как «теория мальчика/девочки». (Мальчик хочет девочку, поэтому девочка не интересуется мальчиком. Когда тот больше не интересуется девушкой, девочка начинает хотеть мальчика.)

На следующее утро он решил, что наденет другую новую рубашку, но на этот раз он отпустил все свое тщеславие и свои надежды быть замеченным. Он отпустил эту маленькую гордость за то, что он делает что-то новое и отличное, и он признал любовь всех своих друзей и важную роль, которую они сыграли в счастье его жизни. Он полностью отпустил ношение новой рубашки. Он знал, что он полностью сдался, потому что было хорошо, если бы они заметили новую рубашку, и все было бы в порядке, если бы они этого не сделали. Этот день внезапно стал днем новой рубашки! Почти каждый встреченный человек прокомментировал новую рубашку, спросил его, где он ее купил, и он провел весь день, получая много внимания. Этот эксперимент юмористически подчеркивает: мы получаем то, что хотим, когда перестаем настаивать на этом!

Ожидания других - это форма эмоционального шантажа. Мы можем чувствовать свое сопротивление, когда другие пытаются вытянуть из нас определенные эмоциональные «выгоды». Мы можем отступить от эмоционального шантажа, увидев то, как мы делаем это с другими, и тогда мы можем отпустить желание манипулировать их эмоциональными реакциями по отношению к нам.

Еще один способ предотвратить гнев - это принять решение внутри себя больше не признавать обесценивания себя со стороны других людей или малого аспекта самого себя. Это решение может быть в форме твердой декларации: «Я больше не буду признавать обесценивание от себя или других». Когда это сочетается с привычкой признавать все положительное в себе и других, отношения быстро меняются, так как потенциальные источники гнева удалены.

### **Хроническое недовольство**

Хронический, непризнанный гнев и недовольство вновь появляются в нашей жизни как депрессия, которая является гневом, направленным против самого себя. Если продвинуться дальше в бессознательное, он может вновь проявиться как психосоматические болезни. Мигрень, головная боль, артрит и гипертония часто являются результатами хронического подавленного гнева. Эти симптомы очень часто исчезают, когда люди учатся отпускать свой внутренний гнев. Например, в одном исследовании проводились измерения артериального давления участников до и после того, как они получили инструкцию о том, как отпустить негативные эмоции. У всех людей с артериальной гипертонией отмечалось снижение кровяного давления, как систолического, так и диастолического (верхнее и нижнее числовое значение), после того как они начали отпускать эмоциональное давление, которое они накопили за эти годы. Проект «Прощение в Стэнфордском университете» подтверждает пользу отказа от гнева и



обида для сердца. В этой программе родители детей, погибших в результате протестантско-католического конфликта в Ирландии, узнали, как отпустить свою горечь по отношению к «врагу»; показатели их сердечного здоровья и физической выносливости продемонстрировали значительное улучшение (Luskin, 2003). Прощение исцелило их сердца - буквально. Как мы уже говорили, при тестировании мышц мы можем сразу доказать, что гнев и недовольство оказывают вредное воздействие на организм, эмоции, поток энергии и синхронизацию полушарий мозга. Гнев убивает злящегося человека, а не так называемого «врага».

Ум хотел бы, чтобы мы думали, что есть такая вещь, как «оправданный гнев», которая принимает форму моралистического возмущения. Если мы посмотрим на моралистическое негодование, мы увидим, что оно подпитывается тщеславием и гордостью. Нам нравится думать, как правы мы в ситуации и как «неправы» другие люди. Мы получаем мимолетное дешевое удовольствие от этого, но тестирование мышц доказывает, чего нам стоит вся наша эмоциональная и физическая экономия. Цена, которую мы платим за хронический гнев и недовольство, - это болезни и преждевременная смерть. Стоит ли этого маленькое удовлетворение от того, чтобы быть правым?

Стоимость, которую мы готовы платить в таких обстоятельствах, иногда удивляет. Предположим, у нас есть ситуация, в которой мы дали ссуду кому-то, и он не вернул нам деньги. Мы испытываем хроническое негодование по этому поводу, и, когда мы встречаем этого человека в социуме, мы говорим с ним как можно меньше. Если мы будем честными с самими собой, мы, скорее всего, увидим, что мы получаем удовлетворение от нашей правоты, и неправоты другого человека. Фактически, мы наслаждаемся этим настолько, что часть из нас на самом деле не хочет, чтобы он расплатился с долгами, потому что тогда мы больше не могли бы наслаждаться тайным удовольствием делания его неправым. Это было верно в случае с несколькими сотнями долларов. Кредитором было принято внутреннее решение быть честным в отношении всех незначительных удовольствий от того, чтобы быть правым и делать другого человека неправым, а затем отпустить каждую из этих выгод для эго. Очевидно, что выгоды эго препятствовали другому человеку в выплате кредита. С помощью процесса постоянного отпускания, вся сделка была полностью отпущена, и было решено рассматривать ссуду как подарок. По общему признанию, этот другой человек действительно нуждался в деньгах. Почему бы просто не рассмотреть это в качестве подарка и отказаться от ожиданий погашения долга? Теперь вместо недовольства преобладала благодарность, потому что была возможность помочь другому человеку в момент реальной нужды. В течение 48 часов на почту пришел чек на всю сумму с извинениями за задержку!

Этот опыт и многие похожие демонстрируют, как все мы психически связаны. Внутренняя позиция, которой мы придерживаемся в отношении другого человека, вынуждает его занять дополнительную оборонительную позицию. Поэтому прощать и забывать нужно не для того, чтобы быть как Поллианна (*персонаж одноименного фильма*), но исходя из разумного осознания эмоциональных реальностей. Эти внутренние взаимодействия

между людьми определяются конфигурациями вибрационных энергий, которые их эмоции излучают в космос. Энергия вибрации и мыслеформа, с которой она связана, создают читаемую запись.

Хотя этот распространенный повседневный опыт едва ли является новостью для большинства женщин, которые в нашем обществе характеризуются более развитой интуицией, он становится шоком и неожиданностью для большого процента мужчин. В нашем обществе мужчины обычно ориентированы на левое полушарие мозга и привязаны к разуму и логике, а не интуиции, которая характеризуется как функция правого полушария.

По мере того, как мы продолжаем отпускать негативность и приходим к внутреннему эмоциональному исцелению, между левым и правым отделом головного мозга возникает больший баланс. Интуитивная способность доступна также и мужчинам; они часто приятно удивляются, когда начинают распознавать ее появление. Приятно и удивительно получить способность моментально «прочитать» ситуацию, которой были полностью поставлены в тупик рассудок и логика. Идеальная ситуация состоит в том, чтобы сформировать рабочую гипотезу с помощью интуиции, а затем использовать разум и логику, чтобы проверить ее. Это, конечно, нейтрализует гнев, который возникает из-за недоразумений и просчетов, и это повышает мастерство умелого владения эмоциями.

Другая вещь, которая рассеивает гнев, - это наша готовность отказаться от него. Готовность - это наше решение найти лучший способ, перестать полагаться на гнев и подняться до смелости и принятия. Эта готовность уже запускает процесс отказа от гнева. Как хорошо знают ученики школ боевых искусств, гнев указывает на слабость и уязвимость; он рассматривается как инструмент, который мы передаем нашему противнику. Мы можем видеть это при мускульном тестировании. Сердитый человек уже потерял половину своей силы мышц и, следовательно, потерял преимущество в секундах, которое так важно для победы в рукопашном бою.

В нашем обществе распространено стремление к гневу, как к мужскому признаку «мачо». Мы слышим, как люди раздуваются от гордости, когда они рассказывают, как они «сказали этому парню». Мы можем спросить себя: «Кому нужны враги? Не достаточно ли и так негативного влияния в нашей жизни, без добавления еще одного?» Особенно когда мы видим, что все эмоции генерируют колебательную энергию во вселенной, каков смысл окружения себя негативными формами мыслей о тех, кого мы рассматриваем как врагов? Зачем уходить со своего пути, чтобы удерживать их в качестве врагов, накапливая обиды и негативность в самих себе? Вероятно, когда мы рассмотрим наш собственный личный опыт, мы увидим, что усилия по преобразованию людей, которые когда-то считались врагами в друзья, принесли удовлетворение и последующую выгоду.

В большинстве случаев они оказались положительным фактором для нашей жизни. Мы никогда не знаем, кому в более поздней главе жизни мы будем нужны как друг. Нам нужно осознавать, что мы невольно стали «коллекционерами несправедливости». Сообщения средств массовой информации полны этой формы хронического негодования.

Мы видим «накопление несправедливостей» в международных отношениях, когда превращение другой нации в «неправильную» на самом деле является главной задачей. Мы бессознательно запрограммированы на то, чтобы полагать, что «сбор несправедливостей» является «нормальным». В отличие от этой привычной модели, которая разрушительна и лишает сил, техника отпускания освобождает нас от тщательного учета «несправедливостей», направленных против нас. Наше время и внимание освобождаются, чтобы увидеть красоту и возможности вокруг нас.

Гнев связывает, а не освобождает. Он связывает нас с другими людьми и удерживает их в нашей модели жизни. Мы застряли в негативной модели поведения, пока мы не отпустим энергию гнева и маленькие выгоды от праведного негодования, чувства обиды и желания мести. Это может вызывать не только тот человек, который постоянно возвращается в нашу жизнь. Если не он, тогда появятся другие, которые имеют то же качество, которое вызывает наш гнев и недовольство. Это будет повторяться до тех пор, пока мы, наконец, не справимся со своим внутренним гневом. Затем, неожиданно, люди с таким качеством исчезают из нашей жизни. Поэтому гнев может заставить кого-то физически отдалиться от нас, но с психологической точки зрения он более тесно связывает их с нами, пока мы полностью не отпустим гнев и недовольство.

Отказ от гнева приносит нам много преимуществ. Мы вольны испытывать эмоциональный комфорт и непринужденность, благодарность за ежедневные возможности расти и исцеляться, взаимную заботу о других без незаметных «привязок», улучшение состояния здоровья и увеличение жизненной энергии. Эти прорывы позволяют нам перейти к более эффективному и легкому состоянию внутренней свободы.

## Глава 9.

### ГОРДОСТЬ

Говоря обычным языком гордость, как часто думают, является «хорошей штукой». Однако, при более внимательном рассмотрении, мы увидим, что, точно так же, как все другие отрицательные чувства, которые мы обсудили ранее, гордость лишена любви. Следовательно, она в высшей степени разрушительна. Гордость может принять форму сверхценной идеи, отрицания, игры в мученика, чрезмерной самоуверенности, высокомерности, хвастливости, «надутости», чувства наличия преимущества перед другими, надменности, ханжества, тщеславия, эгоцентризма, самодовольства, равнодушия, чопорности, снобизма, предвзятости, фанатизма, набожности, презрительности, эгоизма, неумения прощать, избалованности, ригидности, покровительства, осуждения, и, в более умеренных формах, склонности к «наклеиванию ярлыков».

Интеллектуальная гордость приводит к невежеству, а духовная гордость - главное препятствие к духовному развитию и росту. Религиозная гордость, которая идентифицирует себя как олицетворение высшей справедливости и «обладание единственным истинным путем», является основанием всех религиозных войн, конкуренции и таких мрачных явлений как Инквизиция. Самое большое несчастье из всех - это религиозная гордость и признание кого-то имеющим право убивать тех людей, которые не разделяют определенные верования.

Во всех нас гордое чувство «У меня есть все ответы» блокирует наш рост и развитие. Интересно, что эгоцентричная часть ума готова пожертвовать ради самой себя всей оставшейся личностью. Вместо того чтобы признаться, что были неправы, люди буквально жертвуют жизнью и любым аспектом жизни на алтаре гордости (пример тому - религиозные войны и крестовые походы). Мужская гордость, связанная с программами поведения, которые наше общество считает мужественностью, блокирует эмоциональное и психологическое внутреннее развитие большинства мужчин в нашем обществе. Некоторые женщины теперь становятся в ряды шовинистов, что только усугубляет проблему и усиливает битву полов.

#### **Уязвимость гордости**

Гордый человек постоянно находится в оборонительной позиции из-за уязвимости гордыни и отрицания. С другой стороны, скромный человек не может быть оскорблен, поскольку он неуязвим, будучи свободен от гордости.

Вместо гордости у него есть внутренняя уверенность и чувство собственного достоинства. Многие люди пытаются заменить гордостью подлинную самооценку; однако, подлинная самооценка на самом деле не возникает, пока не отпущена гордость. То, что раздувает это, не приводит к внутренней силе. Наоборот, это увеличивает нашу уязвимость и предельный уровень страха. Когда мы в состоянии гордости, наша энергия рассеивается постоянной озабоченностью защитой нашего образа жизни, профессиональной деятельности, района, одежды, года и марки автомобиля, родословной, страны и политических и религиозных систем взглядов. Есть неустанная озабоченность внешностью и тем, что подумают другие люди, и, таким образом, есть постоянная уязвимость для мнений других.

Когда мы отказываемся от гордости и напыщенности, их место занимает внутренняя уверенность. Когда мы больше не считаем необходимым защищать наш образ самих себя, критических замечаний и нападок окружающих людей становится меньше и, в конце концов, они прекращаются. Когда мы отпускаем нашу потребность в подтверждении или доказательстве своей правоты, тогда выпады против нас заканчиваются.

Это приводит нас к одному из основных законов сознания: оборонительное поведение вызывает нападение. Исследование природы гордости облегчает процесс избавления от нее, поскольку она перестает иметь ценность. Мы видим ее тем, что она есть: слабостью. Есть распространенное выражение «Гордость приходит перед падением» (*Pride goes before a fall*; Перевод: *гордыня до добра не доведет; дьявол гордился, да с неба свалился; Эквивалент в русском языке: кто высоко летает, тот низко падает - прим. пер.*). Гордость - тонкий лед, плохая замена для той, подобной скале, реальной силы, которая исходит из храбрости, принятия или спокойствия.

Есть ли такая вещь как «здоровая» гордость? Когда мы говорим о здоровой гордости, мы обращаемся к самооценке, внутреннему осознанию своего истинного значения и ценности. Эта внутренняя осознанность отличается от энергии гордости. Самосознание своего истинного значения характеризуется отсутствием оборонительного поведения. Как только мы сознательно получили контакт с правдой нашего реального бытия — природой нашего внутреннего «Я» со всей его истинной невинностью, величием и благородством человеческого духа — мы больше не нуждаемся в гордости. Мы просто знаем, что мы собой представляем, и этого знания о себе достаточно для нас. То, что мы действительно знаем, никогда не требует защиты и отличается от энергии гордости, которую мы обсуждаем в этой главе.

Давайте посмотрим на некоторые виды гордости, на которые мы были запрограммированы и исследуем, как они поддерживаются. Гордость за семью, гордость за страну и гордость за достижения - типичные примеры, которые приходят на ум. Действительно ли гордость является самой возвышенной из человеческих эмоций? Сам факт, что она характеризуется необходимостью обороны, доказывает обратное.

Когда мы гордимся нашим имуществом или какими-то организациями, с которыми мы себя отождествляем, мы чувствуем себя обязанными защищать их. Гордость за наши идеи и мнения приводит к бесконечным спорам, конфликтам и несчастьям.

Более высокое состояние, чем гордость - состояние любви. Если мы любим все вещи, отмеченные выше (семья, страна, достижения), это означает, что нет никакого вопроса об их ценности в нашем уме. Мы больше не вынуждены их защищать. Когда истинное признание и знание заменяют мнение, которое является частью гордости, не остается места для споров. Наша чистая любовь и признание к чему-то – прочная основа, на которую нельзя напасть.

Гордость, потому что это - уязвимая позиция, всегда подразумевает, что где-нибудь есть сомнение, которое нужно прояснить, и противник быстро сосредотачивается на этом сомнении. Когда все сомнения удалены, мнения и гордость исчезают. В гордости содержится скрытый намек на извинение, как будто вещь сама по себе не достаточно хороша, чтобы можно было оценить ее достоинства. Тому, что достойно нашей любви и уважения едва ли нужен защитник. Гордость наводит на мысль, что есть возможность для обсуждения и что ценность чего-то вызывает вопросы.

Когда мы искренне любим что-то и, таким образом, становимся едины с ним, это потому, что мы видим его внутреннее совершенство. На самом деле его “ошибки” - неотъемлемая часть его совершенства, так как все, что мы видим во вселенной, находится в процессе становления. И в этом процессе, его прекрасная эволюция – часть совершенства вселенной. Следовательно, наполовину развернувшийся бутон цветка не есть несовершенный цветок, которому нужна защита. Напротив, его цветение – процесс достижения полного совершенства согласно законам вселенной. Аналогично, каждый человек на планете раскрывает, возвращает, изучает и отражает то же самое совершенство. Можно сказать, что раскрытие эволюционного процесса продолжается точно согласно космическим законам.

Одним из недостатков позиции гордости, как мы сказали, является ее уязвимость. Уязвимость приглашает нападение; поэтому, в обществе, мы являемся свидетелями тому, что гордые люди вызывают критику, и их уязвимость, это то, о чем сообщает нам пословица – «Pride goeth before a fall». В библейской истории это была гордость Люцифера, которая стала его ахиллесовой пятой, несмотря на достигнутое им высочайшее положение.

## **Смирение**

Попытка подавить гордость чувством вины просто не работает. Не будет полезным, если назвать энергию гордости «грехом» и подавить его в себе из чувства вины, скрыть ее или притвориться, что мы ее не испытываем. Что происходит в этом случае, так это то, что эта энергия незаметно приобретает новую форму, известную как гордость духовная.

Мы не чувствуем себя комфортно в присутствии тех, кто проявляет гордыню; поэтому, горделивость блокирует коммуникацию и выражение любви. Хотя мы любим тех, кто гордится определенными достижениями, мы любим их, несмотря на их гордость, а не благодаря ей.

Чувствуя себя виновным в гордости как в духовном грехе, мы только запираем ее внутри себя и, как мы уже говорили, это не является решением проблемы. Реальное решение - просто отпустить ее, исследовав ее истинную природу. Как только мы увидим гордость, как она есть, это будет одна из наиболее легких эмоций для того, чтобы отказаться от нее. Для начала мы можем спросить себя: «Какова цель гордости? Какова ее выгода для нас? Почему мы ищем ее? Что мы пытаемся компенсировать посредством гордости? Что мы должны понять о своей истинной природе, чтобы позволить гордости покинуть нас и не испытать чувство потери?» Ответ довольно очевиден. Чем более незначительными мы себя чувствуем, тем больше мы должны компенсировать внутренние ощущения собственной неполноценности, неважности и нулевой ценности чувством гордости.

Чем больше мы отпускаем наши отрицательные эмоции, тем меньше мы будем полагаться на опору гордости. На ее месте окажется качество, которое мир называет «смирение» и что мы субъективно переживаем как миролюбие. Истинное смирение отлично от парадокса «гордости смирением», или «ложной скромности», часто замечаемой на общественной арене. Ложная скромность - притворное самоуменьшение с прицелом на то, что другие признают достижения, которыми человек сильно гордится, но слишком горд, чтобы хвастать ими открыто.

Истинное смирение не может быть испытано человеком, который говорит, что он обладает им, потому что это не эмоция. Как мы сказали прежде, действительно смиренные не могут быть унижены. Они неуязвимы для унижения. Им нечего защищать. Нет никакой уязвимости и, поэтому, действительно скромные не воспринимают слова других как критику. Вместо этого, действительно скромный человек видит критическое словесное выражение другого человека как простое заявление о внутренних проблемах этого человека. Например, если кто-то сказал бы – «Вы думаете, что вы довольно хороши, не так ли?», то, что видел бы действительно скромный человек, - то, что у другого человека есть проблема с завистью, а у вопроса, в действительности, нет реального основания. Нет ничего, на что стоило бы обижаться, и нет надобности реагировать. И, напротив, гордый человек расценил бы этот вопрос как оскорбление, что привело бы к задетому самолюбию, словесному ответу, или даже, в некоторых случаях, к физическому насилию.

## Радость и благодарность

Поскольку гордость иногда рассматривается как фактор мотивации к успеху, что могло бы стать его заменой более высокого уровня? Одним из ответов может быть - радость. Что не так с радостью в качестве вознаграждения за достижение успеха, вместо чувства гордости? Гордость несет в себе желание признания от других и, следовательно, в ней присутствует уязвимость для гнева и разочарования, если признания не происходит в какой-то момент. Если же мы достигаем определенной цели ради собственного удовольствия, наслаждения, любви к достижению и внутренней радости, которую это приносит нам, мы неуязвимы для реакций других людей.

Мы можем осознать нашу предрасположенность к боли, рассматривая те реакции, которые мы надеемся вызвать у других нашими выборами и поведением. Это включает манеры, выражения, стиль одежды, виды имущества, которые мы выбираем, марку автомобиля, которым мы управляем, тип жилья, который мы имеем, адрес, по которому мы живем, школы, которые мы посещали или которые посещают наши дети, или этикетки на продуктах, которые мы покупаем. На самом деле, если мы посмотрим на наше современное общество, мы увидим, к какой степени абсурда привела нас гордость. Этикетки теперь носят снаружи одежды и личных вещей. Это еще не достигло уровня граблей и лопат, но такое может рано или поздно произойти! Никто еще не додумался до этого, но мы могли бы повсюду носить с собой напоказ грабли и лопаты, украшенные дизайнерскими именами.

Это указывает на еще один из недостатков гордости: она делает нас открытыми для манипуляций. Гордыня означает, что нами можно очень легко управлять. Огромные суммы денег выуживают из наших кошельков в обмен на глупости. Комичность ситуации в настоящее время заключается в том, что люди гордятся тем, насколько сильно их эксплуатируют. В настоящее время среди определенных кругов хвастают тем, сколько каждый заплатил за какие-то вещи, и это является символом статуса. Когда мы удаляем налет гламура из этого явления, мы можем сказать, что человек просто глуп. Он в действительности или был обманут, или был наивен и просто не знал ничего лучше.

Гордость снобизма является, вероятно, самой высокомерной из всех. Действительно ли показная роскошь впечатляет? На самом деле, нет. Ответ, который мы видим, что роскошь нужна для привлечения внимания. Люди получают некоторое удовольствие от показного блеска, но в глубине души они в действительности не уважают его, потому что они знают, что это собой представляет в реальности. Когда мы довольствуемся гордыней за показную роскошь, мы ни на кого не производим впечатление.

Это динамично показало себя во время моей поездки в Канаду, с целью посетить дом одного богатого человека, который ненавязчиво сообщил мне о стоимости его многого имущества. В той же самой поездке мы видели истощенных канадских индийских детей, играющих вокруг огромных элеваторов, переполненных зерном, которое держали там с целью манипуляции мировой ценой на зерно посредством создания искусственного дефицита. Пока этот богатый человек говорил о своих богатствах, образы детей с их



тонкими маленькими ножками проносились в моем уме. Далекий от того, чтобы быть впечатленным его богатством, я чувствовал печаль из-за его представления о ценностях и сострадании, из-за отсутствия самоуважения, которое вынудило его компенсировать это в такой жалкой поверхности.

Говорит ли все это о том, что мы не можем испытывать удовольствие от дорогого имущества? Нет, нисколько. То, о чем мы говорим, это гордость. Проблема не состоит в том, что у нас есть имущество, но в том, что у нас есть гордое, собственническое и самодовольное отношение к нему. Это – позиция гордости, которая создает пространство для страха. Тот же самый богатый человек в Канаде, упомянутый выше, также имел дорогую систему сигнализации. Гордость, как все другие отрицательные эмоции, порождает вину. Вина порождает страх. Страх означает возможные потери. Гордость, поэтому, всегда означает потерю душевного спокойствия.

Противоположность гордой жадности - простота. Простота не означает бедности в имуществе; скорее это - настроение. Другой знакомый мне человек стоит миллионы долларов, и она является собственником множества недвижимости и имущества. Все же, как человек, она олицетворяет абсолютную простоту. Ее имущество отражает то, что мир дал ей, и она получает радость из его красоты. Поэтому от нее никогда не услышишь критики, и при этом другие не выражают ей зависти.

Имеет значение не то, что мы имеем, а то, как мы этим владеем, как мы относимся к этому в нашем сознании и его значении для нас. Кстати, все состояние этой женщины полностью лишено сигнализаций или сторожевых псов. Когда на это обратили ее внимание, она ответила, «О, небеса! Если бы кому-то действительно было нужно что-то так сильно, они смогли бы это получить!» Есть связь между тем фактом, что никто никогда ничего не крад у нее и тем, что она готова делиться с другими. Ее неуязвимость к воровству была связана с отсутствием у нее гордости за ее имущество.

Собственничество и привязанность возникают в результате гордости. Привязанность - поэтому, потенциальная причина для страдания, потому что привязанность вызывает страх перед потерей, и с потерей, мы возвращаемся к апатии, депрессии и печали. Если мы будем гордиться автомобилем, и кто-то украдет его, мы испытаем мучение, боль и страдание. Если, вместо этого, мы свободно будем обладать автомобилем (говоря об эмоциях), и мы наслаждаемся его красотой и совершенством, и мы чувствуем себя благодарными за то, что имеем его, то его потеря вызовет только незначительную досаду.

Благодарность - одно из противоядий к гордости. Если нам случилось родиться с высоким IQ, мы можем быть благодарны за него, а не гордиться им. Это не достижение; мы родились с этим. Если мы благодарны за то, что нам дано и за то, что было совершено благодаря нашим Богом данным талантам и усилиям, то мы находимся в спокойном душевном состоянии и неуязвимы к боли.

Можно наблюдать забавную странность человеческого разума, который прикрепляет гордость ко всему, чему предшествует слово «мой». У нас может быть абсурдная гордость

по поводу тривиальнейших вещей и, как только мы видим комичность этой ситуации, тогда не составляет большого труда отпустить вовлеченную в нее гордость.

У некоторых людей по иронии судьбы есть уязвимость из-за обратного снобизма. Они гордятся «удачными покупками» и добычей в эконом-магазинах. Их личное мнение о людях, которые платят чрезмерные цены за вещи, что те как овцы, с которых стригут шерсть, и они повторяют наизусть пословицу – «У дурака деньги долго не держатся». В этой толпе снобов из магазинов эконом-класса символом статуса является - невероятная сделка. На самом деле они часто соревнуются друг с другом в том, кто найдет самые выгодные предложения. Забавное наблюдение - у предмета одежды, висящего в магазине подержанных товаров, нет стоимости вообще, пока это не становится «моим». Тогда мгновенно он начинает обладать огромной ценностью.

Трудная сторона обозначения вещей словом «мое» является гордость, которая появляется вместе с чувством обладания. Это заставляет нас счесть необходимым защищать все, что мы маркируем как «мой». Мы можем уменьшить нашу уязвимость, отпустив желание обладать; вместо того, чтобы говорить «мой», мы можем использовать слова в их общем значении. Не «моя» рубашка, но рубашка. Также мы сможем почувствовать изменение эмоционального фона, если мы рассмотрим одну из наших мыслей как «мнение», вместо «моего мнения». Почему люди становятся настолько агрессивны из-за своего мнения? Это только из-за этого чувства «моего». Если мнения рассматриваются вместо этого как «только мнение», тогда больше нет уязвимости для гнева, порождаемого гордостью.

## **Мнения**

Если мы посмотрим на мнения, мы увидим, что всем им – «грош цена». У всех на улице есть тысячи мнений о тысячах предметов, и их мнения изменяются от момента к моменту и уязвимы для каждой мимолетной прихоти моды, пропаганды и необычных увлечений. Сегодняшнее мнение «да», это завтрашнее мнение «нет». Мнение этого утра к вечеру уже может устареть.

Мы можем спросить себя: «Хочу ли я расширить свою уязвимость к нападениям, так сильно отождествляя себя со всеми этими мимолетными мыслями и называя их «моими»?» У всех есть мнение обо всем. Так что с того? Когда мы посмотрим на истинное качество мнений, мы прекратим придавать им такое большое значение. Если мы оглянемся назад на нашу жизнь, мы увидим, что каждая ошибка, которую мы когда-либо совершали, была основана на мнении.

Мы станем намного менее уязвимыми, если мы поместим наши мысли, идеи и верования, которые все являются мнениями, в другой контекст. Мы можем рассмотреть их как идеи, которые нам нравятся или не нравятся. Некоторые мысли доставляют нам удовольствие, и поэтому они нравятся нам. Просто потому, что сегодня нам нравятся именно они, не означает, что мы должны пойти за них на войну. Нам нравится концепция,

пока она служит нам, и мы получаем от нее удовольствие. И конечно, мы с готовностью отказываемся от нее, когда она больше не является источником удовольствия. Когда мы рассмотрим наши мнения, мы увидим, что, прежде всего, ценность им придают наши эмоции.

Вместо того чтобы гордиться своими мыслями, почему бы просто не любить их? Почему просто не любить определенную идею из-за ее красоты, из-за ее вдохновляющего воздействия на нас или из-за ее практической пользы? Если мы рассматриваем наши мысли в таком ключе, нам больше не нужна гордость от того, чтобы «быть правым». Если мы придерживаемся того же самого взгляда на то, что нам нравится или не нравится, мы больше не расположены к спорам об этом. Например, если мы любим музыку определенного композитора, мы больше не должны защищать ее. Мы могли бы надеяться, что наш компаньон будет также любить ее, но, в противном случае, худшее, что мы можем чувствовать, это умеренное разочарование при неспособности разделить что-то, что мы лично ценим и чем наслаждаемся.

Если мы попробуем это, мы обнаружим, что люди больше не нападают на то, что мы любим и не любим, а также на наши идеи. Вместо защищающегося поведения, теперь они получают от нас понимание. Они понимают, что мы ценим определенные вещи, и именно поэтому мы думаем то, что думаем. Но они больше не будут критиковать или нападать на нас. Худшее, что мы получим, это, возможно, шутки или недоумение. Где отсутствует гордость, нападение также отсутствует.

Это очень ценно в таких областях, как политика и религия, которые исторически склонны к тому, чтобы обнаруживать доводы, которые тактически обходят в культурном обществе. Мы найдем, что, если мы любим нашу религию, какой бы она ни была, никто не нападет на нас. Однако, если мы горды, нам придется избегать этого предмета, потому что гнев быстро возникнет как побочный продукт гордости. Когда мы действительно ценим что-то, мы поднимаем это на высоту, недоступную для оскорбительной риторики.

То, что мы действительно нежно любим и перед чем преклоняемся, защищено нашим собственным почтением. Если мы говорим кому-то, что делаем что-то, потому что мы получаем от этого удовольствие, то не так уж много они могут сказать об этом, не так ли? Если мы подразумеваем, что делаем это, потому что мы правы, так как делаем это, мы немедленно увидим, как они выходят из себя, потому что у них также есть мнение о том, что является правильным.

Наши ценности – это наши предпочтения. Мы придерживаемся их, потому что мы любим их, наслаждаемся ими и получаем удовольствие от них. Если мы будем держать их в этом контексте, нас оставят в покое наслаждаться ими.

Причина, по которой гордость вызывает нападение, это то, что она подразумевает, что мы «лучше, чем...», что является неотъемлемой частью гордости. Мы видим многих людей, которые придерживаются различных режимов диеты, и они гордятся этим; следовательно, они придерживаются мнения о правильности их диетических систем и

пищевых предпочтений. Они даже пытаются навязать свои системы членам семьи и друзьям, расхваливая моральное или медицинское превосходство их диетической практики. Напротив, есть люди, которые следуют тем же самым режимам питания, потому что они наслаждаются ими, потому благодаря им они чувствуют себя лучше, или потому что это для них является определенной духовной практикой; следовательно, вы никогда не увидите их спорящими об этом с кем-то, потому что им нечего защищать. Если кто-то говорит нам, что они едят тем способом, которым они едят, потому что они получают от этого удовольствие, то нам к этому нечего добавить, не так ли? Если с другой стороны они делают вывод, что их способ принятия пищи правильный, подразумевая, что наш неправильный, что они действительно говорят, это то, что они лучше, чем мы. И это всегда пробуждает негодование.

Если мы не занимаем гордую позицию по поводу наших мнений, то мы свободны изменять их. Как часто мы делали то, чего на самом деле не желали делать, потому что мы по-глупому заняли гордую позицию по поводу какого-то мнения! Очень часто мы хотели бы передумать или поменять направление, в котором шли, но мы заперли себя тем, что заняли гордую позицию.

Это поднимает вопрос об одной из причин сопротивления отказу от гордости, и это - сама гордость. В позиции гордости одна из основополагающих проблем - страх. Мы боимся, что, если мы поменяем нашу позицию в определенном вопросе, это негативно повлияет на мнение о нас других людей.

Одна причина потребности в смирении относительно наших мнений состоит в том, что наши мнения изменяются в процессе все более и более глубокого погружения в любой предмет или ситуацию. То, что кажется одним после поверхностного изучения, часто оказывается очень отличающимся, когда мы действительно погружаемся в предмет изучения. Это, конечно, должно ужасать политика, который делает обещания на основе фантазий о том, что возможно. Как только он приходит к власти, он находит, что вопросы очень отличаются от того, как он их себе представлял. Проблемы намного более сложны. Ситуация складывается из комплексного воздействия многих мощных сил, действующих внутри общества. Все, что политики могут действительно обещать нам, - то, что они будут использовать самое лучшее решение на благо всех, как только они более глубоко вникнут в каждый вопрос.

Этот эволюционный аспект жизни - действительно все, что каждый из нас может обещать самим себе, и это самопознание защитит нас от разочарования. Это - безопасность позиции «открытого ума» или то, что в практике Дзэн называют «умом новичка». Когда мы не предубеждены, мы признаем, что не обладаем всеми фактами, и мы готовы изменить наши мнения, поскольку ситуация разворачивается. Таким образом, мы не запираем себя в боль защиты уже проигранного дела.

Это очень верно даже в областях, которые, как мы думаем, основаны на строго фактических и объективных данных, таких как наука. На самом деле наука имеет дело с гипотезами, и научное мнение постоянно находится в процессе колебания и изменения.

Научное мнение, к большому удивлению неспециалистов, также подвержено прихоти, мимолетной популярности, слепоте парадигмы и политическому давлению. Например, в области психиатрии, тема изучения взаимосвязей между пищей, химией крови, функцией мозга и психическими заболеваниями не была популярна в прошлом. Ученые и клиницисты, которые работали в этой области, оказались в группе аутсайдеров. Через некоторое время было доказано, что эта область исследований имеет большую ценность, и популярное научное мнение изменилось. Были сделаны важные научные открытия, и возникли целые отрасли промышленности, создающие продукты, в производстве которых использовали основные результаты открытий о взаимосвязях между пищей и функционированием мозга. Предмет теперь принят как заслуживающий научного внимания, и, таким образом, клиницисты и ученые могут проводить исследования в этой области и считать себя часть основного сообщества ученых. Гордость, поэтому, также ответственна за поддержание научного прогресса (например, теории глобального потепления).

Гордость делает нас слепыми ко многим вещам, которые были бы глубоко выгодны; гордый ум, видя принятие нами этих вещей, сделал бы вывод, что мы неправы. Чем более мы сильны внутренне, тем более гибкими мы становимся, и так мы открыты для всего, что действительно полезно. Гордость препятствует тому, чтобы мы видели то, что полностью очевидно. Люди умирают тысячами из-за гордости. Они буквально отказываются от своего здоровья и самой жизни. Наркоманы и алкоголики пойдут на смерть из-за гордого отрицания: «У других людей есть эта проблема — но не у меня!» Гордость препятствует тому, чтобы мы признали наши собственные ограничения и приняли помощь, которая нужна нам, чтобы преодолеть их. Наша гордость изолирует нас.

Когда мы избавляемся от гордости, помощь входит в нашу жизнь, чтобы решить проблемы, с которыми мы боремся. Мы можем экспериментировать и доказать правдивость этого принципа, выбрав одну область, в которой мы испытываем затруднения и полностью отбросив всю присутствующую в этой области гордость. Когда мы делаем это, начинают происходить удивительные вещи. Отпускание гордости открывает дверь к получению того, что является самым выгодным для нас.

Действительно ли мы готовы отпустить гордость и ощущение себя выше других? Когда мы готовы отпустить псевдобезопасность гордости, мы испытываем реальную безопасность, которая приходит с храбростью, самопринятием и радостью.

## ГЛАВА 10

### Храбрость

Отличительной чертой храбрости является знание и чувство «я могу». Это позитивное состояние, в котором мы чувствуем себя уверенными, умелыми, компетентными, эффективными, живыми, любящими и отдающими, и испытываем всеобъемлющую радость от жизни. Мы способны к юмору, активности, уверенности и ясности. В этом состоянии мы чувствуем себя сосредоточенными, уравновешенными, гибкими, счастливыми, независимыми и самодостаточными. Мы можем быть изобретательными, творческими и открытыми. В храбрости, мужестве есть много энергии, действия, отпускания, способность «быть готовым», быть спонтанным, жизнерадостным, находчивым и веселым. В этом состоянии мы можем быть очень эффективными в мире.

#### **Храбрость чтобы отпустить**

Уровень храбрости очень полезен для механизма отпускания. В храбрости мы знаем: «Я могу смотреть на свои чувства»; «Мне больше не нужно бояться моих чувств»; «Я могу справиться с ними»; «Я могу взять на себя ответственность за них»; «Я могу научиться принимать их и быть свободным от них»; «Я готов рискнуть, отпустить старые точки зрения и исследовать новые»; «Я готов радоваться и делиться своим опытом с другими»; «Я ощущаю себя готовым и способным на это».

Часто легко переходить от любого из низших чувств к храбрости, просто подтверждая наше мужество наблюдать и управлять нашими чувствами. Простое желание увидеть их и начать с ними работать повышает чувство собственного достоинства. Если, например, у нас есть страх и мы не желаем видеть его, тогда мы чувствуем себя опустошенными, и наша самооценка снижается. Если мы захотим посмотреть на этот страх, исследовать его, признать его присутствие, увидеть, как он препятствует нашей жизни, и начать отпускать его, тогда наша самооценка возрастает, независимо от того исчезает страх или нет.

Мы все знаем, что для смелости нужно посмотреть страху в лицо. Мы поддерживаем людей, которые сталкиваются со своим страхом и пытаются что-то сделать с ним. Такая смелость является одной из характеристик благородства и делает человека поистине великим. Несмотря на все их негативное программирование и несмотря на весь их страх, мужественные люди идут вперед по жизни, без каких-либо гарантий и даже не зная, что ситуация улучшится. Так храбрость усиливает наше самоуважение и приносит нам уважение других. Нам больше не нужно стыдиться.

Давайте рассмотрим пример человека, который всю жизнь страдал от страха высоты. Он работал над тем, чтобы избавиться от страха в течение нескольких лет, и ему стало намного лучше, но страха все еще было много. Это было очевидно, когда он отправился в Гранд-Каньон с другом. Сначала он стоял в шести футах от уступа. В предыдущие годы он бы не подошел и на столько. Теперь он стоял, в нерешительности. Друг взял его за руку и сказал: «Пойдем со мной на край». И он это сделал. Он продолжал отпускать страх, когда шел вперед и обнаружил, что действительно может стоять прямо рядом с краем, хотя, правда, все еще чувствуя значительный дискомфорт. Когда они покинули край каньона, друг одобрительно посмотрел на него и сказал: «Ну, по крайней мере, ты сделал это! Я знаю, сколько мужества на это потребовалось». Несмотря на то, что он не полностью преодолел страх, преодолев внутренний барьер, он заслужил собственное уважение к себе и уважение других.

Когда у нас есть этот прорывной опыт, мы начинаем воспринимать наш страх по-другому, и мы перестаем стыдиться его. Мы перестаем позволять ему обесценивать нашу истинную ценность. Это увеличивает нашу внутреннюю силу и самооценку. В свое время глубокие страхи, требующие смелости преодоления, уменьшаются до такой степени, что мы переходим к принятию.

### **Самоутверждение**

На уровне храбрости акцент делается на делании. Мы уже знаем, что мы способны обеспечить наши собственные потребности и потребности других людей, и мы знаем, что, если мы готовы прилагать усилия, мы можем получить то, что хотим. Таким образом, люди на уровне храбрости являются тружениками мира. Поскольку мы можем только отдавать то, что уже имеем, люди на уровне храбрости способны поддерживать и поощрять других. Это связано с тем, что они могут давать, а также принимать, и существует баланс между отдачей и получением, который поддерживается естественным образом.

Уровни сознания до этого момента касаются, прежде всего, накопления. Теперь, на уровне храбрости, есть большая сила и энергия. У нас есть способность отдавать другим, потому что других людей мы больше не рассматриваем, прежде всего, как средство помощи, выживания или поддержки. Когда мы находимся в состоянии смелости, мы ощущаем нашу внутреннюю энергию, силу и самооценку. Мы знаем, что у нас есть возможность изменить мир, а не просто получить что-то от него для себя. Из-за внутренней уверенности в себе мы гораздо меньше озабочены безопасностью. Акцент делается не на том, что есть у людей, а на том, что они делают и кем стали.

С храбростью появляется готовность рисковать и отпустить прежние защиты. Появляется готовность расти и извлекать пользу из нового опыта. Это включает в себя способность ошибаться, не предаваясь вине и самобичеванию. Наше чувство собственного достоинства не уменьшается, если мы смотрим на области, которые нуждаются в

улучшении. Мы можем признать наличие проблем без всякого самоунижения. В результате энергия, время и усилия вкладываются в самосовершенствование.

На этом уровне заявления о намерении и цели являются гораздо более сильными и предполагаемые результаты, как правило, проявляются. Мы гораздо более предприимчивы и креативны, потому что наши энергии не истощаются постоянной озабоченностью эмоциональным или физическим выживанием. Из-за большей гибкости, есть готовность исследовать проблемы с целью изменения общего смысла и контекста. Есть готовность рисковать сменой парадигм.

Парадигма - это целостное мировоззрение, и оно ограничено только тем, что мы считаем возможным. Поскольку старым способам смотреть на вещи бросается вызов, наше мировоззрение начинает растягиваться и расширяться. То, что ранее считалось невозможным, становится возможным и в конечном итоге воспринимается как новое измерение реальности. У нас есть способность заглянуть внутрь себя, чтобы исследовать наши системы убеждений, задавать вопросы и искать новые решения. На уровне мужества мы готовы пройти курсы самосовершенствования, освоить техники сознания и рискнуть начать путешествие внутрь, чтобы найти свое истинное «Я», внутреннюю реальность. Существует готовность испытывать неопределенность, периоды смятения и временное расстройство, потому что под временным дискомфортом у нас есть долгосрочная трансцендентная цель. Ум, который действует на уровне храбрости, делает такие заявления, как: «Я справлюсь с этим»; «Мы сделаем это»; «Работа будет выполнена»; «Мы можем это увидеть»; «Все пройдет».

Если мы будем испытывать силу мышц человека с помощью кинезиологии в состоянии мужества, на уровне «Я справлюсь с этим», тест будет пройден позитивно и он останется сильным в ответ на наше давление. Хотя по-прежнему существует уязвимость к негативным мыслям или энергиям, например, испускаемым флуоресцентными лампами или искусственными подсластителями, поле биоэнергии в этом состоянии является более сияющим, чем поле более низких отрицательных состояний. Поскольку мужество является более сильным, более устойчивым энергетическим полем, физические болезни с меньшей вероятностью станут преобладающим аспектом жизни. Там могут быть хронические остатки болезней, которые возникли на нижних уровнях сознания, но они, как правило, не стабилизируются. В храбрости присутствует общее чувство силы и благополучия.

### **Осознание других**

Образ жизни на этом уровне демонстрирует равновесие между работой, наслаждением и любовью. Нет необходимости в чрезмерных амбициях или «трудоголизме», хотя люди на уровне мужества способны действовать очень энергично, если этого требует ситуация.



Из-за отказа от подобного негатива появляется желание и способность любить и иметь любящие отношения. Теперь они приравниваются к усилиям по выживанию. Существует профессиональная безопасность, и в рабочей области есть забота о благополучии других. Люди на этом уровне характеризуются тем, что им нужна работа, которая принесет пользу миру. Они хотят чувствовать, что в их работе больше смысла, чем просто зарплата. Личностный рост важен, и на этом уровне есть осознание того, что наша жизнь оказывает положительное или отрицательное влияние на окружающих.

На нижних уровнях сознания, которые характеризуются эгоизмом, существует так много беспокойства о личной выгоде, что очень мало энергии или мыслей направляется в область нашего воздействия на других. На уровне мужества мы больше не идентифицируем себя только с маленьким «я». Мир больше не рассматривается как отнимающий или наказывающий плохой родитель. Вместо этого мир рассматривается как наполненный вызовами и предоставляющий возможности для роста, развития и нового опыта. Таким образом, этот уровень характеризуется оптимизмом и ощущением того, что с правильными фактами, образованием и ориентацией рано или поздно большинство проблем можно будет разрешить к нашему удовлетворению.

Нижние уровни ограничивают наше сознание личными нуждами, но на этом уровне становятся важными социальные вопросы, и энергия расходуется, чтобы преодолеть социальные проблемы и помочь тем, кому повезло меньше. Поэтому щедрость становится возможной не только в финансовом плане, но и в отношениях. Удовольствие проистекает из приверженности делу и от поддержки усилий других. Эта энергия создает новые рабочие места, предприятия, отрасли промышленности, а также политические и научные решения. Образование, хотя и не всегда в академическом смысле, становится важным.

На уровне храбрости мы действительно начинаем развивать осознанность. Мы обретаем понимание, что у нас есть свобода и способность выбирать. Мы больше не должны быть жертвой, и свобода в психологическом, эмоциональном и духовном смысле возможна. Таким образом, присутствует гораздо меньше жесткости, и из-за гибкости и способности к заботе и искренней любви к другим, люди на этом уровне представляют собой хороших родителей, начальников, служащих и граждан.

Есть способность ставить себя на чужое место и забота о чувствах других людей, а также их общем благополучии. Хотя более низкие негативные чувства по-прежнему имеют место, они не преобладают или не определяют образ жизни; то есть мы делаем это, даже если боимся. Люди на этом уровне являются опорой страны. Это люди, к которым мы обращаемся, когда это необходимо для общего блага. Они надежны и на них можно рассчитывать из-за их готовности принять ответственность. На этом уровне есть социальная совесть и гуманизм. Как основа моральных решений, вина отходит на второй план в пользу других.

Именно с этого уровня мы получаем такие высказывания, как «Успех порождает успех». Компетентное выполнение деятельности рождает положительную обратную связь, которая укрепляет доверие и позволяет больше саморазвития, а также исследования мира. Несмотря на то, что для достижения целей все же требуются усилия, их нужно намного меньше, чем на более низких уровнях. Существует большее удовлетворение и вознаграждение за труд, потому что здесь возникает больше награды с меньшими усилиями, чем те, которые потребуются для преодоления страха. Существует гораздо больше возможностей не только обращаться за помощью, но и использовать ее и извлекать из нее пользу.

Деньги используются в гораздо более конструктивной манере, и существует озабоченность тем, как расходы повлияют на жизнь других людей. Деньги не расходуются исключительно на самоудовлетворение, самовозвеличение или самообогащение; скорее, они рассматриваются как инструмент для достижения цели.

Это тот уровень, на котором становится возможным истинное духовное осознание. Из-за отхода от эгоизма и отказа от отождествления с малым «я» возникает опыт переживания более высоких энергий и надежда на повышение осознания. На низших уровнях Бог рассматривается с эмоциональной окраской соответствующего уровня. Таким образом, в апатии все отношения с Богом безнадежны, если их вообще можно увидеть. На уровне скорби и грусти чувствуется безнадежная отделенность от любой помощи Бога. Когда человек преодолевает чувство вины, он чувствует себя недостойным любых отношений с Богом, и ожидается наказание, а не любовь. На уровне страха страх может быть настолько велик, что проблема Бога не может быть даже представлена, так что этот предмет просто вычеркивается из сознания, и Бог видится как пугающий, карающий, мстящий, ревнивый и сердитый. На уровне гнева Бог рассматривается как отнимающий, своевольный, капризный и отказывающий. На уровне гордости существует эгоизм по поводу своей религиозной или духовной позиции, характеризующейся жесткостью, негибкостью, нетерпимостью, склонностью к исключительности, фанатизму, клановости, религиозным конфликтам и вражде.

На уровне храбрости мы готовы взять на себя ответственность за нашу религиозную или духовную позицию. Повышенное осознание часто приводит к появлению духовного поиска, и стремление к истине в ее религиозном или духовном смысле действительно пробуждается. Это может привести к подтверждению нашей предыдущей позиции, но теперь с совершенно новой точки зрения - выбора. Это может привести к изменениям, которые могут быть либо медленными, либо постепенными, либо внезапными. На этом уровне происходит пробуждение сознания и осознание того, что наши убеждения и взгляды теперь являются результатом нашего выбора, а не просто результатом предыдущего слепого программирования. Происходит поиск смысла, и это может произойти на уровне этики и гуманизма, а не в области, специально обозначенной как формальная религия. Мы исследуем нашу социальную функцию и роль в мире, и мы задаем вопросы о ценности нашей жизни не только для себя, но и для других.

Карл Юнг сказал, что здоровая личность одинаково уравновешена между работой, игрой, любовью и аспектом личности, называемой духовностью, которую мы могли бы также определить как поиск смысла и ценности. Эти поиски вызывают внутренний дискомфорт, но также и моменты принятия и внутреннего спокойствия. Возникают моменты интуитивного понимания, которые заставляют нас продолжать поиски, выяснять, есть ли что-то помимо физического и материального мира и его постоянно меняющихся явлений.

Этот уровень сознания является одним из самых подходящих для того, чтобы рассмотреть и отпустить большее количество негативных чувств. На этом уровне мы обладаем энергией, способностью, уверенностью в себе и готовностью приобретать ноу-хау и проходить необходимые шаги обучения. На этом уровне есть стремление к самосовершенствованию и осознание того, что возможны лучшие состояния ума. Уровень мужества знает, что не нужно терпеть боль и страдания отрицательных эмоций или их вмешательство в удовольствия жизни.

В мужестве мы больше не готовы выплачивать цену за негатив. Мы обеспокоены последствиями наших негативных ощущений для благосостояния других людей, с которыми мы тесно связаны. Большинство людей, которые изучили технику отпускания, продолжают использовать ее до тех пор, пока не достигнут такого уровня сознания. На этом уровне их основные жизненные проблемы находятся под контролем. Они испытывают профессиональное удовлетворение и успех. Материальные желания удовлетворяются. Основные проблемы в отношениях наладились. Они перестают сознательно испытывать боль и страдания, и есть удовлетворение от роста и развития в определенных областях.

Когда мы чувствуем себя комфортно, возникает искушение прекратить использование техники и возобновлять ее использование только в чрезвычайных ситуациях или когда негативные чувства снова становятся болезненными и требуют нашего внимания. Однако еще многое предстоит сделать. Поскольку всегда испытывается какое-то чувство, которое можно отпустить, продолжение процесса будет приносить все большую и большую пользу.

Непрерывное отпускание приведет к постоянным, тонким изменениям, особенно на уровнях тонкого осознания в нашей способности к любви. Раньше мы сравнивали излучение любви, которое проистекает из нашего высшего аспекта, с энергией солнечного света. Мы отметили, что по мере удаления темных облаков негативности эта энергия и наша способность принимать ее и излучать ее вовне постепенно возрастает.

На уровне храбрости наша способность любить теперь намного сильнее, и она имеет способность поддерживать и поощрять других, придает силы тому, что в них положительно и конструктивно. Содействие их развитию приносит нам удовольствие от наблюдения за их ростом и их растущим счастьем. Эта способность внутри нас может становиться все сильнее. Она может стать еще более мощной и самоценной, а также более полезной для других.

Мы можем использовать мужество, чтобы укрепить наше желание расти за пределы нашего нынешнего состояния, потому что на этом уровне мы уже получаем представление о том, что есть что-то внутри нас, о чем мы до сих пор не подозревали. Об этом свидетельствуют те внезапные эпизоды совершенной тишины и покоя, в которых мы ощущаем большую ясность, понимание и повышенную чувствительность к красоте.

Мы обнаруживаем, что именно посредством музыки, а не из-за нее, мы переживаем внезапное спокойствие ума, и в этот момент тишины нам позволено испытывать опыт более широкого измерения. Мимолетные секунды, когда мы чувствуем полную идентификацию и единство с другими, как будто никогда не было никакого разъединения.

Это моменты прорыва в переживание нашего настоящего внутреннего «Я». Воспоминания об этих моментах никогда не забываются. Когда они впервые начинают происходить, мы не знаем, что они означают. Мы считаем их «случайными». «Только по воле случая». Мы приписываем эти ощущения внешним событиям, таким как красота заката, симфонический пассаж или любящий жест. Но, когда мы исследуем глубже, мы находим, что это были только обстоятельства, которые позволили чему-то другому случиться. Они не были причиной. Они позволили случиться определенной неподвижности разума, и из-за этой тишины нам был предоставлен момент, в котором мы смогли испытать нечто иное, чем болтовня нашего собственного ума с его непрерывной, беспокойной игрой ощущений, чувств, мыслей, эмоций и воспоминаний.

В моменты, когда время, как будто, останавливается, мы можем мельком бросить свой взор на то, что возможно. Эти моменты настолько полезны, что их ценят всю жизнь. Когда они происходят, переживается что-то чрезвычайно впечатляющее. Может ли так быть, что за пределами турбулентности мира и нашего собственного ума существует тишина? Мир покоя, который всегда ждет нас?

## Глава 11

### ПРИНЯТИЕ

В принятии мы наслаждаемся переживанием гармонии. Мы чувствуем, как будто события текут. Мы чувствуем себя в безопасности. Мы можем быть полезными для других без чувства самопожертвования. Присутствует чувство: «Я в порядке», «С вами все в порядке» и «Мир в порядке». Это чувство принадлежности, связности, наполненности, любви, понимания и ощущение, что тебя понимают. Это чувство заботы, тепла и самооценности. Из-за безопасности этого состояния мы можем позволить себе быть мягкими, расслабленными и естественными. Присутствует радость, и мы чувствуем себя «в гармонии» и расслаблены. Есть ощущение, что все в порядке, если быть самим собой.

#### **Все идеально, как есть**

В состоянии принятия, есть ощущение, что ничего не нужно менять. Все идеально и красиво, как есть. Миром нужно наслаждаться. Сострадание к другим людям и ко всем живым существам. В этом состоянии мы автоматически воспитываем и поддерживаем других без какого-либо чувства жертвы. Из-за внутренней безопасности и чувства изобилия есть щедрость и легкость отдавания, без ожидания возврата или учета того, что отдается, например: «Вот что я делаю для вас». Когда мы находимся в состоянии принятия, мы любим своих друзей, а не критикуем, и мы готовы любить их, несмотря на их ограничения, которые мы охотно не замечаем.

То, как люди предстают перед нами из этого пространства, это, что каждый на самом деле делает все возможное с помощью того, что у него есть на данный момент. Мы видим, что вся жизнь эволюционирует к совершенству, и мы находимся в состоянии синхронизации с законами вселенной и сознания.

В этом состоянии мы действительно начинаем понимать любовь. На уровне принятия любовь воспринимается как стабильное состояние, неперемное условие отношений. Источник любви виден внутри нас, он исходит от нашей собственной природы и охватывает других. В состоянии желания, страсти, напротив, мы говорим о том, чтобы быть «влюбленным», поскольку считается, что источник счастья и любви находится вне нас самих. Когда мы находимся на низшем энергетическом уровне желания, мы хотим быть любимыми. Любовь здесь это то, что мы «получаем». Однако на уровне принятия наша любовь излучается естественным образом из глубины нашего существа, потому что множество блоков, мешающих ее осознанию, были отпущены.

Мы обнаруживаем, что эта любовь является нашей внутренней природой и что она появляется спонтанно и автоматически, когда блоки удаляются. Это то, что великие учителя имеют в виду, говоря о нашей истинной внутренней сущности, о нашем истинном «Я». Цель нашего внутреннего «Я» - превзойти эго, которое вмещает все наши негативные чувства, программы и мысли, чтобы мы могли ощутить внутреннюю природу своей сущности.

Есть много путей, которые переносят нас в состояние принятия, и это ворота, которые в конечном итоге ведут к следующим высшим состояниям, описанным как уровни сознания любви и мира, спокойствия. Для многих людей, которые использовали отпускание в течение длительного времени, эта конечная цель постепенно вытесняет все остальные. Пребывание в состояниях безусловной любви и невозмутимого спокойствия становится внутренней целью, более важной, чем любое другое достижение.

### **Принятие себя и других**

На уровне принятия, из-за существенного изменения в способе, которым мы воспринимаем других, теперь мы осознаем внутреннюю невинность, находящуюся позади безумной, управляемой страхом борьбы, которая скрывала ее наличие в нас и в наших соседях, друзьях и семье. Великие учителя говорили, что негативность, которую мы видим в человеке или в обществе, в действительности обусловлена слепотой, невежеством и неосознанностью. Эта внутренняя невинность, когда она воспринимается в других, также воспринимается в нас самих. Все, что мы сделали, было сделано, потому что в то время мы просто не знали ничего лучше. Если бы мы знали лучший способ в то время, мы бы сделали именно так. «В то время это казалось хорошей идеей», - говорим мы. Мы видим, что та же самая слепота действует в других, и мы можем смотреть мимо дефектов их характера и видеть невинного ребенка внутри.

Как только мы видим нашу невинность, возникает идентификация с другими людьми, и уходят чувство одиночества и напряжение стресса. Мы можем видеть невинность даже за самыми необдуманными и, по-видимому, ужасными поступками. Мы заглядываем внутрь человека и видим испуганное животное, которое просто не знает ничего лучше. Мы отдаем себе отчет, что, если он загнан в угол, он наверняка нападет на нас и укусит. Он просто не понимает, что наши намерения носят мирный характер, и поэтому он дико сопротивляется.

В состоянии принятия можно простить наше собственное прошлое, так же как и других, и исцелить прошлые обиды. Также возможно увидеть скрытый дар в прошлых событиях, на которые мы обиделись, включая их возможное кармическое значение. С этого уровня можно создать другой контекст, с помощью которого можно просмотреть прошлое и тем самым исцелить его. С окончательным завершением уровня принятия мы чувствуем себя уверенными в будущем и можем перейти к уровням любви и покоя. Разум и логика становятся инструментами для реализации этого потенциала.

Еще одной характеристикой уровня принятия является то, что мы больше не озабочены моральным суждением, что является «хорошим» или «плохим». Просто становится очевидным, что работает, а что не работает. Легко видеть, что разрушительно и что оптимально, не осуждая ничего как «зло». Происходит устранение вины, которая сопровождает все суждения в отношении других и нас самих. Мы можем видеть смысл утверждения: «Не судите, да не судимы будете».

В принятии мы отпустили внутреннего торговца виной, который обнаруживал вину даже в отношении наших самых базовых человеческих побуждений. Мы можем наслаждаться нашей телесностью без моралистического отвращения или неконтролируемого, компульсивного самоудовлетворения. Мы согласны с тем, что другие люди пришли к пониманию своей жизни и своих этических взглядов таким способом, который имеет для них смысл, даже если их убеждения и поведение сильно отличаются от наших. Когда мы видим невинность в каждом, мы можем по-настоящему осуществлять «любовь к ближнему как к себе», и, таким образом, отпускание позволило нам достичь возвышенной цели, даже без осознания этого.

Уровень принятия характеризуется качествами самоотверженности и служения. Это происходит из-за отпускания отрицательных чувств, которые создают маленькое я, что устраняет нашу идентификацию с ним. Вместо этого внутреннюю гармонию и покой воспринимают как природу нашего большего «Я». Благодаря тому, что негативные программы были отброшены, появляется больше творчества, вдохновения и интуиции.

Мы чувствуем уверенность, что наши личные нужды будут удовлетворены; поэтому происходит сдвиг в отношениях, с тем, чтобы основное внимание уделялось благосостоянию и счастью других людей. Этому способствует тот факт, что на этом уровне больше нет нужды в зависимости от других людей, потому что мы не чувствуем, что нам необходимо что-то «получить» от них. В отношениях любящего принятия незначительные несовершенства больше не имеют серьезного значения и не учитываются.

В принятии происходит снижение озабоченности «деланием», внимание все больше направляется на качество самого бытия, и совершенствование нашей внутренней способности к заботе и любви. Хотя негативные чувства все еще могут возникать, они появляются все реже и реже и управляются с большей легкостью. В общем, функционирование теперь легко, и повседневная деятельность становится едва заметной из-за ее легкости.

### **Личная ответственность**

Отличительной чертой этого состояния является принятие ответственности за наше собственное сознание. Интерес к медитации и различным методам внутреннего созерцания является общим моментом. Важны духовные и этические вопросы.

Мы можем, например, присутствовать на религиозных ритуалах, если мы религиозны, или мы можем заняться духовными или гуманитарными делами, если мы ориентируемся на эти сферы.

Мир видится гармоничным, и любое изменение этого видения осознается как проекция на него наших внутренних конфликтов. На этом уровне есть осознание того, что все негативные чувства являются нашей собственной проблемой, и мы больше не ищем их разрешения за пределами себя.

Существует серьезность в отношении роста нашего собственного сознания и самосознания, а также в том, чтобы сосредоточиться на оттачивании качества сознания. На этом уровне мы можем начать развивать интерес к философии, научным исследованиям и духовной классике, которые исследуют высочайший потенциал человеческого разума и духа. Что становится все более важным, - это то, чем мы *становимся*, а не то, что мы имеем или делаем. На этом уровне мы берем на себя задачу максимально реализовать наш внутренний потенциал и развивать потенциал и мечты других.

Если провести мышечный тест в этом состоянии, мы демонстрируем силу; мы относительно невосприимчивы к негативным влияниям, таким как ослабляющие вибрации флуоресцентных ламп, синтетических тканей или искусственных подсластителей. Существует твердая приверженность здоровью и благополучию, а также улучшению самих себя на всех уровнях. Проблемы со здоровьем часто считаются проблемами на психологическом, эмоциональном или ментальном уровнях, поэтому постоянно происходит процесс поиска и применения ресурсов, которые помогают решать проблемы на всех этих уровнях. Теперь доступна сила самовосстановления.

Принимая, мы свободны быть в настоящем. Как только мы приняли нашу истинную природу и пути вселенной, как они отражены в нашем мире, больше нет сожаления о прошлом, и нет страха перед будущим. Когда прошлое исцелено, страха перед будущим больше не существует. Это происходит потому, что в обычном эго-ориентированном состоянии сознания эго стремится проецировать прошлое на будущее, а прошлое, которое рассматривается негативно, становится пугающим, когда проецируется на мнимое будущее. Отпускание более низких энергий вины, страха, гнева и гордости смягчило тяжесть прошлого и очистило облака будущего. Мы встречаем сегодняшний день с оптимизмом и благодарностью за то, что живы. Мы видим, что вчера прошло, завтра еще не наступило, и мы имеем только сегодня.

Таким образом, уровень принятия - это тот уровень сознания, который является для нас долгосрочной целью, поскольку он позволяет нам освободиться от большинства жизненных проблем и испытать удовлетворение и счастье.



## Глава 12.

### ЛЮБОВЬ

На уровне любви мы искренни, щедры, заботливы, ласковы, преданны и готовы прощать. Любовь защищает, сотрудничает, преображает, создает целостность и милосердие. Она характеризуется теплом, благодарностью, признательностью, смирением, завершенностью, видением, чистотой мотивов и безмятежностью.

Любовь - это способ бытия. Это энергия, которая излучается, когда препятствующие ей блоки отпущены. Это больше, чем эмоция или мысль - это состояние бытия. Любовь - это то, чем мы стали благодаря пути отпускания. Это способ быть в мире, который говорит: «Как я могу помочь вам? Как я могу утешить вас? Как я могу одолжить вам денег, когда вы нуждаетесь? Как я могу помочь вам найти работу? Как я могу утешить вас, когда вы страдаете от утраты в своей семье?» Любовь - это способ, с помощью которого мы вносим в мир свет.

#### **Любовь в повседневной жизни**

Каждый человек имеет возможность внести вклад в красоту и гармонию мира, проявляя доброту ко всем живым существам и тем самым поддерживая человеческий дух. То, что мы свободно отдаем жизни, возвращается к нам, потому что мы в равной степени являемся частью этой жизни. Как рябь на воде, каждый дар возвращается дающему. То, что мы утверждаем в других, мы на самом деле утверждаем в себе.

Как только мы пожелаем начать проявлять любовь, очень быстро мы сделаем открытие, что мы окружены любовью и просто раньше не знали, как получить к ней доступ. Любовь присутствует повсюду; нам нужно лишь осознать ее присутствие.

Любовь проявляется многими способами. Маленький мальчик запоминает песню, которой учит его отец, и он все еще помнит ее восемьдесят лет спустя. моряк ведет корабль через страшный тайфун три дня, без перерыва, без еды и питья, когда все его товарищи страдают морской болезнью. Врач любит и молится за каждого пациента, хотя никто из них не знает об этом. Мать чистит грязные брюки маленького ребенка с диареей, говоря: «Дорогой, это не твоя вина; ты ничего не мог с этим поделать». Жена рано встает, чтобы делать кофе каждое утро именно так, как это нравится мужу. Пёс ждет у двери возвращения хозяина, и виляет хвостом, когда тот входит в дверь. Котик мурлычет. Певчая птица поет.

Обычно люди думают о любви как о «романтической» любви, где есть «Дорогой» и «Милая». Но романтическая любовь - это лишь малая часть человеческой жизни. Есть много видов любви, отличных от личной, романтической любви, и они наполняют наш повседневный опыт: любовь к домашним животным, любовь к семье и друзьям, любовь к свободе, любовь к цели, любовь к стране, любовь к символам, любовь к творчеству, любовь как прощение, любовь как признание, любовь как мотивация, любовь как принятие, любовь как доброта, любовь как сущность отношений, любовь как групповая энергия (например, анонимные алкоголики), любовь как восхищение, любовь как добродетель, любовь как энтузиазм, любовь как уважение, любовь как доблесть, любовь как братские узы единства (приятели, одноклассники, товарищи по команде), любовь как дружба, любовь как преданность, любовь как привязанность, любовь как забота, любовь как самоотверженная материнская любовь, любовь как верность.

«Любовь - это великолепная вещь», как гласит популярная песня. На практике это утверждение верно. Когда мы отпустим все сопротивления любви и отпустим негативные чувства, которые блокируют любовь, тогда мир засияет великолепием любви. На уровне любви это сияние больше не скрывается от нас.

### **Любовь исцеляет**

Любовь облегчает исцеление. Она преображает жизнь. Мы видим это в правдивой истории об охотнике на уток, который внезапно изменился, став свидетелем проявления любви. Однажды он был на охоте на уток, что он часто делал для отдыха. Как обычно, он увидел летящую утку, выстрелил в нее и наблюдал, как она упала на землю. К его внезапному изумлению, он увидел, как другая утка сразу полетела к своему товарищу и расправила крылья над ним, чтобы укрыть его. Увидев ее любовь, сердце охотника изменилось; он больше никогда не охотился.

Когда вы становитесь любящими, есть определенные вещи, которые вы никогда не сможете сделать снова. И есть определенные вещи, которые вы можете сделать в энергетическом поле любви, которые иначе невозможны. Более того, люди делают для вас то, что они не сделали бы для других. Любовь делает возможным чудо, не называя его «чудесным». Любовь производит преображающий эффект.

Иногда лучше не говорить людям, что вы их любите, потому что они испугаются и подумают, что у вас есть планы на них, или вы хотите что-то от них получить. Честно говоря, некоторые люди боятся и подозрительны к любви; поэтому любите таких людей, не говоря им. Любовь - это способ бытия, который преображает все вокруг вас из-за излучения этой энергии. Это происходит само по себе. Мы не должны ничего «делать», и нам не нужно ничего вызывать. Любовь - это энергия, которая безмолвно преображает каждую ситуацию.

Это означает, что люди полные гнева в нашем присутствии внезапно начинают желать простить других. Мы видим, как человек преобразуется прямо перед нами. Отпуская гнев, они могли бы сказать: «Что ж, нет причин так злиться на него ... он слишком молод, чтобы знать лучше». Они найдут причину для того, чтобы защищать человека вместо того, чтобы нападать на него. Любовь дает возможность нам и окружающим нас людям совершать то, на что мы были бы без нее не способны.

Прощение - это аспект любви, который позволяет нам видеть жизненные события с точки зрения блага. Мы прощаем себя за ошибки, которые мы сделали, когда мы были менее развиты. Полезно видеть эго или маленькую часть себя как милого маленького плюшевого мишку. Плюшевый медведь не «плох»; мы не ненавидим и не ругаем маленького медведя. Мы любим его и принимаем его таким, какой он есть: милым маленьким зверьком, который не знает ничего лучше. Мы преодолеваем низшие аспекты себя, принимая и любя их. Мы рассматриваем эго как «ограниченное», а не «плохое».

В энергетической сфере любви мы окружены любовью, и это приносит благодарность. Мы благодарны за нашу жизнь и за все чудеса жизни. Мы благодарны собачкам и котяткам, потому что они представляют любовь. Мы благодарны за каждый акт доброты от других, их расположение, заботу и внимательность.

В конце концов, мы просто становимся любовью. Все, что мы делаем и говорим, каждое движение, которое мы делаем, заряжается той любовью, которую мы обрели внутри себя. Говорим мы большой аудиторией или гладим собаку, мы проявляем энергию любви. Мы хотим поделиться тем, что мы держим в сердце, как эмпирическое знание, и мы держим его в сердце для всех и для всего, чтобы они тоже могли это почувствовать. Мы молимся за это внутреннее переживание бесконечной любви ко всем вокруг нас, включая животных. Наша жизнь - это благословение для всего, что нас окружает. Мы признаем других и наших животных как дар, которым они являются для нас.

Любовь исходит из сердца. Когда мы находимся в присутствии людей, которые любят друг друга, мы вбираем эту энергию. Любовь наших близких, домашних животных и друзей - это любовь Божественного к нам. Когда мы ложимся спать по ночам, мы благодарим за то, что весь день мы были окружены любовью. Каждый момент возможен только из-за любви. Написание этой книги возможно только благодаря любви.

В состоянии любви мы просыпаемся каждое утро и благодарим за еще один день жизни, и мы стремимся сделать жизнь лучше для всех вокруг нас. Из-за присутствия любви все становится лучше; яйца обжариваются лучше; голубка спасается; котенка кормят; и собачка забрана из приюта и привезена домой. Мы разделяем нашу любовь со всем, что вокруг нас, всеми формами жизни: кошечками, собачками, другими людьми, всеми живыми существами. Да, даже злодеи. Если это наша работа - следить за схваченным злодеем, мы стремимся сделать его жизнь терпимой. Мы говорим: «Мне жаль, что я должен держать пистолет у вашей головы, но это моя работа». Мы стараемся быть добрыми и щедрыми, какими мы можем быть, без исключения.

Чем больше мы любим, тем больше мы способны любить. Любовь безгранична. Любовь порождает любовь. Вот почему психиатры рекомендуют иметь питомца. Например, собака приносит любовь и усиливает любовь в сердце владельца. Любовь продлевает жизнь. Фактически, исследования свидетельствуют о том, что наличие собаки продлевает жизнь владельца на десять лет! Просто подумайте обо всех причудливых упражнениях, диетах и других режимах, через которые люди проходят, чтобы добавить относительно небольшое количество времени в их жизнь, когда они могут просто завести собаку и прибавить десять лет! Любовь обладает мощным анаболическим эффектом. Любовь увеличивает количество эндорфинов, которые являются гормонами, продлевающими жизнь. Вы живете на десять лет дольше с собакой в своей жизни, потому что любимая собака катализирует энергию любви, и эта энергия любви исцеляет и продлевает жизнь.

Энергия любви имеет способность исцелять наши тела, когда условия являются подходящими. На физическом уровне, из-за преобладающего позитивного психического состояния, физические болезни часто проходят сами. Некоторые болезни автоматически исцеляются без особого внимания к ним, а те, которые все еще остаются, обычно реагируют на лечение техниками работы с сознанием. Хронические болезни, которые не реагируют на лечение, рассматриваются как кармические, символически или духовно значимые. В целом, возникает снижение осознания тела, которое теперь само по себе и, кажется, заботится о себе самостоятельно. Мы больше не ассоциируемся с телом. Происходит потеря интереса к решению вопросов здоровья на чисто физическом уровне, и временами осознание тела полностью исчезает, если мы не сосредоточимся на нем по какой-то определенной причине.

Интуитивное понимание постепенно заменяет «мышление», которое начинает исчезать. Со временем «мышление» и его ментальные процессы заменяются спонтанным, интуитивным «знанием». Логика остается в стороне. Это происходит потому, что на самом высоком уровне вибрации все во Вселенной связано со всем остальным. Наше понимание разворачивается как «откровение» из этого взаимосвязанного поля. Знание целостно, а не ограничено.

Благодаря внутренней тишине у нас есть способность воспринимать мысли и чувства других на невербальном уровне. Невербальное общение с другими людьми становится возможным и обычным явлением. Отрицательные эмоции больше не ощущаются, потому что маленькое «я» было превзойдено, поглощено большим «Я». Эмоциональные феномены, таким образом, трансформируются. Утрата, например, воспринимается как временная неприятность или сожаление, а не как горе.

### **Безусловная любовь**

Постоянно отпуская, мы испытываем состояние безусловной любви (на уровне 540), что является редким явлением и встречается только у 0,4% населения. Эта энергия является чудесной, всеобъемлющей, избирательной, преобразующей, неограниченной, легкой,

излучающейся, преданной, святой, распространяющейся, милосердной и самоотверженной. Она характеризуется внутренней радостью, верой, экстазом, терпением, состраданием, постоянством, устойчивостью, красотой, синхронностью, совершенством, принятием, восторгом, видением и открытостью. Мы отказываемся рассматривать личное «я» как причину действий. Все происходит легко благодаря внутренней синхронности.

Радость проистекает из внутреннего субъективного переживания нашего собственного существования. Сила радости субъективна, а не вытекает из какого-либо источника вне себя. Таким образом, энергия для двигательной активности становится неисчерпаема. Мы можем танцевать в экстазе в часовне при свечах всю ночь, как если бы это танцевал Сам Источник жизни. В этом состоянии врожденное совершенство и потрясающая красота всего сущего сияют подобно ярчайшему свету, поскольку вливание духовной энергии облегчает преобразование от восприятия к видению, от линейного к нелинейному, от ограниченного до неограниченного. Хотя функционирование в мире все еще возможно при более высоких вибрациях любви (выше 500), мы можем в итоге покинуть обычную арену торговли и отказаться от нашей прежней социальной среды и занятия.

В таких состояниях «чудо» становится повседневным. То, что называют «сверхъестественным», происходит все время, необъяснимое разумом, логикой или причиной и следствием. Очевидно, что не «человек» совершает чудеса. Они происходят спонтанно сами по себе, когда условия соответствуют. Развитие духовного эгоизма избегается с помощью осознания того, что феномены являются даром, выходящим за пределы нашего личного я; мы всего лишь каналы Любви, а не ее создатели. Нам известно, что духовный прогресс является результатом Благодати, а не результатом наших личных усилий. Благодарность за состояние заменяет гордость за достижения. Процесс отпускания продолжается еще глубже, поскольку мы отбрасываем все сомнения, все системы убеждений, все восприятия, все позиции, все мнения и все привязанности. Мы становимся готовы отказаться от всех привязанностей, даже привязанности к восхитительному состоянию экстаза, которое невозможно описать.

Из смирения все мнения о других отпускаются. В некотором смысле, никто не может быть иным, чем он есть. Любовь знает эту истину и не занимает никакой позиции. Любовь усиливает позитивные качества в других, а не их недостатки. Она фокусируется на доброте жизни во всех ее проявлениях. Безусловная любовь - это любовь, которая ничего не ожидает от других. Когда мы стали любить, у нас больше нет никаких ограничений или требований к другим, что они должны жить определенным образом, чтобы быть любимыми. Мы любим их, какими бы они ни были. Даже если они отвратительны! Нам жаль преступников, что они увидели преступную жизнь как свой лучший вариант.

Когда любовь безусловна, нет привязанности, ожидания, скрытых намерений или учета того, кто кому что дает. Наша любовь безусловна для всего, что мы или они из себя представляют. Дается без каких-либо требований. Нет условий. Мы ничего не ожидаем, когда отдаем. Мы отпустили все сознательные и бессознательные ожидания от другого человека.

Любовь озаряет сущность и, следовательно, привлекательность других. Это потому, что любовь открывает сердце. Вместо восприятия, которое понимает, сердце знает. Ум думает и спорит, но сердце знает и продолжает. Поэтому, даже когда люди ошибаются, мы их любим. Мысли говорят нам одно, но сердце говорит нам что-то другое. Ум может быть критическим и не соглашаться, но сердце любит независимо от этого. Сердце не ставит никаких условий. Только ум это делает. Любовь ничего не требует.

Ключом к безусловной Любви является готовность прощать. С прощением события и люди повторно пересматриваются и переоцениваются как просто «ограниченные» - не «плохие» или «непривлекательные». Со смирением мы готовы отказаться от нашего восприятия события в прошлом. Мы желаем всем сердцем чуда, которое будет состоять в том, чтобы увидеть правду о ситуации или личности, и мы отказываемся от всех наших мнений по этому вопросу. Мы направляем наше внимание на выгоды, которые мы получаем от сохранения прежнего восприятия того, что произошло, и мы отпускаем каждую маленькую выгоду: удовольствие от жалости к себе, от того, чтобы «быть правым», быть «обиженным» и от наших обид.

В конце концов, мы отказываемся от самой идеи прощения. Простить кого-то означает, что мы все еще видим человека или ситуацию как «неправильные» и, следовательно, нуждаемся в прощении. Истинное отпускание означает полное освобождение от того, чтобы видеть это таким образом. Когда мы полностью отпускаем наше восприятие, отпуская все суждения, тогда вся ситуация преобразуется, и мы видим человека привлекательным. Поскольку все суждения - это в реальности суждения о себе, мы освободились от этого процесса.

На уровне безусловной любви мы любим всех и каждого, даже Адольфа Гитлера. Мы смотрим на него как на человека, которого поглотили негативные энергии, и мы готовы простить Гитлера, который не мог противостоять тому, что с ним произошло. Он был побежден злом. Вместо того чтобы ненавидеть зло, мы испытываем печаль и сострадание, что люди были поражены таким негативом. Гитлер сделал то, что считал нужным сделать по чести. Это была его контекстуализация, оценка ситуации в то время. Он был захвачен некоторыми идеалами и верованиями, существующими в его время.

Таким образом, даже в случае с Гитлером мы видим, что он был самоотвержен, и он думал, что приносит пользу тем, что он сделал. Во время Второй мировой войны пилоты-камикадзе делали то, что, по их мнению, они должны делать для своей страны. И хотя они пытались бомбить и убивать нас, нет необходимости ненавидеть их. Мы можем уважать их готовность отказаться от своей жизни за свою страну. Мы можем видеть, что каждый, кто нарушает закон Любви, в действительности является жертвой какой-то социальной системы убеждений или давления времени.

## Единство

По мере того, как состояние Любви развивается, все существующее приобретает другой смысл, и мы осознаем внутреннее бытие и сущность всего, а не только его формы. Из-за этого изменения восприятия раскрывается совершенство всех вещей. Этот опыт вне времени; вне прошлого или будущего. В своей высшей вибрации любовь не видит разделения между индивидуумом и остальной Вселенной. Мы переживаем тотальное единство со всеми вещами. В этом состоянии полное единство всех вещей имеет больше Реальности, чем обычные восприятия себя в мире, и его можно описать только как очень глубокое.

Когда происходят внутренние сдвиги, изменения в нашем образе жизни могут быть заметны или незаметны внешнему наблюдателю. Однако привычки и поведение, хотя они могут казаться теми же самыми, более не являются компульсивными или обусловленными. От них часто можно отказаться, изменить их или заменить без излишнего дискомфорта. С другой стороны, могут произойти действительно внезапные изменения в образе жизни, в том числе значительные сдвиги в роде занятий, профессиональной деятельности, из-за изменения внутренних ценностей и расширения интересов и видения. Теперь, когда мы связаны с более широким измерением, мы можем погружаться в него посредством созерцания, медитации, искусства, музыки, движения, чтения, письма, обучения и участия в духовных группах с аналогичными целями.

Отпускание теперь становится более автоматическим и непрерывным. Периоды внутренней тишины и красоты начинают возникать с большей частотой и продолжительностью. Они могут протекать на очень глубоком уровне. Как ни странно, они могут следовать за эпизодами сильного внутреннего смятения и борьбы. Эти периоды интенсивной внутренней работы происходят, потому что мы больше не можем терпеть негативность. Теперь, когда наша сила сознания увеличилась, мы можем видеть и решать проблемы на самых глубоких уровнях сознания. Это могут быть такие проблемы, которые касаются основ нашей личности или конфигурации индивидуальности.

Достижение глубокой безмятежности и покоя может также произойти после длительных периодов непрерывного отпускания, как видно из следующего примера. В какой-то момент, находясь в состоянии устойчивой радости, произошло событие, которое привело к осознанию конфликта, который проистекал из самого глубинного способа взаимодействия с другими людьми. Было трудно видеть и переживать этот конфликт, но поскольку преобладающее состояние давало высокий уровень энергии, можно было позволить внутреннему конфликту подняться изнутри и позволить ему идти своим чередом, чтобы быть разрешенным раз и навсегда. Он продолжался десять дней подряд, без остановки, и на этот период времени подход заключался в том, чтобы постоянно уступать конфликту и позволять ему происходить, не пытаясь каким-либо образом его изменить. Некоторое время внутренний конфликт казался бесконечным; однако предыдущий опыт процесса отпускания подтвердил, что каждое чувство рано или поздно заканчивается, если мы просто продолжаем его отпускать.

Временный переезд в маленькую хижину посреди леса усилил этот процесс, поскольку не было других отвлекающих факторов. Тогда источник конфликта углубился, и еще более болезненные чувства поднялись в полную силу. Было много внутреннего смятения, временами почти агония и отчаяние. Имея твердую решимость не сдаваться и не позволять блокировать течение процесса, наконец, дно бездны было достигнуто, и возникло ощущение черного отчаяния подавляющей интенсивности. Несмотря на это, было знание, что все будет хорошо, потому что ведущее самоотождествление было связано не с отчаянием, а с его отпусканьем.

Наконец, все сопротивление отчаянию было совершенно и полностью отпущено. Мгновенно оно исчезло. Отчаяние, которое было всеохватывающим и почти невыносимым, исчезло в одно мгновение! На его месте теперь был глубокий покой, не поддающийся описанию. Он был бесконечен по своему размеру, необычайно мощный и абсолютно неуязвимый. Ощущалась глубокая внутренняя тишина, и все восприятие времени остановилось. Вместо «времени» чувствовалось только движение явлений мира. На следующий день опыт продолжился и, по сути, был еще сильнее.

Затем, из любопытства, произошло повторное вхождение в мир для того, чтобы увидеть, каково это испытывать обычную жизнь из этого состояния сознания. Даже во время прогулки по Пятой авеню в Нью-Йорке царила такая же глубокая тишина, гармония и покой. Этот всеобъемлющий мир и тишина, казалось, лежали в основе всего поверхностного хаоса, шума и беспорядка в городе. Казалось, что энергия и сила этого измерения тишины была той силой, которая позволила всему этому случиться и содержала все это в одном непрерывном единстве. В сущности этой тишины была неограниченная власть, и было ясно, что именно эта сила противодействовала и уравнивала коллективную негативность города. Как снаружи, так и внутри. Точно так же было ясно, что та же самая связующая сила - это то, что уравнивает и негативность личности. Если она не встретит сопротивления, эта негативная энергия уничтожит человека и его тело.

Мы говорили в предыдущих разделах, что низшие эмоции связаны с концентрацией энергии в нижних энергетических центрах тела, называемых «чакрами». По мере того, как наше сознание поднимается из-за отпускания негатива, эта энергия стремится подняться к высшим центрам, и на уровне любви энергия перемещается к сердечной чакре. Когда любовь становится безусловной и излучающей радость, личное измерение любви уступает место любви всеобщей. Обычно мы говорим о человеке, достигшем уровня любви, что он «великодушный» или «с большим сердцем». Эта фраза выражает смещение интереса и фокуса жизни человека к тому, чтобы быть любящим. Это смещение фокуса вверх сопровождается общим изменением восприятия, иной точкой зрения, чем та, которая характеризует фокус внимания человека, который вовлечен в негативные эмоции.

Например, когда человек находится в низшем состоянии сознания, старый джентльмен, небрежно одетый и стоящий на углу, будет восприниматься как «бомж». С этой характеристикой придут другие негативные мысли, такие как: «Он может быть опасен –



его надо избегать»; «Он обходится дорого налогоплательщикам - он, наверное, живет на пособие»; «Полиция должна очистить улицы от таких изгоев»; «Он должен быть в тюрьме или в психиатрической больнице».

Напротив, человек, который находится в любящем состоянии, вполне может видеть в нем интересного человека, чье лицо отражает много жизненного опыта, характер и мудрость. Его можно увидеть как освобожденную душу, которая почти полностью покончила с миром и перешла в бытие, лежащее за пределами делания и обладания.

Встреча как раз с таким человеком произошла на Пятой авеню, в том состоянии полной внутренней тишины, описанном выше. Прогуливаясь по тротуару, старый джентльмен одним взглядом ощутил это состояние внутренней тишины, и, в свою очередь, стал полностью открытым. Глаза смотрели пристально и широко так, что ничего не скрывалось, и душа стала полностью открытой для чтения. Было очевидно, что он был человеком, который осознал свое истинное внутреннее «Я» и был полностью в состоянии покоя. Он был, по сути, неотъемлемой частью той мощной, позитивной, любящей энергии, которая удерживала город в равновесии.

Посредством этого взгляда мы разделили наше единство – единство вне времени. Пусть мы были не знакомы, наши души были едины и резонировали друг с другом. Единое «Я» излучалось нами. Это единство было энергией, противодействующей всей негативности Нью-Йорка в тот момент. В нашем открытом взгляде было космическое единство (истинное по шкале сознания). Присутствовало безмолвное знание, что это единство отражает бесконечную энергию, которая уравнивала общую негативность Нью-Йорка в то время, потому что разделяемая сила была Бесконечной. Без этой уравнивающей силы город уничтожит сам себя.

Это было безмолвное, преобладающее, бесконечное состояние сознания. Это был глубокий момент, когда один из законов сознания был экспериментально проверен: Любовь - это Абсолютный Закон Вселенной (утверждение калибруется по шкале сознания на уровне 750).

## Глава 13.

### ПОКОЙ

В состоянии покоя больше нет никаких конфликтов. Только полное отсутствие негативности и всеохватывающая любовь, которая ощущается как безмятежность, уравновешенность, отсутствие течения времени, завершенность, блаженство, безмолвие и удовлетворение. Внутренняя тишина и свет, ощущение цельности, единства и полной свободы. Покой непоколебим. Действия становятся легкими, спонтанными, гармоничными и любящими по своему содержанию. Ощущается сдвиг восприятия Вселенной и нашего отношения к ней. Внутреннее высшее «Я» преобладает. Личное «я» преодолело свои границы со всеми своими чувствами, убеждениями, идентификациями и проблемами. Это высшее состояние, которое ищут все искатели, независимо от того, являются ли их взгляды религиозными, атеистическими или они не имеют никакой духовной или философской идентификации вообще.

#### Глубокое влияние покоя

У всех нас были моменты глубокого покоя, когда время и мир внезапно останавливались, и мы вступали в контакт с Бесконечным. В последние годы появилось множество книг об околосмертном опыте. В различных обстоятельствах этот опыт переживали люди, которые умерли, а затем вернулись в тело. Характерно, что их жизнь была трансформирована этим опытом, и они никогда не забывают об этом. Их видение мира, его значимости и их личного значения в нем существенно изменилось.

В фильме «Потерянный горизонт», когда герой однажды получил опыт пребывания в Шангри-Ла, хотя он снова вернулся в мир, он уже рассматривал его совершенно по-другому. Он жаждал любой ценой вернуться в Шангри-Ла, где господствовало состояние гармонии и покоя. Если мы получаем опыт покоя, после этого мы больше не являемся жертвой в этом мире. Мы больше не действуем под его влиянием, как когда-то, потому что получили представление об истине насчет этого мира и о том, кем мы на самом деле являемся.

Благодаря постоянному отпусканию мы все чаще переживаем эти состояния спокойствия. Время от времени они могут становиться довольно глубокими и иметь все большую и большую продолжительность. Когда облака удаляются, солнце светит беспрепятственно, и мы обнаруживаем, что покой присутствовал в нас все это время. Отпускание - это механизм, который раскрывает истинную природу нашего существования.

Когда люди находятся в состоянии покоя, при кинезиологическом тестировании они сильны постоянно, и ничто не делает их слабее ни психически, ни эмоционально или физически. Больше нет идентификации с телом как с самим собой, и физические расстройства могут быть излечены или оставлены как есть. Мы безразличны к ним; физические проблемы утратили какое-либо существенное значение.

С опытом внутреннего покоя приходит великая сила. Энергетическое поле тотального покоя неприступно. Человека, который обрел внутренний покой, уже нельзя запугать, поставить под контроль, нельзя манипулировать им или запрограммировать его. В этом состоянии мы неуязвимы для угроз мира и поэтому овладели земной жизнью. Когда мы утвердились в состоянии покоя, обычные человеческие страдания уже невозможны, поскольку сама основа этой уязвимости полностью отпущена.

### **Безмолвная передача**

Мы описываем человека, достигшего состояния покоя как «просветленного» и находящегося в состоянии Благодати. Внутри и за пределами этого состояния находятся различные продвинутые уровни озарения и реализации, описанные мистиками, мудрецами, святыми и аватарами.

Существует бесшумная, невербальная польза от фактического присутствия человека в состоянии просветления. Согласно традиционным представлениям это был бы просветленный духовный учитель, святой или мудрец. Искатели путешествуют на большие расстояния для того, чтобы находиться в физическом присутствии этого энергетического поля. Преданный или искатель получает безмолвную передачу высокочастотной энергии ауры учителя, описываемой как «Передача Без Ума», «Благодать Гуру» или «Благословение Учителя». Эта передача происходит сама по себе и не является личностной. Состояние бесконечного покоя излучается естественно и безусловно из энергетического поля учителя или святого. Когда Будда отдал своему ученику цветок, это был символ передачи энергии. Если бы мы оказались в присутствии великого учителя, который излучает эту энергию, мы никогда не были бы прежними после этого. Самое полезное, что может случиться с нами, - возможность находиться в присутствии великого учителя, потому что мы перенимаем эту вибрацию в физическом присутствии состояния покоя и полного принятия. Безмолвная передача этого состояния сознания является невербальным, энергетическим явлением, которое не зависит от логики или языка. Вибрация ауры просветленного учителя функционирует как несущая волна, облегчающая для нас понимание слов, которые произносит учитель. Именно эта волна энергии, а не слова, является каталитическим элементом, несущим изменения. Благодаря безмолвной передаче энергия от просветленного учителя или святого включается в нашу ауру, нашу функцию мозга и все наше существо.

Человечество все еще живо именно потому, что эта энергия покоя транслируется во внешний мир. Он давно бы уничтожил бы себя, если бы эта энергия не уравновешивала его. Вот почему наша внутренняя эволюция служит всему человечеству. Достигая этих высших состояний любви и покоя внутри себя, мы становимся спасительным присутствием в нашем мире.

### **Принятие Окончательной Реальности**

Отличительной чертой этого уровня является отсутствие желаний. Не нужно ничего хотеть, потому что все проявляется в нашей жизни спонтанно и автоматически, без сознательного приложения воли или усилий. Мысли, высказанные на этом уровне, очень сильны и имеют тенденцию быстро проявляться. Феномен синхронности является непрерывным. Механизмы причины и следствия и внутренняя работа Вселенной раскрываются перед нами, поскольку мы сейчас являемся свидетелями основы самой Реальности.

Эти очень высокие состояния осознания возникают спонтанно и неожиданно, и они, как правило, повторяются и сохраняются дольше и дольше. Однажды испытав такое состояние, наше намерение автоматически станет удерживать это состояние покоя.

Как это состояние проявляется и что это такое, демонстрирует следующая история, в которой описывается, что произошло после трех с половиной лет непрерывного принятия и отпускания.

Это был холодный зимний день. Отпускание продолжалось непрерывно в течение одиннадцати дней подряд на уровне осознанности, который никогда ранее не достигался, даже во время психоанализа. Процесс происходил на уровне, связанном с самой основой существования эго и его идентификацией как личности. Это было связано с тем, как мы воспринимаем наше собственное существование и с желанием переживать наше собственное бытие.

День проходил за днем, и процесс казался бесконечным. Появилось сомнение: «Неужели закончить это невозможно?» Стало ясно, что целью этого сомнения является механизм защиты; оно было оставлено, и отпускание продолжилось на большой глубине.

Затем, во время посещения ресторана в холодный дождливый воскресный день, во время нахождения в одиночестве за столом, внезапно мир чудесным образом трансформировался. Возникло глубокое чувство внутренней тишины и покоя. Это было больше, чем все, что можно себе вообразить. Этот опыт был вне времени. Фактически, время не имело никакого значения, и не существовало пространства в том виде, как мы его обычно переживаем. Все было связано между собой. Существовала только единая жизнь, которая выражалась через все живые существа как всеобщее «Я». Не было никакой идентификации с телом и интереса к нему. Оно не представляло интереса более,

чем любое другое тело в помещении. Все эмоции и события были взаимосвязаны, и все явления происходили потому, что каждая вещь проявляла свою внутреннюю природу спонтанно, как будто движение и рост были спонтанным развертыванием содержащегося в них потенциала. Ощущалось непоколебимое спокойствие. Было очевидно, что реальное «Я» невидимо - без начала, без конца, - и что существует только временное отождествление с телом и история, которая связана с идентификацией себя как личности.

Казалось очень странным, что раньше можно было думать о наличии одного изолированного тела, отделенного от других, имеющего начало и конец. Эта мысль казалась абсурдной. Больше не было чувства отдельного «себя», и местоимение «я» исчезло и стало бессмысленным. Вместо этого было осознание бытия одновременно всеми вещами. Так всегда было и всегда будет. Истинное бытие стояло вне времени. Период времени, в течение которого тело находилось на земле, казался долей секунды, в течение которого была забыта истина о вневременной индивидуальности из-за того, что ее ослепило меньшее «я». Затем стало ясно, как это случилось. Существовало намерение пережить на опыте отдельное существование, и это намерение проявилось как индивидуальный человек с отдельной личностью и физическим телом для нее.

Внутренняя взаимосвязь всех вещей была совершенно очевидной. Это была голографическая вселенная, описанная Буддой и современной передовой теоретической физикой, оба эти описания согласны относительно внутренней природы Вселенной. Все было идеально, и поэтому нечего было хотеть, нечего страстно желать, нечего создавать, и нечем становиться. Было только «То», сама основа Бытия, из которой возникает существование. Это Бытие является Источником существования, но, что любопытно, не его причиной.

Происходило глубокое знакомство с осознанием. Казалось, что это знание было всегда, как будто наконец-то был дома. Не было никаких эмоций и чувств. Ощущения не осознавались. Несмотря на то, что они, казалось, продолжались, они больше не были личными и не вызывали беспокойства.

В качестве эксперимента на секунду удерживалась какая либо мысль, чтобы увидеть, что произойдет. Почти мгновенно мысль производила эффект в физическом мире. Например, мысль о сливочном масле или кофе привела к тому, что официант немедленно подошел к этим предметам, хотя не было произнесено ни слова. Слова не казались необходимыми. Общение со всеми происходило на уровне молчания.

В тот вечер тело приехало на машине на встречу, где никто не заметил никаких изменений. Все казались чрезвычайно живыми. Жизненная сила, проявляющаяся из их Бытия, и «Я», которое было одним для всех, сияли через их глаза. Тело говорило с другими, спонтанно поддерживая обычные разговоры и ведя себя обычным способом. Тогда тело казалось заводной кармической игрушкой, управляемой привычными шаблонами поведения и программами, не нуждающимися ни в каком внимании.

Казалось, оно знало, что делать, и делало это очень эффективно и без усилий. Все разговоры и взаимодействия были просто засвидетельствованы как явления, а не направлялись специально. Казалось странным самомнением считать, что малое «я» может быть автором действий тела. В реальности, тело действовало под влиянием Вселенной, и никогда не было исполнителем действий малого «я». Явления были вибрациями ума, которые не имели отдельного существования или реальности. Было только Единство. Только это Единство действительно существовало.

На следующий день возникла мысль. Теперь, когда путь к Реальности был раскрыт, можно было вернуться к сознанию того человека, который раньше воспринимался как реальный. Подобно тому, как воздух в комнате не испытывает содержимого комнаты, больше не было «я», которое испытывало «мое собственное существование». В этом пространстве не было «я», чтобы испытать чувство «я есть». Возвращение к индивидуальному сознанию означало, что нужно будет сделать выбор. По правде говоря, выбор сделал себя сам, так как не было никакого «я», которое могло бы принять решение. Стремление к переживанию индивидуального «я» возросло само собой. Возможность отпустить его существовала, но произошло возвращение памяти о вещах, которые еще предстоит закончить в мире. По мере того, как чувство «себя» возвращалось, выбор был засвидетельствован, а не активно принят. Начал происходить процесс возвращения. Его можно было разрешить или отпустить. Это было разрешено, и поэтому процесс возвращения продолжался. Когда наступило следующее утро, возвращение было завершено, но теперь с другим чувством личной идентичности. Истина «Я» была раскрыта. Ответственность за выбор пережить жизнь как человек еще раз была принята, но уже не под влиянием веры в индивидуальное существование. Фактически, с осознанным выбором, была взята полная ответственность за это. На уровне опыта все это происходило автономно, само по себе.

Когда-то такие состояния сознания, как описанные выше, считались исключительно областью мистики. Однако в настоящее время исследование этих состояний и информация, получаемая из них, считаются ведущим направлением науки, особенно в области физики, связанной с квантовой механикой и высокоэнергетическими субатомными частицами. Исследования этих частиц показывают, что они не вещи в обычном смысле, а на самом деле события, которые происходят в результате энергетических колебаний. Наука теперь постулирует наличие трансцендентных колебаний за пределами пространства и времени. Впечатляющий объем исследований во многих лабораториях продемонстрировал, что восприятие мозга строится на сложном математическом анализе частотных структур. Эти результаты привели к так называемой голографической парадигме, которая гласит, что все во Вселенной связано со всем остальным, включая человеческий разум. В голограмме каждая часть содержит целое. Следовательно, каждый отдельный ум способен отражать всю вселенную. Эта взаимосвязь между сознанием и наукой представляет собой целую область, к которой наблюдается стремительный рост интереса, о чем свидетельствует публикация таких книг как «Голографическая парадигма, цельность и имплицитивный порядок», «Дао физики», «Танцующие мастера У-Ли», «Разумная Вселенная», «Психоэнергетическая наука» и

публикация статей с такими названиями, как «Полевое сознание и новый взгляд на реальность», «Объединяющая вселенная», «Голографическая модель», «Физика и мистика» и «Медиум, Мистик и Физик».

Ведущими среди этих исследователей являются нейрофизиолог Карл Прибрам из Стэнфордского университета и покойный физик Дэвид Бом из Лондонского университета, чьи теории можно обобщить: наш мозг математически конструирует конкретную реальность, интерпретируя частоты из другого измерения, сферы разумной, структурированной, первичной реальности, которая превосходит время и пространство. Таким образом, мозг является голограммой, интерпретирующей голографическую вселенную.

Интересно, что теории передовой теоретической физики, являющиеся результатом так называемой активности левого полушария, теперь требуют нового контекста для понимания. Контекст, который развивается у этих левополушарных ученых-исследователей, совпадает с Реальностью, которую видит мистик, представляющий функцию правого полушария. Таким образом, вне зависимости от того, какую сторону горы мы выбираем, мы приходим к одной и той же точке: к вершине.

Третий путь вверх по горе - это механизм отпускания, и каждый из нас, следовательно, имеет возможность открыть для себя конечную природу самой Реальности, той же самой, что открыта мистика или физика. Мы можем представить себе, что с каждым принятием и отпусканием мы делаем еще один шаг вверх по склону горы. Некоторые из нас будут подниматься до тех пор, пока вид не станет лучше и там они остановятся. Другие пойдут еще выше. И еще будут те из нас, кто не будет удовлетворен до тех пор, пока не достигнет самой Вершины и не удостоверится для себя в ее подлинности, хотя в этот момент больше не будет существовать отдельной личности, чтобы в чем-то убедиться, поскольку она будет полностью отпущена.

## Глава 14.

# УСТРАНЕНИЕ СТРЕССА И ФИЗИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

### Психологические аспекты и предрасположенность к стрессу

Состояние покоя, умиротворения достигается очень немногими людьми, хотя это доступно всем нам. Внутренний опыт большинства людей отмечен постоянным стрессом. Большая часть стресса, который приводит к эмоциональным и физическим нарушениям в нашем обществе, психологическая по своему происхождению. Наша реакция на стресс зависит от нашей «предрасположенности к стрессу» и, как мы указали ранее, это - непосредственно результат суммы подавленных и вытесненных чувств, которые мы накопили. Чем больше эмоционального давления признано и отпущено, тем менее мы уязвимы к стрессовым реакциям и обусловленным стрессом болезням.

Главный стресс для подавляющего большинства из нас большую часть времени происходит не из-за внешних стимулов, но из-за давления наших собственных подавленных эмоций. Эти подавленные эмоции становятся основным стрессором, поэтому даже в спокойной внешней среде, мы все равно подвергаемся хроническому, внутреннему стрессу.

Мы можем заметить, что внешние факторы стресса - просто «солома», которая, в конечном счете, «переломила хребет верблюда». Главная стрессовая нагрузка – это то, что мы носим с собой постоянно. Психологическое программирование в нашем обществе так обширно распространено, что, для большинства людей даже расслабиться и насладиться отпуском это проблема. (Вина говорит, что мы «должны» делать что-то еще.) Если расслабление не происходит немедленно, появляется чувство разочарования. Постоянное возбуждение и бесконечные поиски развлечений, вот что мы делаем, чтобы избежать боли от встречи с нашим собственным внутренним «я». Большинство занятых руководителей начинают втайне думать о том, как бы побыстрее возвратиться к работе, в то время как они в отпуске. Они могут внешне жаловаться на свою тяжелую рабочую нагрузку, но когда они возвращаются к привычному режиму, они снова чувствуют себя нормально.

Эффекты подавленных и вытесненных чувств, плюс провоцирующие стресс факторы ответственны за большинство эмоциональных и физических болезней. Эмоционально-психологический компонент присутствует во всех болезнях и поэтому возможно полностью изменить процесс болезни, удаляя внутренние факторы стресса. Это верно для многих исцелений от серьезных и потенциально смертельных болезней при помощи эмоционально-духовных методов, о которых ежедневно сообщается в СМИ. Много исцелений происходят после того, как все медицинские методы потерпели неудачу.



Одна причина состоит в том, что, на стадии «это все, что мы можем сделать», пациенты сдаются, и они ищут и принимают истинную основную природу и причину их болезни.

Осознание и отпускание подавленных чувств неуклонно уменьшают личную предрасположенность к стрессу, понижая таким образом уязвимость для обусловленных стрессом проблем и болезней. Большинство людей, которые изучают и практикуют технику отпускания, замечают прогрессивное улучшение физического здоровья и жизнеспособности.

### **Медицинские аспекты стресса**

Стресс - наша реакция на ощущаемую угрозу (реальную или воображаемую) нашей безопасности или телесному балансу. Стимул может быть внутренним или внешним. Он может быть физическим, ментальным или эмоциональным. Фундаментальное исследование относительно физической реакции тела на стресс было проведено доктором Гансом Селье и доктором Уолтером Кэнноном. Селье описал то, что он назвал «общим адаптационным синдромом». В ответ на стрессовый стимул тело сначала проходит сигнальную стадию или стадию тревоги, затем стадию сопротивления, и если стимул продолжает воздействие, это может привести к третьей стадии - синдрому истощения.

Сигнальная реакция проходит путем от коры головного мозга в гипоталамус (нижний мозг), железы надпочечников и кровеносную систему (кортизол и адреналин). Кроме того, происходит выброс мозговых гормонов и стимуляция симпатической нервной системы тела. Адреналин направляется во все органы тела и готовит их к борьбе или бегству. Многие люди, особенно в больших городах, учатся жить за счет высокого уровня адреналина от постоянных проблем. Угроза выживанию из-за интенсивной конкуренции сохраняет постоянный приток адреналина. Как правило, люди находятся в подавленном состоянии по выходным или в отпусках. Они зависимы от волнения и патологической стимуляции. Они привыкают к полуэйфории, вызванной высоким уровнем кортизола.

Вторая стадия, стадия сопротивления, является попыткой тела восстановить гомеостатический баланс. Это включает гормональные изменения и повышение метаболизма и минерального баланса. Обычно происходит задержка воды и натрия в тканях организма. Некоторые руководители, например, получают раздутые лодыжки в течение рабочей недели, и затем в пятницу вечером у них сильно повышена частота мочеиспускания. Они также жалуются на чувство слабости, которое возникает из-за внезапного уменьшения уровня гормона кортизола. В дополнение к несколько эйфорическому эффекту кортизол также имеет анестезирующий эффект; поэтому, в период ухудшения производства кортизола, ушедшие на уикенд работники могут заметить физические симптомы, которые игнорировались во время волнения рабочей

недели, и на выходных они могут жаловаться на боли и недомогания, которые не ощущались в то время пока они были на работе.

Третья стадия - истощение. Если стресс продолжается на прежнем уровне, несмотря на действующие мощности механизмов адаптации тела, в конечном счете, эти механизмы начинают ослабевать. Возникает состояние надпочечного истощения. Защита тела становится слишком слабой, чтобы противостоять эффектам стресса. Наступает стадия угнетения, подавления иммунной системы. Органы тела начинают демонстрировать патологические изменения из-за долгого времени выделения гормонов стресса. Энергетические ресурсы тела истощаются, приводя к болезни, и, в конечном счете, к смерти организма.

Во время острой сигнальной реакции, моторика желудка затормаживается, процесс пищеварения останавливается, и кровоснабжение слизистой желудка уменьшается. В то время как стресс продолжается, из-за дисбаланса нервной системы и гормональных изменений возникает повышенная кислотность желудка и происходит перепроизводство пищеварительных ферментов. Повышенное количество пищеварительных ферментов и соляной кислоты, действующие на ослабленную желудочно-кишечную слизистую оболочку, приводят к образованию язвы из-за стресса. При длительном стрессе язвы могут начать кровоточить или углубляться, ускоряя медицинскую катастрофу. В других случаях реакция на хронический, патологический стресс может проявляться отказом производства соляной кислоты или ферментов, приводящие к хронической диспепсии и недостаточному питанию организма.

Помимо желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистая система также реагирует на стресс сигнальной реакцией. Поскольку стресс становится хроническим, сердце, кровеносные сосуды и почки могут получить повреждения, приводящие к артериальной гипертензии и/или коронарной болезни. Стресс, в конечном счете, ответственен за инсульты, сердечные приступы и артериальную гипертензию, которые являются основными причинами смерти в Соединенных Штатах.

### **Реакция энергетической системы на стресс и система акупунктурных каналов**

У тела есть три нервных системы: 1) сеть сознательно контролируемых нервов, распределенная преимущественно по произвольно сокращающимся мышцам; 2) автономная или вегетативная нервная система (симпатическая и парасимпатическая), которая обычно бессознательна и которая управляет органами тела и физиологическими функциями, такими как сердцебиение, течение и распределение крови, пищеварение и химические показатели тела; 3) система акупунктурных каналов, которая передает биоэнергию к структурам всего тела и внутренним органам. Эта третья система меньше всего известна Западной медицине, но давно понята в Восточной медицине и обществе.

В системе акупунктурных каналов течет поток жизненных энергий, протекая по всему физическому телу через невидимый энергетический телесный двойник. Эта энергетическая система описана как 12 главных каналов над поверхностью физического тела, и двенадцать главных акупунктурных меридианов тела. От этих каналов отходит много меньших потоков, ведущих в различные системы органов тела. Нарушение распределения энергии в этих каналах приводит к дисфункции соответствующих органов и в конечном счете к развитию процесса болезни.

Жизненная биоэнергия - это поток самой жизни. Она очень быстро реагирует на стресс. Эта биоэнергия реагирует от момента к моменту на колебания разных факторов в наших жизнях, таких как изменяющиеся структуры нашего восприятия, мыслей и чувств. Общепринятые показатели измеряемых медицинских реакций тела относительно медленные. Мимолетная мысль, которая может сопровождаться эмоциональной острой болью, не вызывает измеримое изменение в кровяном давлении или пульсе тела; однако, такая мысль немедленно регистрируется в биоэнергетической системе, где множество быстрых изменений может наблюдаться научными, экстрасенсорными и клиническими методами.

Целостный баланс энергетической акупунктурной системы тела регулируется активностью тимуса, вилочковой железы. Биоэнергетическая система непосредственно связана с иммунной системой тела через тимус. Хронический стресс ослабляет иммунную систему тела, подавляет тимус и выводит систему биоэнергии из баланса. Укрепление тимуса или принятие пищевых добавок для тимуса восстанавливают равновесие системы биоэнергии. Подробное объяснение этого факта можно найти в книгах «Поведенческая Кинезиология» и «Энергия Жизни» доктора медицины Джона Даймонда.

### **Способы снятия стресса**

Исследование в Калифорнийском Университете, проведенное Liebeskind и Shavit в течение 1980-х разъяснило соотношения между стрессом, подавлением иммунной системы и развитием рака, показав влияние периодического стресса на выработку мозговых опиатов, известных как эндорфины. Стресс в форме регулярно повторяющихся шоков подавляет иммунную систему. Когда иммунная реакция сильна, мозг выделяет эндорфины, так называемые противораковые клетки, «киллеры», которые атакуют и убивают молодые растущие опухолевые клетки. Но когда иммунная активность подавлена, и производство эндорфинов снижается, активность противораковых клеток уменьшается.

Отчет в журнале «Наука» (223: 188–190) гласит: «Результаты нашего исследования поддерживают представление о том, что центральная нервная система, модулируя иммунную функцию, осуществляет некоторую меру контроля над началом и развитием болезни». Далее утверждается, что чувство беспомощности связано со сниженной противораковой активностью клеток киллеров и увеличенным ростом опухоли.

Депрессия у животных, также как и у людей, понижает иммунную реакцию, и эта беспомощность имеет отношение к тому, насколько человек и животное чувствуют контроль над стрессовыми событиями. Эти результаты исследования помогают объяснить, почему депрессия и чувство беспомощности связаны с заболеванием раком. Дальнейшее исследование подтверждает, что реакция на стрессы оказалась основным предварительным условием для начала физической болезни у животных и людей (Sapolsky, 2010).

Конечный эффект стресса выражается в блокировании иммунной системы тела из-за производства аутоантител. Если эти аутоантитела заблокированы, иммунные функции снова восстанавливаются. Поэтому блокирование иммунной системы обратимо. Например, исследование, проведенное в Институте Пастера в Париже, привело к созданию так называемой сыворотки «Богомольца» (*антиретрикулярная цитотоксическая сыворотка, созданная впервые советским ученым А.А. Богомольцем – прим. пер.*), которая, при введении под кожные покровы, приводит к реактивации иммунной системы. Это лечение называется I.B.R. (Immuno-Biologic-Rejuvenation). Небольшое количество сыворотки вводится под кожу три дня подряд и дает быструю реактивацию иммунной системы.

Реактивация промедицинских реакций тела также замечена в результате немедицинских вмешательств, например, в корреляции медитативной практики с сокращением стресса и депрессии. Исследование, проведенное на студентах колледжа, к примеру, выяснило, что медитация привела к уменьшению их возбуждения при стрессах, что было связано с облегчением их депрессии. Исследование обнаружило, что студенты, которые добросовестно участвовали в шестинедельном тренинге по медитации, получили улучшения функционирования иммунной системы. Студенты в контрольной группе, которая получила только образовательную информацию о стрессе без внутренней техники, показали мало или ноль физиологического или психологического улучшения (Pace и др., 2009).

Неопубликованные изыскания в течение 1980-х, где я состоял клиническим консультантом, показали большую эффективность внутренних методов в отличие от исключительно медицинских методов сокращения стресса. Медицинские методы, такие как прогрессивная релаксация, имеют положительное влияние; однако, улучшающее воздействие на частоту сердечных сокращений и кровяное давление больше и более стабильно, если внутренние техники применяются сознательно.

Эти научные результаты не будут удивительны людям, которые учились использовать внутренние технологии, такие как техника отпускания, которая является процессом внутреннего освобождения и может быть применена ко всем ситуациям.

Они сообщают, что они способны лучше управлять стрессом, потому что они более спокойны в трудных ситуациях после изучения того, как отпустить отрицательные чувства, как только эти чувства возникают.

### **Кинезиологическое тестирование**

Кинезиология или исследования работы мышц - полезный предмет для изучения непосредственной связи между умом и телом. Основная процедура проверки теперь относительно широко известна, она очень информативна и проста для освоения. Диагносты используют кинезиологические методы, чтобы проверить баланс акупунктурной системы, меридианов и общего функционирования биоэнергетической системы тела.

Кинезиология, прежде всего, имеет дело с тестированием мышц, поскольку внезапные падения уровня биоэнергии видны по быстрому ослаблению мускулатуры тела. Эта реакция тела может быть выявлена любой отрицательной энергией, которая возникает в ауре (окружающем пространстве) биоэнергетической системы. Стимул может быть физическим, таким как искусственные подсластители, люминесцентные лампы, синтетические продукты и ткани или определенные ритмы, произведенные группами исполнителей рэп-музыки или стиля хэви-металл. Самый известный стимул для нашего понимания - это непосредственный ослабляющий эффект отрицательной мысли или чувства. *Отрицательная мысль или чувство немедленно ослабляет тело и создает неустойчивость энергетического потока тела.*

Поскольку этот вид тестирования мышц так красиво и драматично иллюстрирует связь между умом и телом, стоит усилий узнать о процедуре и испытать ее лично; поэтому, далее мы будем вдаваться в некоторые подробности о самой процедуре проверки, которая чрезвычайно проста и требует только двух человек. Важно отметить, что и проверяющий и проверяемый должны быть по уровню сознания не ниже уровня храбрости (калибровка 200), чтобы получить точные ответы путем процедуры проверки (см. Приложение В); то есть, правду увидят те, кто нацелен на правду.

### **Методика проведения кинезиологического тестирования**

Испытуемый стоит с одной рукой, вытянутой в сторону и поднятой до уровня плеч. Второй человек тестирует. Используя два пальца, тестирующий быстро давит в течение нескольких секунд на запястье испытуемого, чтобы получить ощущение силы мышц. В то же самое время, когда тестирующий надавливает, он просит, чтобы испытуемый сопротивлялся со всей силы. Важно, что тестирующий не улыбается испытуемому, и в это время не должно быть никаких разговоров или музыки. Лучше сделать, чтобы испытуемый смотрел на нейтральный объект, такой как глухая стена или закрыл глаза. После нескольких испытаний тестирующий получит ощущение силы мышц испытуемого.

На следующем этапе тестирования испытуемый думает об эмоционально неприятной ситуации или держит в памяти образ неприятного человека. В то время как испытуемый держит неприятный образ в уме, тестирующий надавливает снова в течение нескольких секунд, чтобы проверить силу руки, которая все еще держится горизонтально. В то же время испытуемый снова сопротивляется со всей своей силы. Будет замечено, что есть внезапное значительное ослабление дельтовидной мышцы, которая, с тестированием, продемонстрирует потерю приблизительно 50% силы мышцы.

Теперь пусть испытуемый думает о ком-то, кого он любит, и проведите повторный тест. Он немедленно станет сильнее. Это - драматический и очень ценный феномен, стоящий того, чтобы испытать его и засвидетельствовать его реальность. Тест может быть повторен с различными отрицательными объектами, находящимися в другой руке испытуемого, во рту, или помещенными на макушке головы или у солнечного сплетения. Пусть испытуемый смотрит на люминесцентную лампу или рекламный ролик во время тестирования, или оцените различие между эффектом классической музыки против хэви-метала или рэп-музыки; домашний хлеб против хлеба фабричного производства; сахар против меда; синтетические ткани против хлопка, шерсти или шелка; тяжелая пища против органической здоровой пищи; синтетический витамин С против органического витамина С плодов шиповника. Дополнительные тесты могут быть сделаны для отдельных реакций на диетические содовые, сигареты, мыло, любимые продукты и другие объекты, с которыми мы часто контактируем.

Как только различные объекты и эффекты от мыслей и чувств проверены, скоро становится очевидно, что у всего во вселенной есть вибрация и что вибрация имеет укрепляющий или ослабляющий эффект. Например, чтобы продемонстрировать ослабляющий эффект еды с отрицательной энергией, такой как искусственные подсластители, нет необходимости помещать еду в рот. Будет тот же самый ослабляющий эффект, если поместить еду в противоположную руку или на макушку головы.

Когда человек использует механизм отпускания и отпускает отрицательное чувство, мышцы, проверяемые описанным методом, изменят реакцию от слабости к силе. Поскольку отрицательные мысли или системы взглядов отпущены, они больше не имеют власти истощать нашу энергию.

Это - основной закон сознания: *Мы подвергаемся воздействию только того, что содержится в нашем уме.* Тело среагирует на то, чему мы верим. Если мы будем полагать, что определенное вещество плохо для нас, то оно будет обычно давать слабость при тестировании мышц. То же самое вещество сделает другого человека, который полагает, что это хорошо для него сильным. То, что вызывает у нас стресс, поэтому, прежде всего, субъективно. Тестирование мышц чувствительно к бессознательным системам взглядов, также как и сознательным. Тестирование часто показывает, что человек подсознательно чувствует или верит в противоположное тому, во что он думает, он сознательно верит. Человек, например, может сознательно полагать, что он хочет излечиться, но подсознательно быть привязанным к вторичным выгодам от болезни. Простой тест мышц показывает правду относительно исследуемого вопроса.

## **Связь сознания со стрессом и болезнью**

Как мы увидели, предрасположенность к стрессу и уязвимость напрямую связаны с нашим общим уровнем эмоционального функционирования. Чем выше мы находимся по шкале сознания, тем меньше мы отвечаем стрессовой реакцией. Мы можем взять простой инцидент из повседневной жизни и проиллюстрировать различия в реакциях.

Скажем, например, мы припарковали наш автомобиль и, когда мы выходим, автомобиль, припаркованный перед нами, отъезжает назад, ударяясь в наш автомобиль с глухим стуком. Наш бампер и передняя часть крыла вдавлены. Вот то, как могли бы звучать разные уровни сознания:

**Стыд:** «Какая досада. Я - такой паршивый водитель. Я не могу даже припарковать автомобиль. Я ничего никогда не добьюсь».

**Вина:** «Я сам напросился. Насколько же я глуп! Я должен был парковаться лучше».

**Апатия:** «Что толку? Такие вещи всегда происходят со мной. Я, вероятно, не получу даже страховки. Бесплезно говорить с парнем. Он просто предъявит мне иск. Жизнь - дерьмо».

**Грусть:** «Теперь автомобиль разрушен. Он никогда не будет прежним. Жизнь мрачна. Я, вероятно, потеряю много денег на этом».

**Страх:** «Этот парень, вероятно, разъярен. Я боюсь, что он ударит меня. Я боюсь возразить ему. Он, вероятно, предъявит иск. Я никогда не восстановлю автомобиль до прежнего состояния. Ремонтники в сервисе автомобилей всегда обманывают меня. Страховая компания, вероятно, не будет за это платить и на меня свалят всю ответственность».

**Страсть:** «Я могу сделать денег на этом. Я думаю, что буду держать шею и фальсифицировать травму шеи. Мой шурин - адвокат. Мы снимем последние штаны с этого идиота. Я сделаю самую высокую оценку и сделаю ремонт в более дешевом месте».

**Гнев:** «Проклятый идиот! Я преподам этому парню урок. Он заслуживает хорошего удара в нос. Я засужу его и заставлю его страдать. Моя кровь кипит. Меня просто трясет от ярости. Я мог бы убить ублюдка!»

**Гордость:** «Смотри куда едешь, идиот! О, Боже! Мир полон таких неуклюжих идиотов! Как ты смел повредить мой новый автомобиль! Да что он о себе думает, черт побери? Его страховка, скорее всего самая дешевая; слава Богу, моя страховка самая лучшая».

**Храбрость:** «О, ну, мы оба застрахованы. Я возьму его данные и без проблем с этим разберусь. Неприятность, но я могу с ней разобраться. Я поговорю с водителем, и мы решим этот вопрос без суда».

**Нейтралитет:** «Такие вещи происходят в жизни. Вы не можете вести 20,000 миль в год без случайных аварий».

**Готовность:** «Как я могу помочь парню успокоиться? Он не должен чувствовать себя расстроенным из-за этого. Мы просто обменяемся необходимой информацией о страховке и будем нормально общаться друг с другом».

**Принятие:** «Все могло быть и хуже. По крайней мере, никто не пострадал. Это только деньги, так или иначе. Страховая компания позаботится об этом. Я предполагаю, парень расстроен. Это естественно. Такие вещи просто нельзя предвидеть. Слава Богу, я не управляю этой вселенной. Это - только незначительная неприятность».

**Интеллект:** «Давайте будем практичны. Я хотел бы позаботиться обо всем как можно быстрее, чтобы продолжить свои дела. Какой самый эффективный путь, чтобы решить нашу проблему?»

**Любовь:** «Я надеюсь, что парень не расстроен. Я успокою его. (Говорит другому водителю), 'Расслабься. Все хорошо. Мы оба застрахованы. Я знаю, каково это. Со мной было то же самое. Это была незначительная вмятина, и мне починили это за день. Не волнуйтесь — мы не сообщим о происшествии, если вы не захотите. Мы можем, вероятно, просто заплатить за ремонт и избежать привлечения страховой премии. Не из-за чего здесь расстраиваться». (Подбадривает расстроенного водителя, кладет руку на плечо в духе общечеловеческого товарищества)

**Покой:** «Ну, разве это не судьба? Я собирался чинить скрежет в бампере, так или иначе, и на крыле была вмятина. Теперь я починю все бесплатно. 'Скажите, вы случайно не шурин Джорджа? Вы - просто парень, которого мне был нужен. У меня есть отличный бизнес, с которым вы мне можете помочь. Мы оба извлечем выгоду. Вы похожи на того человека, который сможет исследовать его для нас. Как насчет чашки кофе и мы можем обсудить это? Между прочим, вот моя страховка. Надо же, та же компания, что и у вас. Какое совпадение. Все, что ни делается, все к лучшему. Нет проблем». (Уходит, болтая с новым другом, об инциденте уже забыли.)

Вышеупомянутое иллюстрирует все, о чем мы говорили. Именно мы сами создаем стрессовые реакции в результате того, что мы держим внутри себя. Подавленные чувства определяют наши системы взглядов и наше восприятие себя и других.

Они, в свою очередь, буквально создают события и инциденты в мире, события, которые мы переворачиваем и обвиняем в наших реакциях. Это - система самоукрепления иллюзий. Это - то, что имеют в виду просветленные мудрецы, когда они говорят – «Мы все живем в иллюзии». Все, что мы испытываем, является нашими собственными мыслями, чувствами и убеждениями, спроецированными на мир, на самом деле вызывающие события, которые мы видим в своей жизни.

Большинство людей в какой-то момент переживало каждый из уровней сознания, но, в целом, мы склонны действовать, прежде всего, на одном или другом уровне в течение долгих промежутков времени. Большинство людей озабочено выживанием во всех его разнообразных формах, и таким образом, они отражают, прежде всего, страх, гнев и



желание выгоды. Они так и не поняли, что состояние любви является самым сильным из всех инструментов выживания.

Интересно, как мы сказали в более ранней главе, что наличие собаки может удлинить человеческую жизнь на срок около 10 лет. Любовь, ласка, забота о другом существе и дружеская компания, которые связаны с наличием собаки, смягчают отрицательные эффекты стресса. Любовь стимулирует эндорфины и жизненную энергию, принося целительный бальзам в склонные к стрессовому напряжению жизни.

## ГЛАВА 15.

### ВЗАИМООТНОШЕНИЯ МЕЖДУ РАЗУМОМ И ТЕЛОМ

#### Влияние Разума

Основное утверждение, которое будет обсуждаться в этой главе, заключается в том, что тело повинует уму; поэтому, тело имеет тенденцию проявлять то, чему верит ум. Убеждение может быть сознательным или бессознательным. Утверждение о главенстве ума следует из закона сознания, которое звучит так: мы обусловлены и подчиняемся тому, что держим в уме. Единственная сила, которая имеет над нами власть, является властью убеждений, которым мы сами и даем эту власть. Под «властью» мы имеем в виду энергию и желание верить.

Если мы посмотрим на Карту Сознания (см. Приложение А), будет легко увидеть, почему ум более силен, чем тело. Энергетическое поле интеллекта (по шкале - 400), с его убеждениями и концепциями ума, более сильно, чем энергетическое поле физического тела (по шкале - 200). Таким образом, тело проявит убеждения, содержащиеся в уме, сознательно или подсознательно.

Наша предрасположенность к принятию негативных убеждений зависит, во-первых, от того, сколько негатива содержится внутри нас. Позитивный ум, например, откажется принимать отрицательные мысли и просто отклонит их как неверные для себя. Такой ум просто откажется «купиться» на поддерживаемые в обществе отрицательные идеи. Мы знаем, как легко можно продать самоосуждение страдающему от сознания своей вины человеку или продать страх перед какой-нибудь болезнью человеку, испытывающему страх.

Идея, например, что «простуды заразны» является хорошим примером. Мысль, что «все простужаются», будет подхвачена человеком, у которого есть значимое чувство вины, страха и ложные представления относительно законов сознания. Из-за бессознательной вины человек неосознанно чувствует, что он «заслуживает» простуды. Тело повинует убеждению ума, что простуды вызваны вирусами, которые «ловятся» и заражают. Таким образом, тело, которым управляет убеждение ума, проявляет простуду. У человека, который отпустил основные отрицательные энергии вины и страха, нет напуганного ума, который верит, «Простуда распространяется по округе; я, вероятно, заболею как все другие».

Это динамика, находящаяся на заднем плане болезни. Механизмы, реализующиеся посредством вызванных умом модификаций энергетического потока в биоэнергетической системе и избытка подавленной энергии, направленной в вегетативную нервную систему.

Мысль сильна, потому что у нее высокий показатель вибрации. Мысль – это на самом деле реальная вещь; она имеет свою энергетическую структуру. Чем больше энергии мы даем ей, тем больше силы имеет мысль для того, чтобы проявиться физически. Это парадокс широко распространенного так называемого санитарного просвещения. Парадоксальный эффект состоит в том, что пугающие мысли укрепляются и им дается так много власти, что эпидемии на самом деле создаются СМИ (например, свиной грипп). Основанные на страхе «предупреждения» об опасностях для здоровья на самом деле настраивают ментальный контекст на то, что произойдет именно та самая вещь, которой боятся.

Поверх физического тела находится энергетическое тело, форма которого очень похожа на форму тела физического и чьи структуры на самом деле управляют физическим телом. Этот контроль производится на уровне мысли или намерения. Передовая субатомная квантовая физика продемонстрировала, что, аналогичным образом, наблюдение влияет на поведение субатомных высокоэнергетических частиц.

Власть ума над телом была продемонстрирована клиническими исследованиями. Например, в одном исследовании, группе женщин сказали, что им дадут гормональную инъекцию, чтобы их месячные начались на две недели раньше. На самом деле им просто дали плацебо - инъекцию солевого раствора. Тем не менее, более чем у 70% женщин развилось раннее предменструальное напряжение со всеми физическими и психологическими признаками.

Другая яркая демонстрация этого закона сознания наблюдается в людях с синдромом множественной личности (диссоциативным расстройством). Ранее это расстройство считалось редким, теперь обнаружено, что оно довольно распространено; так это явление стало изучаться все более и более широко. Было выяснено, что у различных личностей, находящихся в одном и том же теле, наблюдаются различные соматические (телесные) реакции. Изменения, например, регистрируются в электроэнцефалографических мозговых волнах, а также в том, какой рукой человек пишет, в порогах боли, электрическом ответе кожи, I.Q., месячных периодах, ведущем полушарии головного мозга, языковых способностях, акценте и зрении. Таким образом, когда присутствует индивидуальность, которая верит в аллергии, человек становится аллергиком; но когда другая индивидуальность присутствует в теле, аллергии исчезают. Одна индивидуальность может нуждаться в очках, а другая обходится без них. У этих различных лиц на самом деле есть заметные различия во внутриглазном давлении и других физиологических показателях.

Эти физические проявления также могут изменяться под влиянием гипноза у нормальных людей. Аллергии могут быть созданы или убраны путем простого внушения. Люди, которым в состоянии гипноза внушают аллергию на розы, начинают чихать при выходе из гипнотического состояния, когда видят вазу с розами на столе доктора, даже если розы искусственные.

Сэр Джон Экклз (John Eccles), нобелевский лауреат, указывал, что после целой жизни исследований стало очевидно, что не мозг является первоисточником ума, как наука и медицина всегда полагали, но наоборот. Ум управляет мозгом, который действует как приемник (наподобие радио) мыслей, которые подобны радиоволнам и соответствуют мозгу, являющемуся подобным приемником.

Мозг похож на принимающую станцию, пульт управления, который получает мысленные формы и затем переводит их в нейронную деятельность и помещает в хранилище памяти. Например, до недавнего времени считалось, что произвольные движения мышц возникают в двигательной области коры головного мозга. Но теперь, как сообщает Экклз, намерение начать двигаться зарегистрировано в дополнительной моторной области рядом с двигательной областью коры головного мозга. Таким образом, мозг активируется намерением ума и никак не наоборот.

Мы видим это во многих исследованиях с использованием томографии головного мозга, проведенных на людях в состоянии медитации. Например, исследование доктора Ричарда Дэвидсона (Dr. Richard Davidson) в течение прошлого десятилетия в Висконсинском университете (Мэдисон) продемонстрировало, что медитативная практика, направленная на развитие сострадания, любви и доброты стимулировала повышенную активность в левой префронтальной коре (место положительных эмоций, таких как счастье) и производство высокоамплитудных синхронных гамма-волн (признак расширенного осознания, внимания и понимания). То, что содержится в нашем разуме, имеет власть изменять мозговую активность и нейроанатомию.

Мы лишь подчиняемся разного рода воздействиям бессознательных и сознательных убеждений, которых придерживается наш разум относительно всей нашей телесной системы. Это включает наши убеждения о предполагаемых эффектах от употребления различных продуктов, аллергенах, менопаузальных и менструальных циклах, инфекциях и всех других болезнях, которые связаны с определенными системами взглядов, наряду с внутренней предрасположенностью к стрессам из-за наличия подавленных отрицательных чувств.

Норман Коузинс, главный редактор «Saturday Review» в течение трех десятилетий, продемонстрировал этот принцип, когда он вылечил себя от серьезной физической болезни посредством смеха. Он написал «Анатомию Болезни», книгу о его опыте восстановления от болезни, парализующей суставы, при помощи больших доз Витамина С и хохота, вызванного просмотрами фильмов братьев Маркс («Marx brothers», звезды 1905–1949 годов – прим. пер.). Он обнаружил, что смех производит анестезирующий эффект, который мог облегчить его боль на срок до двух часов. Смех – это метод отпускания. Через смех Коузинс просто продолжал отпускать бессознательное эмоциональное давление и отменять отрицательные мысли. Это привело к очень позитивным и полезным изменениям в его теле и облегчило его последующее выздоровление.

## **Убеждения, усиливающие склонность к болезни**

Чтобы установить нашу собственную предрасположенность к болезням, мы можем задать себе следующие вопросы:

Я волнуюсь о своем здоровье, держа в памяти пугающие мысли о том, что могло бы произойти со мной?

Я испытываю скрытое чувство страха, волнения и опасности, когда я слышу о новой болезни, о распространении которой сообщают СМИ?

Я провожу время в постоянных проверках, читая о болезнях, испугавшись телевизионных историй о них?

Интересуюсь ли я историями о болезнях известных людей?

Я полагаю, что окружающая среда и продукты - полны скрытых опасностей, или что продукты содержат добавки, которые ядовиты и могут вызывать болезни?

Я полагаю, что определенные болезни «характерны для нашей семьи»?

Я останавливаюсь или хочу остановиться (но не решаюсь), чтобы посмотреть на пострадавших в автомобильной аварии?

Мне нравятся телепрограммы на больничную тематику?

Мне нравятся телепрограммы, которые демонстрируют избиения, крики, кулачные бои, убийства, пытки, преступления и другие формы насилия?

Страдаю ли я от сознания своей вины?

Во мне много гнева, злости?

Я осуждаю поведение других людей? Склонен ли я к осуждению?

Я испытываю и держу в себе негодование и недовольства?

Я чувствую себя загнанным в угол и в безнадежности?

Я говорю относительно себя, «Чем бы вокруг не болели, скорее всего, я заражусь этим»?

Я обеспокоен приобретениями и символами положения в обществе вместо качества отношений?

Я покупаю широкую страховку и все еще волнуюсь, что этого недостаточно?

Таким образом, способ изменить наши тела состоит в том, чтобы изменить наши мысли и чувства. Мы должны отпустить отрицательные мысли и системы взглядов и сбросить напряжение, стресс от отрицательных эмоций, которые дают им энергию. Мы должны отменить отрицательное программирование, которое приходит из мира, а также из наших собственных систем взглядов.

Мы видим вредные эффекты пугающего отрицательного программирования у людей, которые подчиняются страху перед продуктами, химикатами и веществами в окружающей среде. Каждый день объявляют о новом химикате или веществе, оказывая этим вредное воздействие. Чем более мы напуганы, тем быстрее мы становимся запрограммированными, и затем тело отвечает соответственно. Страх перед веществами, продуктами, воздухом, энергиями и стимулами всех видов подошел к точке, в которой начинается почти экологическая паранойя. У некоторых людей начинаются столь сильные фобии по отношению к среде и всему в ней, что их мир становится все меньше и меньше. Их чувство страха возрастает каждый день. Некоторые люди даже не выдерживают, бегут от мира и живут в искусственных пузырях, отгородившись от всего мира, становясь жертвами своих собственных мыслей.

Это может произойти и с рациональным человеком, даже с врачом. Все начинается с пыльцы, амброзии, перхоти, собачьей и кошачьей шерсти, пыли, перьев, шерсти, шоколада, сыра и орехов (всего, что, как полагают, вызывает аллергию). Позже, в этот список добавляется сахар (гипергликемия) плюс пищевые добавки (рак), яйца и молочные продукты (холестерин) и мясо (подагра). Затем во «вредном» списке оказываются продовольственные краски, сахарин, кофеин, красители, алюминий, синтетические ткани, шум, люминесцентные лампы, спреи от насекомых, дезодоранты, еда, приготовленная при высокой температуре, минералы в воде, хлор в воде, никотин, сигаретный дым, нефтехимические вещества, автомобильные выхлопные газы, положительные ионы, низкоуровневые электрические колебания, кислые продукты, пестициды и продукты с семенами.

Мир сжимается до столь малого размера, что не остается ничего безопасного, что можно было бы поесть. Ничего нельзя носить. Нет воздуха, чтобы дышать. Тело демонстрирует все аллергии, реакции и болезни, доказывая это. Поход на ужин стал удовольствием из прошлого, так как в меню нет ничего, что можно съесть, кроме салата (тщательно вымытого, разумеется), и нужно обязательно надевать белые перчатки, трогая посуду ресторана!

И вот с приобретением знаний об одной фундаментальной истине стала понятна целостная картина. «То, что содержится в разуме, имеет тенденцию проявляться» — включая бессознательные убеждения. Виновником был не мир, но ум. Все отрицательное программирование и условия для появления страха были в уме, и тело повиновалось уму. Этот закон сознания полностью изменяет тенденцию возрастания паранойи. Как только каждое внутреннее убеждение рассмотрено и отпущено, все отрицательные реакции систем организма, болезни и симптомы исчезают. Другими словами, это не листья плюща вызывали аллергическую реакцию, но убеждение ума, что плющ является аллергеном.

Как только ум отпускает эту отрицательную программу, реакции тела возвращаются к норме. На кинезиологическом тестировании происходит полное изменение реакций. Что раньше продуцировало ослабление мускульного ответа, больше не имеет эффекта. Общий уровень предрасположенности к стрессу, очевидно, стал намного ниже, до такой степени, что тело не реагировало вообще на то, что считалось бы при других условиях

отрицательными стимулами (например, люминесцентные лампы, искусственный подсластитель).

### **Сравнение с другими методами**

Как мы видели, стресс возникает изнутри как реакция на стимул. Стрессор на самом деле - давление подавленной и вытесненной эмоциональной энергии, которая является отражением нашего общего низкого уровня сознания. Таким образом, это - содержание нашего сознания, которое должно быть изменено, чтобы убрать и предотвратить стресс. Обычно предписываемое лечение от стресса похоже на все остальное лечение в области медицины. Они пытаются устранить ущерб, нанесенный болезнью, которую мы уже имеем, вместо того, чтобы вылечить эндогенный фактор болезни.

Конференции по стрессу, например, обычно включают следующие темы:

Ароматерапия.

Семинар по физическим упражнениям.

Иглоукалывание для стрессовых расстройств.

Биологическая обратная связь.

Хиропрактика.

Регуляция стресса.

Питание.

Фитнес и программы упражнений.

Гомеопатия.

Аутотренинг.

Холистическая медицина.

Массаж и работа с телом.

Камеры сенсорной депривации.

Уход за зубами.

Техники расслабления при помощи движений тела.

Как мы видим из вышеупомянутого, общий подход имеет дело только с последствиями и уже возникшим ущербом от синдрома стрессового напряжения. Ни один из них не имеет дело с основными причинами. Они все включают относительно сложные и отнимающие много времени процедуры, которые не производят немедленного эффекта.

Как пример, скажем, что мы произносим речь или лекцию. Мы в процессе. Невозможно остановиться посреди речи и сделать дыхательные упражнения, войти в гипнотический транс, воткнуть в себя акупунктурные иглы или подключить себя к аппарату биологической обратной связи. И насколько удобным будет использование камеры сенсорной депривации посреди семейного спора?

Поскольку эти подходы протяженные во времени, отнимают много времени, и часто дороги, люди пробуют их в течение короткого времени с энтузиазмом, но потом их энтузиазм снижается, потому что в основном ничего действительно не меняется. Сохраняется та же самая основа восприятия мира. Остается то же самое эмоциональное давление. Личность остается такой же, как всегда. Жизненные обстоятельства не изменились. Уровень сознания не изменен. Психология человека - та же самая. Ожидания остаются прежними, и жизнь, поэтому, продолжается как прежде.

Без изменения сознания нет никакого реального сокращения стрессового напряжения. Только последствия могут быть улучшены. Все эти методы и лечение постфактум действительно помогают и часто улучшают текущее состояние, приносят некоторое облегчение, но они оставляют основу проблемы нетронутой. Можно следовать всем этим методам и все же остаться тем же самым склонным к стрессу человеком. По нашему опыту сознательное использование механизма отпускания более эффективно при обращении к хроническим обусловленным стрессом болезням. Болезни начинают проходить спонтанно, потому что основная эмоциональная причина была удалена, и дальнейшее лечение часто становится ненужным.

В необычном случае, когда болезнь не излечивается с отказом от отрицательных мыслей и чувств, могут работать неизвестные факторы, такие как кармические склонности. В таких случаях мы отпускаем желание изменять или управлять нашим жизненным опытом, и мы ждем дальнейшего внутреннего инсайта, который откроет нам знание об источнике и значении болезни. Глубинное отпускание достигается тогда, когда человек отпустил необходимость или желание, чтобы произошло физическое исцеление. Состояние покоя в данной ситуации достигается, когда мы обратились ко всем трем аспектам болезни — физическому, умственному и духовному — и конечный результат или желание выздороветь было отпущено. Мир и спокойствие приходят с тотальным внутренним принятием и отпусканьем того, что есть.



## Глава 16.

### ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СЛЕДСТВИЯ ПРАКТИКИ ОТПУСКАНИЯ

#### Эмоциональный рост

Самый очевидный и видимый эффект практики отпускания отрицательных чувств - возобновление эмоционального и психологического роста и решение проблем, которые часто длились долгое время. Возникает удовольствие и удовлетворение, поскольку мы начинаем испытывать сильные эффекты от устранения блоков на пути к успеху и удовлетворению в жизни. Мы скоро обнаруживаем, что все ограничивающие мысли и негативные убеждения, которых мы наивно придерживались, были просто результатом накопленных отрицательных чувств. Когда чувство отпущено, тогда образ мышления изменяется от «я не могу» к «я могу» и «я рад сделать это». В жизни могут открыться целые новые области. Что раньше было трудновыполнимым или невыразимым может стать легким и радостно живым.

Иллюстрацией подобных изменений может быть опыт одного умного, успешного, профессионального мужчины средних лет, который всю свою жизнь был неспособен танцевать. Он очень сильно хотел танцевать, и несколько раз посещал занятия по танцам. Но каждый раз оказывалось, что он был неуклюж, неловок и застенчив. Чистой силой воли он мог время от времени сделать движения на танцполе, но никогда не наслаждался ими и всегда чувствовал себя неловким. Его движения казались неуклюжими и неестественными, и весь опыт обучения танцам не принес никакого удовлетворения, не добавляя хорошего и к самооценке.

После приблизительно года работы с техникой отпускания он был на вечеринке с одной особой, которая настаивала, чтобы он встал и потанцевал. «Вы знаете, что я не могу танцевать», сказал он. «Ах, пойдем и попробуем», говорила она. Она настояла на своем и сказала, «Забудьте о ногах. Просто наблюдайте за мной и делайте то, что делает мое тело». Неохотно, он согласился, и он продолжал отпускать чувства сопротивления и беспокойства.

На танцполе он отпустил полностью. Немедленно, его внутренние чувства поднялись по шкале от апатии до любви и, к его изумлению, он внезапно начал танцевать так, как он всегда мечтал! Осознание «Я могу сделать это!» накрыло его, и он продвинулся от любви к радости и даже к экстазу. Его восторг передался всем вокруг. Друзья остановились, чтобы посмотреть, как он танцует. От состояния высокой радости он внезапно вошел в опыт исключительного единения со своей партнершей по танцу. Он внезапно увидел, что он сам смотрит на себя из ее глаз, и понял, что есть на самом деле только один «Я» позади всех человеческих «я». Он и она стали связаны телепатически. Он знал каждый ее шаг за доли секунды, прежде чем она его делала. Они были в идеальной гармонии и танцевали, как будто они тренировались и танцевали вместе в течение многих лет. Он мог

едва вместить свою радость. Танец стал легким и начал происходить сам собой без всякой сознательной мысли с его стороны. Чем дольше они танцевали, тем больше энергии он чувствовал.

Это был пиковый опыт, который должен был изменить жизнь этого человека. Он пошел домой той ночью и потанцевал еще. Свободные танцы на дискотеках всегда пугали его больше, чем другие танцы, потому что не было никаких форм движений, которые можно запомнить. Это требовало спонтанности и свободного чувства, которое он определенно был неспособен испытать ранее. Дома он включил музыку и танцевал в течение многих часов. Он наблюдал за собой в зеркало, очарованный результатом отпускания тела и внутренним чувством свободы.

Внезапно, он вспомнил свою предыдущую жизнь в ярких деталях. Он был великим танцором в той жизни, и теперь он начал вспоминать особые указания, которые давали ему его учителя в течение той жизни. Когда он последовал их инструкциям, результаты были удивительны! Он обнаружил вертикальный гравитационный центр баланса внутри себя, и он начал вращаться вокруг себя в прекрасном балансе. Движение происходило без каких-либо усилий, и он стал просто свидетелем своего танца. Больше не было никакого чувства «себя». Была только радость и танец самого себя. Теперь он немедленно понял самую основу суфийского танца кружащихся дервишей. Их способность кружиться и вращаться без головокружения или усталости — это определенное состояние сознания — возникала из-за отпускания личного «я».

Прорыв, который этот человек испытал на танцполе, позже перенес себя на многие другие ранее заблокированные области его жизни. Где было ограничение, теперь было быстрое расширение. Эти изменения были вполне очевидны для его друзей и семьи, положительный отзыв которой увеличил его чувство собственного достоинства и его желание продолжать отпускать отрицательные чувства и мысли, которые заблокировали опыт радости в его жизни.

Этот опыт был изложен в некоторых деталях по ряду причин. Это иллюстрирует шкалу сознания, которую мы представили в предыдущей главе. В течение пятидесяти лет этот человек был в самом низком конце шкалы в этой области его жизни с сопровождающим убеждением «Я не могу». Запрещение уменьшило его самооценку и привело к избеганию. В течение многих лет ему удавалось избегать социальных событий, связанных с танцами. Он был сердит на себя за свой запрет, и он злился каждый раз, когда кто-то пытался заставить его танцевать. За какие-то секунды и минуты, он испытал каждую эмоцию всей шкалы сознания и прошел с низа на самый верх. В той точке он достиг более высокого сознания с внезапным духовным озарением очень высокого порядка. С более высоким сознанием пришло понимание и высвобождение экстрасенсорной способности (телепатическая коммуникация, синхронность и прошлый жизненный опыт).

В результате в его жизни произошли изменения в поведении, и этот импульс удалил бесконечную серию блоков и ограничений. Также возник положительный социальный ответ, и положительный отзыв укрепил мотивацию роста, который уже происходил.

Темп эмоционального роста, о котором сообщают те, кто использует механизм отпускания чувств, связан с последовательностью, с которой они отпускают свои отрицательные чувства, и здесь нет никакой связи с возрастом. Люди расположились в возрасте от подростков до восьмидесяти лет с равными результатами.

Подавляемые и вытесняемые чувства требуют контр-энергии, чтобы сохранять их погруженными в бессознательное. Удерживание наших чувств требует энергии. И как только эти чувства отпущены, энергия, которая удерживала негатив, теперь освобождена для конструктивного использования. Последовательный подход к практике отпускания дает увеличение количества доступной энергии для творчества, роста, работы и межличностных отношений. Качество и удовольствие от этих действий также возрастают. Большинство людей слишком истощено, чтобы принести действительно высокое качество в события и переживания своей жизни, если отрицательные программы, выступающие против них, не были проработаны.

### **Решение задач**

Эффективность механизма отпускания в решении проблем и задач поразительна. Понимание происходящего здесь процесса очень важно, потому что он очень отличается от обычных методов, принятых в мире. Подход, который приносит быстрые и легкие результаты, является следующим: *не ищите ответы; вместо этого, отпустайте чувства, стоящие позади вопроса.* Когда мы отпустили чувства, находящиеся позади вопроса, мы можем отпустить и любые другие чувства, которые могли бы также иметь о том, что кажется нам проблемой. Когда мы окончательно и полностью отпустим все составляющие, ответ будет уже ждать нас. Мы не будем вынуждены искать его. Оцените, насколько простой и легкий это способ по сравнению с обычными долгими, затягивающимися, неэффективными попытками ума решить проблему. Обычно ум бесконечно перебирает варианты, возится вокруг первого возможного ответа и сравнивает его с другими возможными. Причина, по которой ум никак не может решить, состоит в том, что он ищет в неправильном месте.

Посмотрим, как работает система на общем повседневном примере. Скажем, мы не согласны с нашей парой по вопросу, какой фильм посмотреть вместе. Мы смотрим на чувство, которое находится позади этой проблемы. В этом случае скажем, что мы находим чувства гнева и обиды, особенно мы чувствуем себя обиженными из-за недостатка времени, проведенного вместе в романтической обстановке. Что мы действительно хотим сегодня вечером, это провести вместе несколько нежных минут.

Если мы позволяем этому чувству быть, просто осознавая, что мы хотим нежной близости, внезапно нас озарит, что мы вообще не хотим идти на фильм. Мы просто хотим быть вместе. Или могло бы произойти противоположное. Мы могли бы понять, что чувство, стоящее позади желания идти на фильм является страхом от того, что мы хотим избежать вечера, который будет занят близким общением с нашим партнером. Мы видим, что чувства, которые мы создали, неприятны. Мы чувствуем недовольство, и мы отпускаем желание изменить это чувство, мы просто позволяем ему присутствовать в нас. Это нормально, что мы чувствуем недовольство. Как только мы отпускаем наше сопротивление чувству негодования или обиды, наше чувство вины также уменьшается; мы признаемся нашему партнеру, что мы недовольны. Начинается диалог, и чувства другого человека также проясняются. Мы чувствуем себя свободнее и ближе, и тогда говорим, «Черт с ними, с этими фильмами. Давай останемся дома, займемся любовью и выйдем на прогулку в лунном свете».

Этот подход полезен ко всем процессам принятия решений. Когда мы сначала прорабатываем глубинные чувства, решения становятся более реалистичны и мудры. Подумайте, как часто мы меняли мнение и сожалели о принятых в прошлом решениях. Это вызвано тем, что нераспознанное и непроработанное чувство присутствовало тогда позади решения. Когда вы сделали то, что решили, нераспознанные чувства всплыли. Затем с точки зрения нового чувственного пространства решение оказалось неправильным. Это происходит с такой регулярностью, что у большинства людей развивается страх перед принятием решений, потому что они так часто оказывались неправы в прошлом.

Решение задач с помощью механизма отпускания чувств может быть часто молниеносно быстрым при работе с давними проблемами. Чтобы обнаружить, как быстро этот метод может работать, давайте испытаем его. Возьмите несколько давних проблем и прекратите искать ответы. Обратите внимание на то основное чувство, из-за которого возник данный вопрос. Как только то чувство будет отпущено, ответ найдется автоматически.

## **Образ жизни**

Много наших действий и привязанностей основано на страхе и гневе, вине и гордости. Как только эти отрицательные чувства отпущены в любой заданной области, мы двигаемся по шкале к храбрости. На том уровне в жизни начинают происходить изменения. Или, если мы принимаем решение продолжить ту же самую деятельность, мотивация отличается и, следовательно, мы получим результаты, отличные от прошлых. По крайней мере, эмоциональный выхлоп будет отличаться. Вместо мрачного удовлетворения мы можем испытать радость. Мы можем делать ту же самую работу, что и прежде, но теперь мы делаем это из удовольствия, а не из обязательства. Мы делаем это, потому что мы хотим, а не потому, что должны. Энергетические затраты на деятельность, конечно, будут уже намного меньше.

Одно восхитительное открытие, которое мы сделаем, это что наша способность к любви далеко превосходит все наши мечты о ней. Чем больше мы отпускаем, тем более любящими мы становимся. Все больше времени нашей жизни будет тратиться на вещи, которые мы любим делать с людьми, к которым мы чувствуем все возрастающую любовь. Поскольку это происходит, наша жизнь преобразуется. Мы выглядим по-другому. Люди по-другому реагируют на нас. Мы расслаблены, счастливы и спокойны. Людей влечет к нам, потому что они чувствуют себя комфортно и счастливо в нашем присутствии. Официантки и таксисты внезапно загадочно становятся внимательными и учтивыми, и мы задаемся вопросом, «Что произошло с этим миром?» Ответ на этот вопрос, «Это вы!»

Поскольку мы отпускаем негатив, мы входим в нашу собственную силу. Это происходит само собой. Счастье было в нас все время, и теперь оно сияет все ярче после того, как преграды к нему были отпущены. Теперь мы влияем на всех, с кем входим в контакт, благоприятным образом. Любовь является самой сильной из эмоциональных энергетических колебаний. Из любви люди пойдут на все и сделают вещи, которые они никогда не сделали бы ни за какую сумму денег.

Когда отрицательные блоки и «Я не могу» удалены, целые новые области жизни открываются для нас. Успех возникает из выполнения деятельности, которую мы любим, но большинство людей привязаны к тому, что они, по их представлениям, должны делать. Как только ограничения сняты, целые новые пути творчества и выражения себя становятся доступными.

Давайте возьмем пример молодой женщины с большим природным музыкальным талантом, которая проводила большую часть своего времени на скучной работе, которой, как она чувствовала, она должна была держаться по финансовым причинам. То, что ей действительно нравилось делать, было игрой на музыкальных инструментах дома наедине с собой. Это было что-то, что она делала строго для личного удовольствия. Из-за отсутствия уверенности в себе она редко играла для других людей, даже близких друзей. После того, как она начала отпускать свои внутренние ограничения — все низкоэнергетические чувства, которые блокировали ее самовыражение — ее способности и уверенность выросли так быстро, что она начала играть на публичных мероприятиях. Ее талант был хорошо принят, и далее последовала музыкальная карьера. Она сделала профессиональную запись, которая была достаточно успешна для того, чтобы она смогла перейти к неполному рабочему дню, и она начала вкладывать больше времени и энергии в то, что было теперь расцветающей карьерой, которая приносила ей радость и удовлетворение. Хотя она ничего не знала о бизнесе, она теперь начала свое собственное музыкальное дело и, в течение года, наладила продажу своих записей по стране и затем по Европе. К ее восхищению она нашла, что была очень успешна, делая то, что ей нравилось делать больше всего. Ее растущая энергия и счастье были очевидны для всех, и успех распространился в другие области ее жизни.

Другой пример - это инженер средних лет, не имевший творческих способностей, который всегда ненавидел поэзию. После обучения отпуская отрицательных чувств,

внезапно он написал Хайку (формальный японский стиль поэзии). Он начал легко писать стопы в этом стиле и позже развил способность к автоматическому письму.

Еще один пример - шестидесятилетняя женщина, которая решила возвратиться к обучению в колледже, при том, что у нее уже была работа на полный рабочий день. В конечном счете, она достигла степени бакалавра, затем магистра, и наконец, кандидата наук, став важным руководителем с большой ответственностью.

Есть буквально тысячи примеров быстрых изменений, которые происходят в жизни людей, когда все «Я не могу» отпущены. Жизненные ситуации, часто длящиеся в течение долгого времени, могут быть внезапно решены.

Как это ни парадоксально такие прорывы и изменения могут расстраивать друзей и членов семьи из-за изменения баланса. Вещи, которые мы проработали - ограничения, страх, вину или чувство долга могут быть внезапно «выброшены за борт». Открываются новые уровни восприятия, изменения сознания и новые горизонты. Многие мотивы, которые ведут людей, могут внезапно стать бессмысленными. Значимость таких вещей как деньги, известность, уважение, положение, престиж, власть, стремление, конкурентоспособность и потребность в безопасности уменьшается. Они заменены мотивациями любви, сотрудничества, самореализации, свободы, творческого выражения, расширения сознания, понимания и духовного познания. Возникает тенденция больше полагаться на интуицию и чувства, чем на мышление, интеллект и логику. Люди, которые являются очень «ян», могут открыть свою сторону «инь», и наоборот. Шаблонное поведение уступает гибкости. Безопасность становится менее важной, чем открытия и исследования. Личная жизнь набирает динамику, и это движение заменяет «одноколейные» поведенческие модели.

Одно удивительное наблюдение о механизме отпускания состоит в том, что существенные изменения могут произойти очень быстро. Сложившиеся почти за всю жизнь модели поведения могут внезапно исчезнуть, и давние запреты могут быть отпущены в течение минут, часов или дней. Быстрые изменения сопровождаются возрастанием жизнеспособности. Жизненная энергия, освобожденная отпусанием негатива, теперь течет в положительные отношения, мысли и чувства, с прогрессивным увеличением личной силы. Мысли теперь более эффективны. Больше достигается с меньшим усилием. Намерение стало сильным благодаря удалению сомнений, страхов и запрещений. С удалением негатива динамические силы освобождены, и несбыточные мечты теперь стали реализованными целями.

### **Разрешение психологических проблем: сравнение с психотерапией**

В целом, отпусkanie часто дает результат быстрее, чем психотерапия. Оно часто больше освобождает и стимулирует к росту сознание и восприятие. Психотерапия, однако, лучше разработана для того, чтобы объяснить основные модели, паттерны поведения. Эти два подхода могут хорошо работать вместе. Механизм отпусkania облегчает и ускоряет

психотерапию, и она достигает своих целей. Психотерапия может быть более приятной интеллектуально из-за ее словесного характера и ее внимания на «почему», стоящие за паттернами поведения. Однако это - также ее ограничение. Слишком часто интеллектуальное понимание - все, чего она действительно достигает, и эмоциональная работа из-за этого медленная, часто болезненная, и, в конечном счете, она просто избегается. Механизм отпускания, с другой стороны, касается эмоционального «что» в каждый момент времени, не вовлекая интеллект. «Почему» становится очевидным само собой, как только «что» было отпущено. Одно дело - проанализировать причинное основание депрессии и совсем другое - полностью погрузиться в глубину безнадежности с тем, чтобы отпустить ваше сопротивление чувству. Позволяя себе полное чувство и отпуская каждое ощущение, каждую мысль и каждую выгоду от него, вы становитесь свободны. Нет необходимости исследовать «почему» этой депрессии, чтобы стать свободным от ее «что».

Цели отпускания чувств далеко за пределами целей психотерапии. Окончательная цель погружения в чувства и их отпускания - полная свобода. Цель терапии - реорганизация эго и приведение его к более здоровому балансу. Эти две системы основаны на различных парадигмах действительности. Цель психотерапии состоит в том, чтобы заменить неудовлетворительные умственные программы более удовлетворительными. Напротив, целью практики отпускания является устранение ограничений от умственных и эмоциональных программ. Это обретение необусловленного ума и, в конечном счете, выход за пределы самого ума к более высоким состояниям сознания любви и покоя.

В терапии есть зависимость от терапевтов и их подготовки и методов, и есть также опора на психологическую теорию, которой придерживаются и терапевт и пациент. Научное исследование показывает, что результаты терапии не связаны со школой психотерапии терапевта, уровнем подготовки или техниками; вместо этого, результаты связаны со взаимодействием между ними и степенью желания пациента стать лучше, а также верой пациента и уверенностью в терапевте. Таким образом, работают экстрасенсорные факторы, которые не учитывает психотерапия.

При использовании механизма отпускания отсутствует роль пациента, и нет никакой зависимости от другого человека или теории. Самые неистощимые источники невротических моделей поведения автоматически иссякают, поскольку они осознаны, отпущены и исчезают. Их основа часто находится на глубинах, нетронутых психотерапией. За исключением нескольких комплексных моделей работы (например, Юнгианский анализ, трансперсональная психология), терапия может быть основана на ограниченном понимании целостной структуры ума. Она обычно обращается только к части эго. И игнорирует и не может охватить великие силы, которые обуславливают, управляют и контролируют ум. Так как цель большей части психотерапии - хорошо приспособленное эго, отсутствует концепция того, что вне эго.

Целью техники отпускания, напротив, является устранение эго. Эго боится и ограничено и, когда оно отпущено, внутреннее «Я» выступает вперед, и то, что было всегда более сильным показывает себя. Много направлений психотерапии не имеют никакого

реального знания о «Я» и, поэтому, они слепы к самой Реальности. Что касается эффективности, психотерапия похожа на лошадь с коляской, в то время как механизм погружения в чувства и отпускания похож на космический корабль. В то время как терапия медленно идет наощупь по ограниченной области, отпускание уже продвинется далеко вовне в совершенно новое измерение.

Отпускание имеет специфическое преимущество в том, что проработка одного отрицательного чувства также ослабляет энергию многих других отрицательных чувств, таким образом, оказывая постоянное всестороннее действие. Например, у одного успешного и хорошо образованного мужчины всю жизнь была ужасная боязнь высоты, интенсивная фобия. В то время, когда он изучил, как использовать механизм отпускания, у него было много серьезных проблем. После изучения техники отпускания он занялся отпусканием своих чувств и страхов относительно главных жизненных проблем и никогда не находил время для специальной работы над своей боязнью высоты. Когда он позже оказался в ситуации, где ему пришлось стоять на крыше, он был поражен тем, что его страх значительно уменьшился. Он был в восторге и пошел на край крыши, где он сидел, болтая ногами. Теперь он мог подниматься по лестнице и час гулять по крыше, не испытывая дискомфорта. Это иллюстрирует, что, как только один страх отпущен, весь объем чувства страха уменьшен.

Психотерапия стремится к исправлению невротических образцов поведения. Отпускание же разработано, чтобы ликвидировать первопричины всего невротического формирования. Оно удаляет базовую структуру дезадаптивных чувств и поведения. Психотерапия ищет улучшение невротического баланса. Отпускание, однако, устраняет все это вместе.

Ограничение большинства психотерапевтических подходов – это то, что терапевт скован представлениями о том, что мир называет здоровым, функционирующим эго со всеми своими ограничениями. В этой парадигме здоровым пациентом считается тот, кто разделяет те же самые иллюзии и ограничения, которым потворствует общество и терапевт. В отличие от этого, цель механизма отпускания состоит в том, чтобы преодолеть иллюзии мира и достигнуть окончательной правды стоящей за ними — что представляет собой Самореализацию — и открыть самую основу ума, источник всех мыслей и чувств.

*Целью механизма отпускания является устранение самого источника всех страданий и боли.* Это кажется радикальным и поразительным и, на самом деле, так оно и есть! В конечном счете все отрицательные чувства происходят из одного и того же источника. Когда достаточное количество отрицательных чувств было отпущено, этот источник показывает себя. Когда этот источник сам отпущен и разотождествлен с личностью, эго распадается. Источник страдания, таким образом, теряет самую основу своей власти.

У каждого из нас есть предел суммы отрицательных чувств, которые мы запасли. Когда давление, находящееся позади эмоции было отпущено, эта эмоция больше не проявляется. Например, если страх постоянно отпускается в течение некоего периода, в конечном счете, он иссякает. Тогда становится трудным или почти невозможным



чувствовать страх в дальнейшем. Требуется все больше стимулов, чтобы выявить его. Наконец, человек, который отпустил большое количество страха, на самом деле, должен старательно искать его. Энергии страха просто больше нет. Гнев также уменьшается в прогрессии так, что даже сильная провокация не выявляет его. Человек с небольшим количеством страха или гнева, по большей части испытывает чувство любви и переживает любящее принятие событий, людей и превратностей жизни.

Цель отпускания – это трансцендентальность, выход за рамки. Психотерапия принимает как здоровые такие уровни поведения, которые, с точки зрения полной свободы, неприемлемы. Например, в психотерапии, минимальный страх, гнев и гордость можно было бы считать необходимыми или допустимыми уровнями функционирования и возможно даже «здоровыми». Но как мы видели, заложенные внутри этих низких состояний разрушительные тенденции абсолютно не приемлемы — и сила, заложенная в отпускании, преодолевает их полностью. Выше «допустимого уровня функционирования» нас ждет более великая судьба: тотальная свобода.

## Глава 17.

### ТРАНСФОРМАЦИЯ

Хотя отпусkanie кажется простым и легким, его конечные эффекты проявляются глубоко и мощно. Быстрое небольшое отпусkanie, сделанное почти бесцеремонным способом, может иногда вызывать существенное изменение в нашей жизни. Мы можем провести аналогию со штурвалом корабля. Если мы внесем одноградусное изменение в компасе судна, мы заметим очень мало различия; но, когда судно плывет по морю час за часом, день за днем, одноградусное изменение в компасе закончится тем, что мы приплывем совсем к другому месту за много миль от первоначального курса.

В этой главе мы рассмотрим эффекты, которые механизм отпусkania создает в тех областях жизни, которыми обеспокоено большинство людей: здоровье, благосостояние и счастье. Мы обсудим эти области, поскольку они обычно переживаются большинством людей и в них очевиден контраст при изменениях, которые произойдут по мере прогресса в практике отпусkania. Эти изменения довольно очевидны, когда мы наблюдаем за жизнями других людей, которые используют эту технику. Они станут очевидными также в вашей собственной жизни. Иногда вы не будете знать о них; поэтому, есть предложение, чтобы вы держали под рукой список целей и отмечали достижения и изменения, когда они происходят, так, чтобы вы осознавали и понимали свой прогресс. Этот прием самоосознания должен обойти одну характерную особенность ума. Когда мы выбираем определенную технику, чтобы улучшить нашу жизнь, и когда улучшение происходит, у ума есть специфическая тенденция обесценивать саму технику, которая вызвала изменение. Как будто это настолько тщеславно, что оно не может отдать должное и признать очевидную пользу.

Эта склонность ума обесценивать внутренний прогресс выглядит иногда довольно комично. Например, человек, который застрял на одной должности в течение 23 лет, начал использовать метод отпусkania. В течение нескольких месяцев он внезапно подскочил до должности вице-президента, а к концу года он уже был президентом компании. Когда его спросили, доволен ли он собой и тем, чего он достиг при помощи внутренней техники, его ум полностью обесценил ее и приписал его достижение «изменениям в деловых подходах». Его отношения в браке также улучшились, и ум снова приписал улучшения внешним причинам: «Жизненная позиция моей жены, наконец, изменилась». Отношения с его сыном также улучшились, и ум снова обошел внутреннее преобразование и сказал, что это было вследствие того, что его сын «становится старше».

В последующем обсуждении будет отмечено, что не трудно перейти от текущего состояния к более высокому. Эти переходы могут только казаться нам «трудными» из-за текущего восприятия.

Важно иметь в виду, что, как только мы отпускаем, наше восприятие изменяется. Наши цели будут автоматически переходить на новый уровень. То, что сейчас кажется невозможным, будет казаться неактуальным и устаревшим после того, как мы попрактикуем технику некоторое время.

Мы также заметим, что, поскольку ум противопоставляет более низкий уровень жизни более высокому, время от времени будет возникать специфическое сопротивление формулированию более высокого уровня функционирования. Ум станет очень важным и попытается спасти репутацию, высмеивая более высокое состояние. Это дает нам отличную возможность, потому что это – то самое отношение, которое препятствует тому, чтобы человек достиг более высокого состояния жизни. Сам процесс чтения этого материала бесценен, поскольку он точно выявит каковы ваши блоки и почему именно этих целей невозможно достичь в настоящее время. Как только сопротивления, критические замечания и умаления проявляются в уме, мы можем начать отпускать их и позволять им уходить прямо сейчас в процессе чтения о них. Это - прекрасная возможность выявить внутренние препятствия к самореализации. Как сказал Пого (*персонаж американского комикса – прим. пер.*) - «Мы опознали врага, и он - это мы».

Как профессиональный психотерапевт и психиатр со многими десятилетиями клинического опыта и обучения за плечами я могу сказать, что эти более высокие уровни функционирования считались ранее невозможными для большинства людей. Однако изучение того, как механизм отпускания работает на практическом уровне и наблюдения как сотни семей, друзей, пациентов и экс-пациентов преобразовывают свои жизни, полностью изменили это представление. Теперь мы замечаем, что более высокие уровни функционирования автоматичны, легко достижимы, и доступны каждому, часто за удивительно короткий период времени. На самом деле, некоторые из этих уровней успеха и счастья будут казаться недостижимыми, но более высокий уровень уже появится к тому времени, когда вы закончите читать эту книгу. Вы можете сказать себе прямо в начале, что эти высокие уровни функционирования и жизнедеятельности не только возможны, но вы имеете врожденное неотъемлемое право на них. Они - естественное состояние, которого вы были лишены всем тем программированием, которому ваш ум подвергался, начиная с рождения.

Перед продолжением чтения желательно сесть спокойно и принять внутреннее решение отпустить сопротивление более высоким уровням функционирования. Это означает принять решение прекратить отрицать более высокие уровни себя и принять решение отпустить все блоки, препятствующие счастью, успеху, здоровью, принятию, любви и спокойствию. Приняв это решение, дело уже будет сделано, поскольку вы поместили целостный опыт в контекст, который автоматически начнет осуществляться.

## Здоровье

Среднестатистический человек озабочен своим телом, его функциональностью, работоспособностью, внешностью и выживанием. Средний ум осажден беспокойствами, страхами перед недомоганиями, страданиями, инфекциями и смертью; поэтому, ум приступает к защите тела разнообразным множеством путей. Это приводит к сверхвниманию к диетам, весу, физическим упражнениям и здоровью окружающей среды. С таким внутренним напряжением к концу дня средний человек часто чувствует себя подобно жертве: истощенным, пустым и исчерпанным.

Одно последствие этой озабоченности телом - чувство постоянной сосредоточенности на теле, его осознание. В области осознания заметное место занимает наличие тела, и ум фиксирован на том, что оно делает, его местонахождении и движениях, его выживании, отношениях и одобрении других людей относительно тела, его внешности и поведения.

В основе всего этого беспокойства лежит неосознанное убеждение - «Я есть тело». Это очень ограниченный уровень сознания. На самом деле в духовном мире это называется «быть неосознанным». Поскольку это ложная идентификация из-за указанного убеждения в бессознательном, это похоже на ношение шор. Это похоже на наличие прыща на носу и убежденности, что целый мир теперь вращается вокруг этого прыща и проживание дня с этим прыщом, занимающим самое заметное место в нашем уме.

Осознайте, сколько энергии выкачивает из нас эта постоянная озабоченность телом. Наш ум непрерывно программировался бесчисленным множеством систем взглядов о теле: в чем оно нуждается, что будет хорошо для него и его бесконечного числа слабых мест. Это приводит к постоянным озабоченностям всеми видами медицинских превентивных мер, включая причуды здорового питания, бесконечное чтение этикеток в поиске потенциально ядовитых компонентов продуктов, страха перед тем, чтобы находиться около кого-то курящего сигарету, страх перед пылью и пылью и всеми воображаемыми загрязнителями окружающей среды. Мы одержимы возмещением всех этих «опасностей» различными контрмерами.

Как мы увидели из вышеизложенного, эти слабые места - просто продукт ума, и тело будет реагировать на те убеждения, что содержатся в уме. Это было продемонстрировано в нашем обсуждении синдрома множественных личностей, где тело в каждый момент времени отражало то, во что верят та или иная особая индивидуальность и ее ум.

Поскольку мы начинаем отпускать все эти страхи, отменяя системы взглядов и вновь подтверждая, что нашим истинным «Я» является не подвергающийся ограничениям Абсолют, мы движемся к более высокому состоянию здоровья, благополучия и жизненной энергии. Полезно выразить это для себя в утверждении – «Я есть Абсолют, не зависящий от \_\_\_\_\_». Мы помещаем в пробел любую болезнь или вещество, которое ум был запрограммирован рассматривать как возможную «опасность» для нас.

После отпускания бесконечного множества физических страхов, убеждений и систем взглядов, физические болезни начинают проходить автоматически. Увеличиваются жизнеспособность и чувство личной свободы. В состоянии полного отпускания тело едва воспринимается вообще. Оно находится на периферии осознанности, и нет никакой озабоченности им. Оно функционирует легко, гладко и требует очень мало внимания.

Отпустивший негативные чувства человек может съесть что угодно или пойти куда угодно и больше не подвергается страхам перед примесями, загрязнителями, сквозняками, микробами, электромагнитными частотами, ковром, дымом, пылью, перхотью животных, ядовитым плющом, пыльцой или продовольственными красками. Наше восприятие тела изменяется, и оно теперь кажется похожим на марионетку или домашнее животное. Это изменение восприятия от «Я – тело» к «У меня есть тело».

Становится все более очевидно, что тело не переживает себя вообще. Наоборот, это разум переживает опыт тела. Без ума тело не может быть воспринято вообще. Рука не может испытать отсутствие руки. Только ум может испытать ее отсутствие. Это, конечно, является самой основой анестезии. Когда ум спит, у тела нет восприятия. До нас медленно доходит, что на самом деле у тела нет восприятия; только ум способен на эту функцию.

Это очень важное изменение сознания, потому что теперь внимание сконцентрировано уже не на теле и его защите. Акцент внимания теперь переносится на ум, в котором заключена большая сила. Как только мы изменяем наши мысли, чувства и восприятие, мы начинаем замечать, что тело изменяется аналогично. Мы признаем, что люди в действительности реагируют вообще не на наше тело, но на наше внутреннее отношение, наше энергетическое состояние и наш уровень осознанности. Однажды нас осеняет, что всё и все в мире реагируют на наш уровень сознания, наше намерение, и на внутреннее чувство, которое мы имеем относительно них. Мы замечаем магнетизм исходящий от святых людей, таких как Мать Тереза, Далай-лама и Махатма Ганди. Мы видим, что они любимы не из-за своей физической внешности, но из-за внутреннего сияния любви и покоя, которое они излучают. Перенос фокуса внимания с физического уровня на уровень сознания начинает давать быстрые результаты.

Постоянное отпусkanie отрицательных чувств и отношений означает, что связанная с ними вина также постоянно оставляется. Сознание, которое не отягощается чувством своей вины, имеет тенденцию больше не привлекать болезнь. В бессознательном состоянии вина требует наказания и болезни, с сопутствующей болью и страданием, как самые частые средства, которые ум использует для самовозмездия. Это самовозмездие может принять форму несчастного случая, простуды, приступа гриппа, артрита или любой из множества болезней, которые изобрел ум. Эти болезни принимают эпидемические формы из-за рекламы СМИ и телевидения. Когда выдающаяся личность делится с общественностью информацией о своей тяжелой болезни, происходит внезапный скачок заболеваемости этой болезнью. Бессознательное хватается за болезнь и использует ее, чтобы свести свои счета. С постоянным отказом от внутренней вины, остается все меньше

и меньше этих счетов. Поэтому человек, который свободен от негатива и вины, склонен быть свободным от болезни и страдания.

Исцеление может быть драматическим. Например, имел место случай с одной издательницей журнала, которая была в безнадежном состоянии из-за прогрессирующего рассеянного склероза. Профессионалы от медицины сделали, что могли и бросили лечение как гиблое, безнадежное дело. В тот момент она натолкнулась на метод отпускания вины, изучая «Учебное пособие» *Курса Чудес*. В работе с этим домашним курсом обучения, который состоит из рассмотрения ровно одного короткого урока день в течение 365 дней, она начала отпускать всю свою вину и негодование через механизм прощения. Постоянно прощая и отпуская отрицательные чувства, и таким образом, растворив свою внутреннюю вину, она пришла к тому, что рассеянный склероз прекратил прогрессировать и процесс повернулся вспять. На момент написания книги она уже была здорова несколько лет, имела лучистое светящееся здоровье, и была очень довольна своей жизнью.

Здоровье и благополучие, поэтому, являются обычно автоматическим последствием отпускания вины и других негативных чувств, точно также как отпускание нашего сопротивления к положительным состояниям здоровья и благополучию. Через механизм отпускания целая гамма болезней может быть трансформирована в хорошее здоровье.

Как было указано ранее, могут быть необычные случаи, в которых болезнь или слабость продолжают с той же силой из-за неизвестных факторов, таких как кармические склонности. Непрерывное отпускание приносит исцеление на внутреннем уровне, поэтому даже в то время как тело, кажется, страдает от каких либо ограничений и другие могут видеть ситуацию как «трагичную», человек находится в состоянии покоя и излучает внутреннее благополучие, которое вдохновляет окружающих. Через отпускание на большой глубине такие люди отпустили жалость к себе, вину и сопротивление жизненным обстоятельствам. Они переросли представление о том, что их болезнь - барьер для личного счастья, и стали рассматривать ее как средство несения благословения другим. В последние годы общественным примером этого феномена был ныне покойный Папа Римский Иоанн Павел II, который подошел к своей непроходящей болезни Паркинсона как к духовной возможности стать единым целым со страдающими и даже взять на себя страдания других.

### **Финансовое положение**

Это важная тема, не только потому, что она оказывает такое прямое влияние на нашу жизнь, но также и потому что она быстро и легко делает ясными наши чувства, мысли и установки по отношению к деньгам. Для ума, который содержит в себе системы ограничивающих убеждений и отрицательные мысли и чувства, деньги это «проблема».

Это - источник бесконечного беспокойства и озабоченности, безнадежности и отчаяния, или тщеславия, гордости, высокомерия, нетерпимости к другим, ревности и зависти. Худшим конечным результатом всего этого негатива является возникновение чувства финансовой ограниченности, недостатка и лишения. В этой области чувство «Я не могу» из-за страха и ограничений часто оформляется просто как избегание денежного вопроса в целом и подчинение низкому социальному экономическому статусу как «неизбежному».

Подсознательное приносит нам то, чего, по его мнению, мы заслуживаем. Если наша точка зрения относительно самих себя будет ничтожной, ограниченной и скупой — из-за накопленной вины — тогда подсознательное принесет такие же экономические условия в нашу жизнь. Наши установки о деньгах могут быть обнаружены, когда мы смотрим на многие вещи, которые их подразумевают. Например, мы видим степень, в которой деньги означают безопасность, власть, очарование, сексуальную привлекательность, успешную конкуренцию, самооценку и нашу ценность для других и для мира.

Очень полезно сесть с карандашом и бумагой и, под заголовком «Деньги», начать обрисовывать их реальные значения во всех различных направлениях жизни. Затем запишите чувства, которые связаны с каждой областью и начните отпускать каждое отрицательное чувство и отношение. Когда мы делаем это, мы совершаем удивительное открытие, что деньги сами по себе не являются наиболее важным вопросом. Более важным, чем сами деньги, является эмоциональное удовлетворение, которое мы надеемся получить с использованием денег.

Скажем, что за желанием денег, мы обнаруживаем, что одна из наших целей состоит в том, чтобы нас уважали и ценили. В этом открытии мы только что узнали, что не сами деньги являются нашим настоящим интересом; скорее этот интерес - наше чувство собственного достоинства и чувство внутренней ценности. Мы видим, что деньги были просто инструментом, чтобы достигнуть чего-то еще и что на самом деле мы хотим вообще не денег, но чувства собственного достоинства и уважения, которые мы думали с помощью денег заполучить. Нас также осенит, что цели, которых мы думали достичь с помощью денег, могут быть достигнуты непосредственно, напрямую. Чем выше наша внутренняя самооценка, тем меньше нам нужно одобрение других. Когда мы открываем для себя эти знания, деньги получают иное значение в каждой области жизни. Деньги теперь служат средством для достижения более высоких целей, а не самоцелью.

Без осознания того, что деньги значат для нас эмоционально, мы находимся у них в подчинении. Нами управляют наши неосознанные убеждения о деньгах и все связанные с ними программы. Это как миллионер, который продолжает накапливать все больше и больше миллионов. Кажется, что денег никогда не достаточно. Почему так? Это потому, что он никогда не останавливался, чтобы посмотреть на то, что деньги в действительности значат для него. Если мы как одержимые гонимся за деньгами или другими символами благосостояния, это - потому что наша внутренняя самооценка столь мала, что мы нуждаемся в огромной сумме, чтобы компенсировать ее.

Чувство внутренней незащищенности настолько велико, что никакая сумма не может преодолеть его. Можно сказать, что чем более незначительными мы чувствуем себя внутри, тем большее количество энергии, денег и показной роскоши должно быть накоплено, чтобы попытаться компенсировать ощущаемую внутреннюю ничтожность.

Когда мы находимся в состоянии отпускания, мы избавлены от этой внутренней ничтожности, ощущения небезопасности и низкой самооценки. Поэтому деньги становятся просто инструментом для достижения наших целей в мире. Мы чувствуем внутреннюю безопасность, зная, что всегда будет достаточное изобилие. Мы будем всегда получать то, в чем мы нуждаемся, когда оно нам понадобится, потому что у нас есть внутреннее чувство целостности, наполненности и удовлетворения. Тогда деньги становятся источником удовольствия, а не источником беспокойства.

На определенном уровне мы можем даже казаться равнодушными к деньгам. Когда они нужны нам, чтобы закончить какой-то проект, они появляются откуда-то, словно по волшебству. Мы чувствуем беззаботность по этому поводу, потому что мы состоим в контакте с источником нашей внутренней силы. Когда мы возвращаем себе силу, которую мы отдали деньгам и видим, что это была наша собственная сила, мы больше не обеспокоены деньгами, и при этом мы не должны накапливать большое их количество. Как только у нас появилась формула создания золота, мы не должны носить сумку с ним на нашем плече со всеми сопутствующими этому заботами и неприятностями.

Проблемой с чрезмерным накоплением денег, конечно, является постоянный страх перед их потерей. Такая трагикомедия наблюдать за кем-то, кто стоит 50 миллионов долларов и получает нервный срыв, потому что из-за ошибки в бизнесе он потерял 10 миллионов долларов. Человек испытывал настоящую панику. Он был напуган, что не будет в состоянии выжить на планете только с 40 миллионами долларов. Человек, который страдает от внутренней бедности, постоянно испытывает побуждение накапливать на уровне материальном. Этой внутренней бедности сопутствует эгоистическая установка или ее корреляты в виде тщеславия и ложной гордости.

Для людей, которые используют технику отпускания, характерно бывает внезапно оказаться в изобилии. Страдающие актеры получают главные роли в Голливуде. Драматург на краю бедности становится продюсером потрясающего бродвейского хита. Как это ни парадоксально, некоторые люди стали чувствовать себя столь свободными по отношению к деньгам, что они приняли решение избавиться от большого количества денег и жить намного более простой жизнью. Они больше не интересуются деньгами; они получили над ними власть. Внутренние потребности, которые они пытались удовлетворить посредством денег, теперь удовлетворены непосредственно, так что внутреннее счастье стало независимо от внешнего благосостояния. В этом состоянии внутренней свободы каждый человек независим от внешнего мира и больше не в его власти. Это вызвано тем, что он превзошел то, что преодолел.



## Счастье

В разделах о Здоровье и Благополучии, мы уже затронули важные темы, касающиеся всеобъемлющего счастья. Теперь мы сосредоточимся больше на внутренней эмоциональной жизни, потому что это там все мы действительно живем. Цель здоровья и благополучия состоит, в конце концов, просто в том, что мы полагаем, и в некоторой степени это верно, что они приводят к счастью. Счастье может быть испытано непосредственно, напрямую, однако, и на этом уровне оно относительно независимо от здоровья или благополучия.

Давайте бросим объективный взгляд на среднее представление о счастье. Для начала счастье чрезвычайно уязвимо. Случайное замечание, критический комментарий, поднятая бровь или автомобиль, подрезавший наш, всего этого достаточно, чтобы счастье среднего человека немедленно испарилось. Угроза потери рабочего места, чувство недоверия в отношениях, беспокоящее замечание доктора или дерзкого таксиста достаточны для того, чтобы разрушить день для многих из нас. Почему наше счастье так хрупко, что повседневные происшествия могут «разрушить» целый день?

В разделе по анатомии эмоций мы уже рассмотрели причины этого. В результате отрицательных чувств, мыслей и отношений, вместе с постоянным осуждением и критикой других людей, мы часто чувствуем себя отделенными от других. Из-за этого чувства внутреннего одиночества и отделенности, отношения принимают форму привязанностей, со всем страхом, гневом и ревностью, которые сопровождают любую угрозу этим привязанностям. Внутренний негатив приводит к таким распространенным мнениям как – «Вы рождаетесь одни, и Вы умираете одни». Нет ничего, в действительности, более далекого от правды. Как показывают недавно изданные книги об околосмертных переживаниях, в течение жизни каждый часто чувствует себя одиноким, а во время смерти есть абсолютное чувство единства и связанности со всем (Eadie, 1992; Neal, 2011).

Из-за привязанностей, зависимостей и внутренней ничтожности, мы можем чувствовать себя слабыми и ограниченными. Обвиняющая нетерпимость наших скрытых мыслей и чувств проецируется на мир, заставляя его выглядеть пугающе. Поскольку эти страхи содержатся в нашем уме, пугающие события и переживания буквально привлекаются в наш жизненный опыт. Страх приводит к хроническому гневу и делает нас уязвимыми к нападению и внутреннему эмоциональному хаосу. Мы испытываем боль и страдание с периодическим отчаянием и предрасположенностью к эмоциональным расстройствам. Эгоистичный ум, который рассматривает каждого человека как отдельное существо, завидует каждому, кто кажется более счастливым, более успешным, или с лучшими отношениями, лучшим телом или лучшими связями. Скоро, из-за отсутствия внутренней ясности по поводу своих целей, возникает замешательство, приводящее к жалости к себе, зависти и дальнейшему негодованию. Самоосуждение бесконечно проецируется на мир, приняв форму осуждения другими людьми, которое далее увеличивает вину и чувство собственной незначительности.

Для некоторых из нас единственное спасение это уход в напыщенность, нетерпимость, фанатизм, высокомерие и гнев, которые принимают форму жестокости, властности, грубости и нечувствительности к чувствам других. Часто нечувствительность сопровождается самооправданиями, такими как: «Я - искренний человек, который откровенно высказывается», или «Я - откровенный тип; вы всегда знаете, что я о вас думаю». Эти комментарии - прикрытие для бесчувственности, которая могла бы быть лучше описана как бестактность. Низкая самооценка приводит к критике себя и других, постоянным соревнованиям и сравнению, анализу, презрению, интеллектуализации, сомнению и фантазиям о мести. Когда все эти механизмы терпят неудачу, возвращается чувство апатии, безнадежности и ощущение себя жертвой. В таком состоянии мы становимся все более отчужденными, потому что существует такая огромная часть нас, которую мы должны скрывать. Наше поведение приводит к изоляции от других и дисбалансу из-за переоценивания областей жизни, которые, как нам казалось, в действительности работают.

Из-за этого внутреннего хаоса средний человек должен в силу необходимости оставаться неосознанным постоянно. Интересно наблюдать средства, которые изобрел ум, чтобы прийти к такому результату. Мы видим, как человек встает утром и щелкает выключателем радио или телевидения, чтобы немедленно отвлечь ум от себя и его внутренней болтовни. Несмотря на дополнительные развлечения, мысли и чувства имеют тенденцию возникать, пока ум не становится занят проектами дня, работой и различными схемами получения заработка или удовольствия. Все начинается с озабоченностью телом — все эти причесывания, мытье, нанесение парфюма, косметики, дезодоранта и тщательный отбор одежды на предстоящий день. Выбор одежды занимает время в любом графике дня, переполненном активностью: бесконечные встречи, телефонные звонки, поручения, социальные обязательства, домашние обязанности и электронные письма. По дороге на работу или по другим делам происходят обсуждения с компаньонами, слушание автомобильного радио, совершение звонков по сотовому телефону, отправка текстовых сообщений и чтение утренней газеты в метро. По прибытию на место назначения следует озабоченность событиями дня: бизнес, распродажи, сделки, меры, заботы, манипуляции, бесконечный поиск власти, поиски «ходов» и вездесущий страх, связанный с выживанием. Все это мотивировано желанием так или иначе получить значимость и безопасность, повысить нашу самооценку и гарантировать наше самоуважение любыми средствами.

Безумие этой борьбы действительно не осознается, пока мы внезапно не бываем вынуждены прекратить все это из-за какого-то внешнего события. Затем мы сталкиваемся с внутренней пустотой. Это призывает нас к непрерывному потреблению содержания романов, журналов, телевидения и веб-сайтов. Или же пустоты избегают постоянным посещением вечеринок, потреблением наркотиков, притуплением чувств алкоголем, просмотром кино и гонкой за другими развлечениями. Мы склонны сделать что угодно, чтобы избежать встречи с этим чувством внутренней пустоты.

Нет ничего плохого ни в одном из этих действий как таковом. То, что мы хотим исследовать, это только состояние сознания, понимания и способ, которым действия воспринимаются, преследуются и переживаются на опыте. В состоянии внутренней свободы эти же самые события и действия имеют полностью отличное значение.

Идентичные действия могут производиться из внутреннего ощущения счастья, собственной ценности и целостности. Те же самые цели могут быть достигнуты посредством реализации нашего внутреннего стремления к достижениям, а не соревнования с другими. Отношения становятся доверительными и наполненными любовью, а не ревнивыми, конкурентными и направляемыми поиском манипуляций и одобрения. Когда мы свободны от отрицательных побуждений, мы наслаждаемся приятными отношениями, потому что мы любим людей, а не потому, что мы привязаны к ним. Мы можем позволить другому человеку быть свободным, не подвергая его ревности и угрозам. Мы не жертвы манипуляции других людей, потому что мы уже нашли свою внутреннюю целостность.

Когда отрицательные мысли, чувства и отношения отпущены, мы повторно овладеваем силой, которую передали миру. Большая часть притягательности внешнего мира происходит из того идеального представления, которое мы спроецировали на него. Вопросы, которые следует задать себе для саморефлексии: «Действительно ли я хочу все эти деньги, или это я придал им такую большую значимость? Что я хочу получить от названия той должности или от обозначения себя как «Доктора» и «эсквайра» или «преподобного»? Действительно ли я хочу ответственности и активности, связанной с этим, или на самом деле я хочу значимости и уважения, связанных с этим? Я действительно люблю того человека или я люблю очарование, которое я спроецировал на него или нее?»

Чем больше мы отпускаем, тем больше мы развенчиваем идеализированные представления о мире. Чем больше мы избавляемся от таких представлений, тем меньше они управляют нами. Мы больше не под влиянием этого очарования и оно не управляет нами. Мы больше не уязвимы для профессиональных программистов от СМИ и политических и социальных арен. На нас больше не влияет внутренняя потребность в получении одобрения от других.

Мы начинаем любить людей за то, какие они, а не за то, что они могут сделать для нас. Мы больше не должны эксплуатировать других или пытаться их обыграть. Когда наш собственный уровень вины уменьшается, наша самооценка возрастает. Отношения теперь основаны на целостности, и мы больше не подвержены эмоциональному шантажу. Как следствие, мы прекращаем пытаться шантажировать других посредством эмоционального давления. Поскольку отношения основаны на честности, и они существуют и функционируют на более высоком уровне, больше нет страха перед отчуждением или чувством одиночества. Отпустивший человек больше не нуждается в других для самореализации личности, но связан с ними по своему выбору из-за любви и удовольствия. Сострадание к другим и к их человечности преобразовывает жизнь и все отношения.

## Состояние внутренней свободы

Чем становится жизнь, когда каждый непрерывно отпускает чувства? Что становится возможным?

В состоянии, когда мы отпустили большинство негативных чувств, мы независимы от внешнего мира как источника удовлетворения, потому что источник счастья был найден в нас самих. Счастье разделяется с другими так, что в отношениях отпустивший негатив человек поддерживает, сочувствует, воодушевляет, он терпелив и проявляет терпимость. Без труда признается ценность и важность других, и признаются их чувства. Борьба за власть, за то, чтобы быть «правым» и доказывание своей точки зрения были оставлены. Появляется автоматическое неосуждающее отношение и поддержка других в их росте, обучении, получении нового опыта и раскрытии их собственных потенциальных возможностей. Присутствует спокойное, поддерживающее принятие других. Мы чувствуем себя расслабленными, яркими и полными энергии. Жизненные события текут автоматически и легко. Мы больше не действуем из мотивации жертвы или «отказа» от чего-то ради других; вместо этого, мы видим свои действия как служение другим и миру, происходящее от любви. Жизненные события рассматриваются как возможности, а не проблемы. Личность мягка и открыта с готовностью отпускать и оставлять чувства без остановок из-за разворачивания и продолжающегося внутреннего процесса непрерывного открытия.

Поскольку процесс разворачивается, мы чувствуем происходящее внутреннее преобразование. Это приводит к устойчивому чувству благодарности, удовольствия и уверенности в наших целях. Мы проживаем настоящее, а не озабочены прошлым или будущим. Мы испытываем доверительную незащищенность, потому что сила, которая проецировалась нами на мир, стала снова принадлежать нам. В нас присутствует внутреннее чувство силы и неуязвимости, приводящей к внутреннему спокойствию.

Сначала, есть идентификация, «Я – тело». В течение практики механизма отпускания становится довольно очевидно, что, «Я - ум, который испытывает ощущение тела, а не само тело». Когда большинство чувств и систем взглядов отпущены, в конечном счете, приходит осознание – «Я также и не ум, но тот, кто является свидетелем и переживает как опыт разум, эмоции и тело».

Посредством внутреннего наблюдения происходит осознание чего-то, что остается постоянным и неизменным, вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире или с телом, эмоциями или умом.

С этим осознанием приходит состояние полной свободы. Внутреннее «Я» было обнаружено. Тихое сознательное состояние, которое лежит в основе всего движения, деятельности, звука, чувства и мысли открывается как бесконечное внутреннее измерение гармонии и покоя. Однажды отождествившись с этой Осознанностью, мы выходим из-под влияния мира, тела или ума, и с этой Осознанностью приходит внутренняя невозмутимость, безмолвие и глубокое чувство душевного спокойствия. Мы

понимаем, что это именно то, что мы всегда искали, но не знали этого, потому что мы заблудились в лабиринте. Мы по ошибке считали себя равными внешним явлениям нашей беспокойной жизни — тело и его переживания, обязательства, рабочие места, звания, действия, проблемы и чувства. Но теперь мы понимаем, что мы - бесконечное пространство, в котором происходят явления. Мы - не мерцающие образы, разыгрывающие свою драму на киноэкране жизни, но сам экран — бесстрастный свидетель разворачивающегося фильма жизни, без начала и конца, бесконечного в своем потенциале. Эта постепенная реализация нашей истинной природы подготавливает почву для Окончательной Реализации идентичности Сознания с Самим Абсолютом.

## Глава 18

# ОТНОШЕНИЯ

Поскольку они так тесно связаны с нашими основными потребностями в любви и безопасности, отношения быстро выводят наружу наши самые сокровенные чувства. По этой причине они чрезвычайно ценны, неважно классифицированы ли отношения как хорошие или плохие. В процессе эмоционального освобождения все одинаково ценно. Необходимо напоминать себе, что чувства – это программы; то есть, они - выученные реакции, у которых часто есть цель. Эта цель непосредственно связана с достижением влияния на чувства другого человека и, таким образом, влиянием на его чувства по отношению к нам и достижениями наших собственных внутренних целей.

Мы рассмотрим общие эмоциональные реакции и исследуем, какова их реальная цель. Эмоциональные реакции не имеют никакого отношения к любви, поскольку любовь – состояние единства с другим. Любовь не просто эмоция, которая приходит и уходит. То, что часто считается любовью в общем человеческом понимании, является, прежде всего, привязанностью, зависимостью и собственничеством.

### **Отрицательные чувства**

Как мы увидим, все направленные на других людей эмоции включают в себя базовое убеждение в том, что мы неполноценны сами по себе и, поэтому, другие люди рассматриваются и используются как средство для того, чтобы стать целостным. Хотя мы можем быть не в состоянии влиять на другого человека способом, которым мы хотели бы, использование другого человека все же происходит на уровне воображения и ожидания. Мы также обнаруживаем, что большая часть того, что мы переживаем в отношениях, происходит только в нашем воображении. Давайте начнем сначала с самых отрицательных эмоций; мы исследуем их основную цель и вероятную реакцию другого человека.

### **Гнев**

Первые чувства, с которых мы начнем, являются самыми отрицательными: чувства ненависти, злобы, гнева, бешенства, мести и жестокости. Очевидно, что в основе этих чувств лежат такие идеи, как избавиться, выгнать, убить, разрушить, нанести травму, обидеть, напугать и запугать. Вероятная реакция другого человека - избегать нас, ненавидеть нас и атаковать нас в ответ. Меньшие формы гнева - критика, критичность, обида, угрюмость, мрачный вид и отрицательные суждения о других. Эмоциональная цель состоит в том, чтобы наказать других, заставить их чувствовать себя виноватыми,

попытаться вынудить их изменить свои чувства или поведение, заставить их пострадать, поквитаться с ними, унижить и обесценить их. Это, конечно, также приводит к ответу другого человека контр-критикой, контр-негодованием и избеганием.

Чтобы разобраться в этой области, мы должны понять, что почти у всех есть эти фантазии. Прятать голову в песок, думать, что они ненормальны или что мы виноваты, все это не поможет от них избавиться. Мы должны подняться на уровень храбрости и посмотреть на наши худшие чувства, признать, что они - часть общечеловеческого бытия, и помнить, что мы ответственны только за то, что мы с ними делаем. Очевидно, что эти отрицательные чувства требуют огромных эмоциональных затрат. Одной только этой причины достаточно для их рассмотрения и отпускания.

Рассматривая чувства на уровне межличностных отношений, мы обнаруживаем еще один закон сознания. *Наши чувства и мысли всегда имеют влияние на других людей и затрагивают наши отношения, выражены эти мысли или чувства словами и действиями или нет.* Мы не будем, в данный момент, вдаваться в обсуждение точной механики того, как это происходит, но в настоящее время – это является областью исследований современной передовой квантовой физики, особенно область, касающаяся высокоэнергетических субатомных частиц и их связей с мыслями и мыслеформами.

Мы можем, вероятно, интуитивно постичь истину этого закона сознания из нашего собственного опыта. Мы обычно знаем, например, когда кто-то сердит на нас, даже если они ничего не говорят об этом. Ощущая их сдерживаемую злость, мы можем задать вопрос, «Что-то не так?» Даже когда они отвечают, «О, ничего», мы все равно чувствуем энергии гнева и расстройства.

Это несколько пугающе обнаружить истину о наличии этого взаимодействия на энергетическом уровне, но любой может обнаружить его с помощью внутреннего исследования. Весь комплекс установок, которые мы имеем по отношению к другому человеку, влияет на чувства того другого человека и его отношение к нам, выражаем мы их или нет. Женщины в нашем обществе обладают более развитой интуицией, чем мужчины; они обычно чаще осознают, что их мысли и чувства известны другим. Истинные экстрасенсы, конечно, являются просто людьми, которые являются экспертами в сфере интуиции.

Когда мы впервые обнаруживаем эту истину, мы можем ощутить что-то вроде легкой паранойи. Большинство из нас приучено думать, что наши мысли и чувства - частные дела и никого другого они не касаются, что все умы разделены, и что эмоции действуют только в границах нашего тела. Когда мы начинаем исследовать эту область, мы находим, что часто наша совокупность чувств по отношению к другому человеку зеркально отражается нам назад его отношением, и что, когда мы изменяем наше внутреннее отношение к нему, его отношение тоже резко изменяется. Мы бессознательно влияем на других все время теми чувствами, которые мы имеем по отношению к ним. Когда наша интуиция станет более развитой, мы будем смеяться над нашей прошлой наивностью. И, если мы погрузимся в более глубокое исследование мира экстрасенсов и парапсихологии, мы

обнаружим, что мысли и чувства могут быть прочитаны опытными экстрасенсами даже с другой стороны земного шара.

Единственный способ преодолеть эту начальную паранойю состоит в том, чтобы очистить наше собственное поведение. Выяснить, что именно должно быть очищенным, просто и легко. Только посмотрите на то, что вы не хотели бы, чтобы другие знали о вас и начните отпускать это!

В процессе наблюдения становится ясно, что эти сильные отрицательные чувства отражаются и бумерангом возвращаются назад к нам, глубоко затрагивая наши отношения. Другой человек просто отражает назад то, что мы проецируем на него. Люди, которые несут в себе много ненависти, считают, что они живут в полном ненависти мире, и что много людей ненавидит их. Они видят внешние ситуации и мир наполненными ненавистью. Что они не видят, - это то, что вся эта ситуация создается ими самими.

У нас есть секретная надежда, что наши злобные чувства по отношению к другим накажут их и заставят их пострадать. На самом деле мы просто предоставляем им справедливую причину ненавидеть нас в ответ. Мы вынуждены жить со страхом перед их возмездием и нашей собственной неосознаваемой виной, что часто приводит к физическим болезням. Мы обнаружим, что весь наш гнев и негодование возникают из-за нашего восприятия, то есть из-за способа, которым мы рассматриваем данную ситуацию. Когда внутренние чувства отпущены, наш взгляд на ситуацию меняется, и мы часто удивляемся внезапностью, с которой возникает чувство прощения, и отношения трансформируются, даже при том, что на внешнем уровне мы не сделали или не сказали ничего, чтобы выразить это внутреннее изменение.

Это происходит с высокой интенсивностью, когда наше намерение состоит в том, чтобы преодолеть наше чувство обиды. «Курс Чудес» основан на этом конкретном процессе изменения нашей точки зрения на ситуацию с помощью намерения видеть ее по-другому и быть прощающим. Это - то, что имел в виду Иисус Христос, когда он говорил об удивительной силе прощения.

Интересно, что для наставления Иисуса Христа о том, чтобы благословлять и любить наших врагов есть научное основание. На уровне энергии у более низких чувств более низкая частота вибрации и более низкая сила. Когда мы находимся в более низком энергетическом состоянии, таком как гнев, ненависть, насилие, вина, ревность или любые другие отрицательные чувства, мы психически уязвимы для другого человека. Напротив, у прощения, благодарности и заботливости намного более высокая энергетическая вибрация и гораздо большая сила. Когда мы переходим от более низкого к более высокому энергетическому состоянию, мы создаем, так сказать, щит безопасности на энергетическом уровне, и мы больше не можем быть психически уязвимы для другого человека. Когда мы, например, в состоянии гнева, мы уязвимы для энергетического истощения, вызванного ответным гневом другого человека. Как это ни парадоксально, если мы действительно хотим влиять на других людей, тогда мы должны по-настоящему любить их. Тогда их гнев на нас возвратится как бумеранг назад к ним, не оказав на нас



никакого влияния! Эта мудрость содержится в изречении Будды, записанном в Дхаммападе, «Ненависть не побеждается ненавистью. Ненависть побеждается любовью. Таков вечный закон».

### **Вина**

Следующая «тяжелая» область отрицательных чувств - вина. Здесь основная цель состоит в том, чтобы умиротворить, чтобы успокоить, избежать наказания с помощью самонаказания и добиться прощения. Самым важным из них является желание быть наказанным другим человеком, объединенное с самонаказанием. Это не сознательное желание; тем не менее, это - бессознательная цель вины. Это может легко быть проверено небольшим расследованием. В следующий раз, когда мы почувствуем себя виновными в чем-то конкретном относительно другого человека, понаблюдаем, что произойдет при нашей следующей встрече. Почти неизбежно они поднимут в разговоре ту самую вещь, которую мы держим в уме. Например, если мы будем чувствовать себя виноватыми из-за опоздания на встречу, эта вина будет часто выявляться в критических ответах другого человека. Удерживая вину мы навлекаем на себя всю критичность других людей и их приуменьшение нашей значимости; наша низкая самооценка проецируется на нас через других в форме их обесценивания нашей жизни.

Если мы держим в уме заключения о том, что мы маленькие и не достойные, мы вызываем эти виды реакций на нас у других, замечания которых имеют тенденцию указывать, что мы маленькие и не достойные. Если мы думаем, что стоим не дороже корки хлеба, то именно это мы и получим. Это - то, что священное писание подразумевает под высказыванием – «Бедные становятся более бедными, и богатые становятся более богатыми». Бедность на любом уровне, не только финансовом, возникает из внутренней бедности, как внешнее благосостояние возникает из внутреннего благосостояния. Если мы хотим, чтобы другие прекратили критиковать нас и нападать на нас, мы должны начать отпускать чувство вины и все чувства, которые его вызвали.

Очень быстрый способ понять роль эмоций в межличностных отношениях состоит в том, чтобы предположить, что другие люди осознают и понимают наши сокровенные мысли и чувства. Делая это, мы будем не далеки от справедливости, поскольку они действительно интуитивно знают о наших мыслях и чувствах, даже если они не осознают их в данный момент. Они будут реагировать на нас так, как будто знают о наших чувствах. *Отношения в целом будут складываться так, как будто другой человек знает о наших скрытых чувствах.* Если мы все еще держимся за фантазию о том, что другие люди не знают наших мыслей и чувств, просто заметьте, что собаки узнают о них очень быстро! Мы действительно считаем, что человеческая душа меньше развита по сравнению с собачьей? Если собака может быстро прочесть наше общее внутреннее отношение, мы можем быть уверены, что интуиция людей вокруг нас воспринимает ту же самую вибрацию.

## **Апатия и горе**

Чувства апатии, горя, депрессии, тоски, жалости к себе, хандры, безнадежности и беспомощности возникают из внутренней программы – «Я не могу». Их цель состоит в том, чтобы получить сочувствие, чтобы вернуть, получить поддержку, заставить других жалеть и призвать помощь. Какой эффект эти чувства производят на другого человека? Несмотря на то, что вначале человек может попытаться помочь, в конечном счете, помощь сменится жалостью и, наконец, избеганием. Какова причина избегания? Избегание происходит из-за огромной потребности в энергии, которую он тратит на другого человека. Это - попытка истощить его, бросаясь на его порог. Это явление выражается в широко известной фразе, которая кажется жестокой, но, к сожалению, так часто оказывается правдой: «Когда вы смеетесь, весь мир смеется с вами; но когда вы плачете, вы плачете в одиночестве».

Постоянная грусть отгоняет от человека окружающих людей. Они начинают возмущаться, если они не находятся в очень высоком состоянии и не способны к состраданию без усилий. Хроническая грусть приносит преждевременное старение, усталость и слабость, и она может быть преодолена, только если мы имеем мужество позволить чувству грусти приблизиться при соответствующих условиях и иметь готовность принять ее и отпустить.

## **Страх**

Чувства страха — будь это напряженность и беспокойство, застенчивость, чувство неловкости, осторожности, сдержанности или недоверия — имеют своей целью избегание предполагаемой угрозы, и установление психологической дистанции от пугающей ситуации или человека. Как это ни парадоксально, как мы указали прежде, из-за сильного страха в нашем уме, именно то, чего мы боимся, входит в нашу жизнь. Это похоже на самосбывающееся пророчество. Энергия страха создает внутренний фокус на всех отрицательных вещах, которые могли бы произойти, и этот фокус может вызывать появление именно тех событий, которых мы боимся больше всего.

Страх в отношениях, поэтому, отдает нашу силу другому человеку и побуждает его сделать ту самую вещь, которой мы боимся. Выход в том, чтобы рассмотреть худший возможный сценарий, посмотреть на чувства, которые он пробуждает, и начать отпускать их. Как и другие эмоции, страх может быть разложен по составным частям, и эти части тогда легко могут быть отпущены. Например, скажем, что есть страх перед критикой. Мы спрашиваем себя – «Каков худший сценарий?» Благодаря этому вопросу мы видим, что основанием страха является чувство гордости. Когда гордость распознана и отпущена, страх автоматически растворяется. Снова, в отношениях, в которых мы испытываем страх, если мы разложим страх на составляющие, мы можем найти, что это – в действительности страх перед обнаружением нашего внутреннего гнева; страх состоит в том, что другой человек вам отплатит тем же. И снова, когда мы отпускаем гнев, страх автоматически исчезает.

Опасливый человек боится и подвержен ревности, цеплянию, собственничеству и зависимости в отношениях, это подход, который всегда приносит разочарование. Цель этих чувств состоит в том, чтобы связать и всецело обладать другим человеком, чтобы достичь безопасности, предотвращая потерю и, время от времени, наказывать другого за наш собственный страх перед потерей. Снова, эти отношения имеют тенденцию проявлять именно ту вещь, которую мы держим в уме. У другого человека, который чувствует себя подавляемым нашей энергией зависимости и собственничества, есть внутренний импульс бежать на свободу, отдалиться, разорвать связь и сделать ту самую вещь, которой мы боимся больше всего. Эти чувства приводят к постоянному желанию влиять на других. Поскольку люди интуитивно чувствуют наше желание управлять ими, они начинают сопротивляться этому. Таким образом, единственный способ для того, чтобы люди отказались от противостояния с нами, состоит в том, чтобы отпустить желание влиять на них. Это означает отпусkanie внутренних страхов по мере их появления.

### **Гордость**

Чувству гордости часто потворствуют в нашем обществе, и оно принимает форму перфекционизма, аккуратности, пунктуальности, благонадежности, поддержания образа “хорошего человека”, чрезмерной чистоплотности, трудоголизма, чрезмерных амбиций, успеха, морального превосходства и вежливости. В его обостренных формах мы видим высокомерие, хвастовство, тщеславие, самодовольство и предубеждение; на духовном уровне это проявляется в справедливом убийстве «неверующих». Основная эмоциональная цель этих чувств к окружающим людям состоит в том, чтобы добиться их восхищения, избежать критики или отказа, добиться принятия, быть значимым, и таким образом преодолеть наше собственное внутреннее чувство бесполезности. К сожалению, чувства, которые мы пробуждаем в другом человеке, это часто, такие как зависть, соперничество или даже вражда и желание использования в своих интересах. Если мы смотрим на гордость, мы видим, что это часто - замена для подлинной самооценки.

Представляет значительный интерес понимание того факта, что главными отношениями, к которым многие люди применяют эти явления, являются отношения с Богом. Существует убеждение, часто не осознаваемое, что мы можем добиться определенной реакции от Бога: «Бог пожалеет меня»; «Бог отомстит мне»; «Бог накажет меня»; «Бог будет доволен мной»; «Бог благословит меня».

Когда мы имеем адекватную самооценку, мы мотивированы внутренним смирением и благодарностью и, поэтому, у нас нет потребности в постоянном получении одобрения от окружающих (или Бога). Когда мы прекращаем желать всем понравиться, мы находим, что мы нравимся. Когда мы прекращаем угождать другим и пытаемся управлять их одобрением, мы находим, что они действительно уважают нас. Умаление собственной значимости в формах задабривания, лести, поклонения, самоуничижения и пассивности - все это есть попытки влиять на других, угождая их эго, чтобы получить благоприятное отношение к себе и достичь своих целей. Ложное смирение просто говорит другому

человеку, «Я - маленький человек; пожалуйста, относитесь ко мне именно так» и, конечно, он сразу так и делает.

Как довольно очевидно, все вышеупомянутые эмоции направлены на манипуляцию другими людьми и разрушительны для реальных отношений. Они все уменьшают нашу самооценку, поскольку все они ставят нас в уязвимое положение. Таким образом, хотя мы можем думать, что чувствуем себя хорошо и безопасно на уровне гордости, гордость всегда сопровождается оборонительным поведением из-за ее уязвимости. Мы надуваемся гордостью каждый раз, когда мы чувствуем себя неуверенно. Раздутая гордость легко восприимчива к «уколу» мимолетного замечания или поднятой брови.

### **Условия человеческого существования**

Все отрицательные чувства являются по существу формами страха: страх перед потерей уважения других или самоуважения, или страх за выживание и потерю безопасности. Поскольку большинство отрицательных чувств сопровождается отрицательными суждениями, они подавляются, вытесняются или проецируются. Подавление, вытеснение и проецирование – имеют разрушительную динамику и приводят к прогрессирующему стрессовому напряжению и ухудшению наших отношений.

Нам нравится притворяться, что наши самые глубокие чувства неизвестны другим, но так ли это? Мы все связаны друг с другом на психическом, интуитивном уровне; таким образом, наши чувства могут быть прочитаны и известны другим. Мы можем не осознавать этого, но их поведение по отношению к нам показывает, что они знают наше внутреннее отношение и чувства к ним.

Например, скажем, наше внешнее поведение на работе образцовое. Почему же, спрашиваем мы, другой человек получает продвижение или признание, а мы нет? Чтобы получить ответ, мы должны посмотреть на наши скрытые внутренние чувства о боссе и работе. Мы действительно думаем, что он не заметил нашу внутреннюю зависть, критицизм и недовольство? Это безопасно сделать ставку на предположение о том, что другие люди знают наши внутренние чувства и мысли, которые их сопровождают. Тот род мыслей, которые мы имеем о них, очень вероятно совпадает с мыслями, которые они имеют о нас. Если мы поймем этот принцип, то много вещей, которые происходят в нашей жизни, начнут иметь смысл. Мы можем спросить себя, «Как бы я реагировал, если бы я был другим человеком и знал точно, каковы в действительности мои внутренние чувства и мысли?» Ответ на этот вопрос ясно даст понять поведение другого человека. Возможно, мы не получили продвижение по работе, потому что на невысказанном, энергическом уровне наш босс знал, что мы критически настроены по отношению к нему, обижены на наших коллег и требуем одобрения и признания.

Прежде, чем искать отрицательные чувства внутри себя, лучше вспомнить, что эти чувства не наше реальное внутреннее «Я». Они - выученные программы, которые мы унаследовали от самого человеческого существования. Никто не свободен от этих

программ; все - от самого высокого до самого низкого - имеют или имели это. Даже у тех немногих, кто достиг просветления, было это, прежде чем они, наконец, вышли за его пределы. Это - условие человеческого существования. Для того чтобы быть в состоянии честно наблюдать наши чувства требуется беспристрастное отношение.

Сначала мы должны узнать о том, что действительно происходит внутри нас, прежде чем мы сможем с этим что-либо сделать. Как только мы отпускаем какое-то чувство, его место занимает другое, более высокое чувство. Единственная цель признания и принятия чувства состоит в том, чтобы мы могли отпустить его. Принять чувство - означает, что мы готовы облегчить его, разрешая себе испытать его, не пытаясь изменить. Соппротивление - первое, что держит его внутри.

Мы можем думать, что некоторые отрицательные эмоции необходимы для нас; однако, после изучения мы обнаружим, что это - иллюзия. Более высокие эмоции намного более сильны и эффективны для удовлетворения наших потребностей.

Давайте спросим себя, например, что мы были бы готовы сделать для кого-то, кого мы действительно, искренне любим? Мы немедленно увидим, что мы бы сделали почти что угодно. Нет почти никакого предела, до которого бы мы не дошли из-за любви. Теперь противопоставьте это тому, что мы готовы сделать для кого-то, кого мы боимся. Мы увидим, что с большой неохотой мы дали бы как можно меньше. Может показаться, что тираны получают что-то, что лежит на поверхности, однако, в действительности они теряют многое, не так ли? Их победа поверхностная, временная, и даже не реальная — это только видимость победы. В конце концов, мир поворачивается, и тираны сеют свое собственное уничтожение. То, что мы выигрываем с помощью отрицательной эмоции, недолгое и неподлинное. Это действительно не удовлетворяет. Это похоже на принудительный комплимент. Реальное счастье следует из взаимовыгодной ситуации. Цена ситуации, где есть победитель и проигравший - ненависть и низкая самооценка. На самом глубоком уровне мы не можем одурачить ни себя, ни других. Другие всегда знают, когда мы собираемся эксплуатировать их.

Если мы испытываем затруднения в освобождении от чувства, то здесь помогает просто посмотреть на намерение этого чувства. Какова его цель? Какой предполагаемый эффект оно должно произвести на другого человека? Какова его вероятная ответная реакция? Мы действительно хотим этого? Если бы это был последний день нашей жизни, было бы это тем, что мы бы действительно хотели? Что ж, это и есть последний день нашей жизни — нашей старой жизни со всеми ее конфликтами, беспокойством и страхами. Это - цена, которую мы заплатили за то, чтобы держаться за старое.

Поскольку мы отпускаем отрицательные подавленные чувства из всех программ, которые мы усвоили, они автоматически заменяются более высокими. Мы становимся более счастливыми и легкими, и то же происходит с людьми вокруг нас. Давайте рассмотрим эти более высокие чувства и то, какой эффект они производят на чувства другого человека и его реакции на нас.

## **Позитивные чувства**

Более высокие чувства храбрости, устремленности, уверенности, способности, «я могу», интереса, юмора, компетентности, самостоятельности и креативности имеют эмоциональную цель: эффективные действия, операции и достижение. Реакция других людей отразит нам назад сотрудничество, храбрость, уважение и готовность быть с нами. Кроме того, так как мы повышаем их самооценку, они ищут нашу компанию. Как только мы смотрим на все это, мы видим, что мы получаем прекрасную награду за нашу готовность отпустить отрицательные чувства, которые стоят на пути этих более высоких чувств, легко достигающих наших реальных целей и задач.

Когда мы действуем на уровне принятия, удовольствия, теплоты, благодушия, мягкости, доверчивости, внутренней правды и веры, эмоциональные цели, на которые реагирует другой человек, происходят из любви, удовольствия, наслаждения, гармонии, миролюбия, понимания и сочувствия. Реакция людей на нас будет происходить из принятия, удовлетворения, ощущения настроенности «на одной волне», ощущения понятости и радости. Они автоматически вернут нам нашу любовь. Довольно очевидно, что эти взаимные чувства приносят успех в любом возможном предприятии с другим человеком, профессиональное ли это, социальное, личное или простое повседневное деловое взаимодействие.

## **Единство**

Когда наши внутренние чувства это миролюбие, равновесие, умиротворение, безмятежность, открытость и простота, эффектом нашего влияния на других людей становится увеличение их осознанности, наряду с нашей собственной, а также большее чувство свободы, совершенства, единства и гармонии с нами. В их отношениях с нами они будут чувствовать связь с нами; они отождествятся с нами; они будут понимать нас на глубоком уровне; и они будут чувствовать общность с нами. Как следствие они будут искать нашего присутствия, потому что в нем они чувствуют себя завершенными, признанными и удовлетворенными. Возрастет их чувство осознания их реального внутреннего «Я». Они будут чувствовать себя выше в нашем присутствии или когда они будут думать о нас. В ответ мы получим чувства любви и благодарности за благословение нашим присутствием. В таких отношениях автоматически и легко достигаются цели. Поскольку мы не удерживаем негатив, нет ничего, что мы хотим скрыть от другого человека, и эта открытость позволяет другому человеку отказаться от оборонительной позиции. Ничего не скрывается из-за вины или страха, и поэтому мы ощущаем осознанную психическую взаимосвязь.

Именно на этом уровне регулярно происходят так называемые телепатические феномены. Когда мы находимся в полной гармонии с другим человеком, нет никакого желания с нашей стороны удерживать или защищать любые мысли или чувства. Поскольку другой человек отвечает точно так же, мы без усилий знаем, что приходит в голову другого человека и какие чувства его могут посещать. Есть полное принятие наших собственных человеческих качеств, также как и качеств других людей. Если мы

действительно чувствуем других, мы прощаем им, когда мы видим мимолетную ревность или раздражение. Мы понимаем, что это естественно. И мы знаем, что они, в ответ, знают о нашем мимолетном раздражении. Все же они закрывают на это глаза; они принимают нашу человеческую природу, и они понимают ситуацию. Они знают нас так хорошо, что они признают вероятность мимолетного раздражения в определенных ситуациях, но они также знают, что мы отпустим его. Люди, с которыми мы разделяем отношения любящего принятия, хорошо уживаются с нашей и их собственной человеческой природой. Поверхностные эмоции не важны, мы сохраняем сознание нашей общей приверженности любить, принимать и быть в гармонии друг с другом и с миром.

Такой уровень коммуникации на самом деле может быть достигнут с каждым. Это не обязательно должен быть кто-то, с кем мы связаны на интимном уровне. Очень часто мы испытываем его сначала с нашими друзьями, с которыми на карту поставлено меньше, чем с близкими членами семьи. Другая ситуация, где это часто происходит в ходе обычной жизни, это отношения с бывшим любовником. С этим человеком, которому мы показали так много — теперь, когда больше нет угрозы романтике — могла бы развиваться дружба, в которой больше нет необходимости что-либо скрывать. Может происходить действительно открытое общение, честное и целостное. Мы видим это весьма часто в парах, которые расстались или развелись. Как только прошел кризис, они легко взаимодействуют и могут даже оставаться лучшими друзьями много лет.

### **Влияние позитивных чувств**

Очевидно, что более высокие состояния сознания оказывают сильное воздействие на наши отношения, потому что один из законов сознания — *подобное притягивает подобное*. Наши внутренние состояния на самом деле передаются другим. Мы можем положительно повлиять на других, даже когда мы не находимся рядом с ними физически. Чувства — это энергия, а вся энергия испускает вибрации. Мы похожи на излучающие и принимающие станции. Чем меньше негатива мы удерживаем, тем больше мы осознаем то, что другие действительно думают и чувствуют о нас. Чем больше мы любим, тем больше мы находим себя окруженными любовью. Замена отрицательного чувства чувством более высокого порядка является причиной многих чудес, которые могут произойти в течение жизни. Они становятся все более частыми, если мы продолжаем отпускать.

Поскольку мы продолжаем отпускать, жизнь становится все более легкой. Происходит постоянное возрастание счастья и удовольствия, и это требует все меньше и меньше от внешнего мира. Уменьшаются потребности и ожидания от других. Мы прекращаем искать «снаружи» то, что мы испытываем изнутри. Мы отпускаем иллюзии о том, что другие являются источником нашего счастья. Вместо того чтобы пытаться получить что-либо от других, мы теперь стараемся отдавать. Другие теперь стремятся быть с нами, вместо того, чтобы избегать нас. В «Рождественской песне» Чарльза Диккенса Скрудж испытал удовольствие от отдавания, вместо того, чтобы пытаться получить что-то от других. Радость этой трансформации доступна нам всем.

Карл Юнг писал о явлении под названием «синхрония», которая также может быть названа «симультанностью», чтобы объяснить возникновение событий, которые кажутся не связанными с интеллектом. Если мы отпускаем все больше, мы сталкиваемся с этим опытом все чаще. Иллюстрацией этого явления может служить следующий опыт, полученный одним руководящим работником, который практиковал технику отпускания около года.

«Я был президентом небольшой корпорации приблизительно с пятьюдесятью сотрудниками. Мы подготовили многообещающего молодого человека, чтобы возглавить одно из подразделений компании. Оказалось, однако, что этот человек был очень незрелым. Вместо того чтобы ответить благодарностью и сотрудничеством на все, что было для него сделано, он стал напыщенным, требовательным и несколько параноидальным. Он объявил, что собирается явиться на следующую встречу совета директоров и устроить большую разборку, предъявив свои дикие обвинения и требования. Хотя все его обвинения можно было легко опровергнуть, все выглядело, как будто это будет большая заварушка. В течение многих дней он казался просто ненавистным со своими угрозами. В день заседания совета, которое должно было быть в 13:00, я вел машину по бульвару, думая о нем со злостью. Внезапно я позволил всему этому уйти; я полностью отпустил все, что с ним связано. Я начал видеть в нем напуганного ребенка, и я начал мысленно посылать ему любовь. Все мое беспокойство исчезло, и я чувствовал сочувствующую любовь к нему. Я посмотрел на свои часы, было 12:30. Когда я добрался до офиса, мой секретарь заявил, что этот человек зашел в офис и сообщил, что отменил все это; он передумал в последнюю минуту. Я спросил ее, во сколько он заходил. Она сказала, что точно запомнила время, когда он заходил, так как скоро должно было начаться собрание. Она посмотрела на свои часы, когда он объявил об изменении своих намерений. На часах было точно 12:32.»

### **Отпускание ожиданий**

Когда мы оказываем давление на других людей, чтобы получить то, что мы хотим, они автоматически сопротивляются, потому что мы пытаемся принудить их. Чем сильнее мы давим, тем упорнее они сопротивляются. Даже при том, что из страха они могут подчиниться нашим требованиям, внутри они не согласны и, позже, мы потеряем то, что мы получили. Это сопротивление есть во всех нас. Мы можем знать о нем, когда оно срабатывает подсознательно, и мы уклоняемся от осознания сопротивления, создавая оправдания и придумывая правдоподобные объяснения.

Как упоминалось в более ранней главе, в своей книге «Преодолевая Запугивание» (Winning Through Intimidation), Роберт Рингер назвал это «теорией мальчика/девочки». (Мальчик встречает девочку. Как только она понимает, что он хочет ее, ее становится трудно добиться. Таким образом, если мальчик решает уйти, она начинает хотеть его, и он в ответ отвечает холодностью). Когда мы обращаемся к этому явлению, чтобы объяснить сопротивление в продажах, один из способов работы с сопротивлением состоит в том,



чтобы принять точку зрения о том, что наша ответственность заключается в том, чтобы приложить усилие, но не попытаться повлиять на результат. Другой путь, это отпустить чувства, которые мы имеем по поводу наших ожиданий от другого человека, и отпустить давление, которое мы оказываем на него в форме ожиданий и желаний. Тогда у человека появляется психическое пространство, чтобы стать более договороспособным или даже начать хотеть получить желаемый результат самостоятельно, и именно тот результат, которого мы хотели изначально.

Примером этой динамики может послужить мужчина, который работал с техникой отпускания в самом разгаре процесса развода. Он и его жена стали горячо спорить по поводу чего-то, что он хотел. Она просто продолжала говорить ему «нет». И вот, посреди спора он отпустил объект, которого желал. Теперь он принимал и ее отказ, и ее согласие как хороший, приемлемый вариант. И в момент, когда он отпустил это в своем уме, она внезапно повернулась к нему и предложила не только отдать это ему, но также упаковать и организовать доставку.

Это иллюстрирует очень простой, но решительно изящный и активный способ вносить ясность в отношения. Во-первых, посмотрите на то, что вы в тайне чувствуете по отношению к человеку в данной ситуации. Предположите, что другой человек знает об этих мыслях и чувствах. Затем поместите себя на их место и подумайте, как бы вы реагировали на его месте. Вы увидите, что они ведут себя так, как, вероятно, и вы бы вели себя на их месте. Цель состоит в том, чтобы отпустить все эти чувства до тех пор, пока вы не сможете войти в пространство позитивного мышления-чувствования об этой ситуации. Войдя в это позитивное пространство, посмотрите, как бы вы реагировали, будучи другим человеком, который знает об этих новых чувствах. Очень вероятно, что их поведение изменится, как вы и ожидали. Может произойти временная задержка; но, если вы будете продолжать смотреть, изменение, вероятно, произойдет. Даже если этого не случится, вы больше не будете расстроены из-за этой ситуации. Иногда «вознаграждение» отказывается себя обнаружить, но мы можем сказать, «Это - то, что вселенная задолжала мне на определенный срок». На самом деле это возможность почувствовать себя частью чего-то высшего, узнав, что иногда благое дело не возвращается.

Влияние, которое имеют наши мысли и чувства, в мировой литературе называют «законом кармы», или «Вы получаете то, что вы даете», или «Вы пожинаете то, что вы сеете». Часто, мы не видим этот закон в работе из-за временной задержки. Например, знакомый взял у вас в долг 200\$ и затем не отдал их, как обещал. Больше года вы испытывали чувство обиды и последовательно избегали этого человека из-за эмоционального дискомфорта, который усугублялся чувством вины за ваш гнев. Наконец, когда стало очевидно, что единственный человек, страдающий от обиды, это человек, который ее испытывает, и что это стоит ему душевного спокойствия, появилась готовность отпустить это чувство. В этой точке времени обиду было довольно легко отпустить, и заемщик был прощен. 200\$ стали рассматриваться как ссуда кому-то, кто был в сильной нужде. В течение нескольких месяцев вы неожиданно столкнулись с тем человеком, и он

внезапно сказал, «Я был обеспокоен по поводу денег, которые я должен вам. Вот все 200\$». Ссуда была возвращена, без каких либо просьб об этом.

Мы блокируем получение того, что мы хотим от других нашими ожиданиями или гневом на них. Очень эффективно отпустить наши ожидания от других, прежде чем мы попадем с ними в какую-то конкретную ситуацию. Эмоции – это, в действительности, тонкие попытки повлиять на других и навязать им нашу волю, чему они бессознательно сопротивляются.

Хороший способ помочь в деле достижения взаимного удовлетворения в отношениях - это с любовью представить себе самый лучший их итог. Удостоверьтесь, что это взаимовыгодно: ситуация где обе стороны выигрывают. Отпускайте все отрицательные чувства и просто держите картину желаемого в памяти. Мы можем сказать, что мы действительно отпустили, когда мы чувствуем себя хорошо при любом исходе; это хорошо, если это произойдет, и это хорошо, если это не произойдет. Однако, отпускать не означает быть пассивным. Это означает быть активным в позитивном направлении.

Когда мы отпустили, больше нет давления времени. Разочарование возникает из желания, чтобы что-то произошло прямо сейчас вместо того, чтобы позволить этому произойти естественно в свое собственное время. Терпение - автоматический побочный эффект техники отпускания, и мы знаем, как легко ладить с терпеливыми людьми. Заметьте, что, в конце концов, терпеливые люди обычно получают то, что они хотят.

Одной из причин сопротивления практике отпускания является иллюзия, что, если мы отпускаем наши желания и ожидания, мы не получим того, что хотим. Мы боимся, что потеряем это, если мы не будем продолжать давить в этом направлении. В ум заложена идея, что чтобы получить вещь надо ее хотеть. На самом деле, если мы исследуем проблему, мы увидим, что события происходят благодаря решениям, и наши выборы основаны на наших намерениях. То, что мы получаем, является результатом этих выборов, даже при том, что они бессознательны, а не того, что мы думаем, что хотим. Когда мы отпускаем давление желаний, мы способны сделать более мудрые выборы и принять более мудрые решения.

Мы думаем, что наше счастье зависит от контроля над событиями, и что факты - то, что расстраивает нас. На самом деле именно наши чувства и мысли об этих фактах - реальная причина нашего расстройства.

Факты сами по себе являются нейтральными вещами. Сила, которой мы их наделяем, зависит от нашего принятия или непринятия этих фактов и нашего общего состояния чувств. Если мы застреваем в чувстве, это - потому что мы все еще тайно полагаем, что оно позволит нам чего-то достичь.

## Сексуальные отношения

Из-за широкой доступности сексуального материала и возможностей для различных сексуальных опытов, большинство людей в наше время считает себя сексуально раскрепощенными. Это раскрепощение, прежде всего, интеллектуальное и поведенческое; все же еще существует много эмоциональных и связанных с опытом ограничений, а также сенсорное ограничение. Весь опыт содержится внутри сознания; поэтому, сексуальный опыт, как любой другой, зависит от нашего общего уровня сознания и внутренней свободы.

Степень, до которой был ограничен наш сексуальный опыт, становится тем более очевидной, чем больше мы отпускаем наши чувства об этом. Когда мы полностью отпустили наши чувства в области сексуальности, это похоже на добавление третьего измерения к тому, что до этого было двумерным опытом. Как выразилась одна женщина, «Это как будто раньше я слышала только скрипки, потом добавилась виолончель, и затем флейта, и так далее, так что теперь опыт стал полным и всесторонним».

Помимо возросшего эмоционального удовольствия от свободы самовыражения, практика отпускания вносит изменение в сенсорный опыт сам по себе. Для большинства людей, особенно мужчин, сексуальное возбуждение и удовольствие от оргазма - прежде всего, генитальные ощущения. Когда человек становится более свободным, область ощущения оргазма начинает расширяться и распространяется к тазу и животу, ногам и рукам, и, в конечном счете, по всему телу. Часто, после такого достижения, наступает плато, и затем внезапно и неожиданно местоположение оргазма расширяется за пределы тела, как будто у пространства вокруг тела был оргазм вместо человека. В конечном счете, у оргазма нет никакого ограничения. Он, кажется, расширяется в бесконечность и переживается так, как будто не имеет никакого конкретного центра или места действия. Как будто нет никакого отдельного присутствующего человека. Оргазм испытывает сам себя.

Это расширение облегчается пониманием того, что гримасы на лице и задержки дыхания – это ограничения из-за страха перед потерей контроля и попытка ограничить опыт. Если вы будете дышать медленно и глубоко, улыбаясь вместо того, чтобы гримасничать, страх будет впущен в сознание и может быть отпущен.

Сексуальность теряет свою навязчивость. Свобода означает не только то, чтобы не отказывать себе, но также и свободу не иметь секса или оргазма. Когда мы отпустили чувства в этой области, нами не управляет желание оргазма. Это освобождает творческое восприятие и осознанность, потому что ум не сосредоточен только на самом оргазме. Быть лишенным доминанты желания получить оргазм позволяет сексуальные опыты, которые были описаны в духовной литературе как «Тантрический Секс». Большинство жителей Запада читает немного об этом и возможно что-то пробуют, но потом они сдаются, потому что они приближаются к нему способом, который приводит к подавлению, а не к большей свободе.

Чем более подлинно освобожденными мы становимся, тем больше мы мотивированы чувством любви, а не желанием получить удовлетворение. Это изменение мотивации от желания и голода к взаимному разделению удовольствия и счастья вызывает существенные изменения в природе сексуальных отношений. Близость с другим человеком становится более всеобъемлющей и приятной. Вы становитесь лучше сонастроены с сексуальностью другого человека и интуитивно реализуете стили удовлетворения друг друга. Одна пара выразила это следующим образом:

*Это - как будто мы просто являемся свидетелями того, что делают наши тела. Это - как будто мы - пространство, в котором это все происходит. Как только у одного возникает желание или фантазия, другой автоматически и без раздумий старается удовлетворить ее. Это - как будто у нас есть экстрасенсорная связь. Есть принятие своих внутренних чувств об этих фантазиях и отпускание того, как другой человек мог бы на это реагировать. Также происходят изменения в области частоты и разнообразия сексуальных взаимодействий. Это раньше было, главным образом, в пятницу и субботу ночью. Теперь занятия любовью могут происходить в течение многих дней, или иногда недели проходят без секса. Это всегда по-новому. Это никогда не то же самое. Удивительно, это просто продолжает становиться все лучше и лучше. Каждый оргазм кажется лучше, чем предыдущий, опять же часто любовные ласки так приятны, что нет никакого беспокойства о том, чтобы дойти до оргазма. Если это происходит, хорошо, и также хорошо, если этого не происходит. Проведенное вместе и в интимной обстановке время удовлетворяет и освобождает, независимо от любого конечного результата.*

Другой человек сказал:

*Я никогда в действительности прежде не понимал, насколько секс управлял моими отношениями. Это было действительно навязчивым поведением. Я всегда боялся, что упущу возможность заняться сексом. Я не хотел пропускать возможность для удовольствия. Теперь мое поведение более гибкое; на самом деле теперь у меня нет какого-то поведенческого образца. Когда это происходит, это происходит, и это замечательно. Когда этого нет, я даже не думаю об этом. Я раньше все время думал о сексе. Женщины обычно говорили мне «нет». Но теперь, когда я действительно не забочусь об этом так сильно, они обычно или предлагают его или говорят «да», если я спрашиваю. Теперь, я нахожу, что больше беспокоюсь о них, чем о себе. Прежде, я действительно просто использовал их для своих собственных эгоистичных целей и, интуитивно, женщины знали об этом. Теперь я чувствую большую любовь к ним. Я действительно забочусь об их самочувствии и счастье, даже если это - только единственная встреча. Какое облегчение, что больше не приходится лгать.*

Из вышеупомянутых примеров ясно, что в сознании произошли изменения от пустоты до изобилия. Когда мы эгоистичны и сосредоточены на получении эмоционального или физического удовольствия от секса с другим человеком, тогда мы чувствуем себя сердитыми, расстроенными и обделенными. Чем более любящими мы становимся, тем больше мы получаем то, что другие дают нам, и мы обнаруживаем, что все мы окружены

любовью и возможностями для взаимодействия исходя из чувства любви, постоянно. Такая ситуация имела место у одной женщины, которая поделилась следующим опытом:

*Я всегда весила больше нормы и была не очень красивой. На всем протяжении моей жизни я не принимала себя. Я завидовала и ненавидела сексуально привлекательных женщин. Я стала также ненавидеть мужчин, потому что они избегали меня. Я была полна жалости к себе. Я даже попробовала психотерапию, но я ушла, когда стало очевидно, что психотерапевт более интересовался привлекательными молодыми женщинами - пациентами, чем мной. Я попробовала различные методы самопомощи и, по крайней мере, преодолела жалость к себе и депрессию; я смогла получить более престижную работу. Но, мужчины все еще не интересовались мной, и я не имела успеха на аренах секса и отношений.*

Используя механизм отпускания, она вошла во все отрицательные эмоции, которые она имела о себе и близости; она позволила чувствам подходить одному за другим, и она отпустила их. Она отпустила такие чувства как желание внимания и принятия от других, страх перед выражением себя, страх перед отказом, и даже страх перед тем, чтобы быть глубоко любимой. Основой этих страхов было скрытое чувство, «Я не заслуживаю любви; кто вообще может полюбить меня?» В течение недели после отпускания этих чувств у нее было свидание. Она рассказала о нем:

*Я была так взволнована, что даже потеряла аппетит. Мы прекрасно провели время, и затем внезапно я поняла секрет. Я отдавала любовь вместо того, чтобы искать ее. Вся моя жизнь теперь изменилась. Вместо того, чтобы отчаянно желать привлечь внимание и любовь, я знаю, что имею возможность давать ее. Когда я вхожу комнату, я вижу всех одиноких, обделенных любовью мужчин. Они выглядят так, как я выглядела когда-то, таким образом, я знаю то, что они чувствуют и что сказать им и как выразить себя. Я помещаю себя на их место и наблюдаю, как их сердца тают. Я раньше отпугивала их, потому что я была так голодна. Взять его? Я голодна! Это было моей проблемой. Теперь я чувствую себя наполненной, и я делюсь это полностью и тем, что я узнала. Моя общественная жизнь стала столь приятной, что у меня больше нет времени, чтобы просто поесть. Я потеряла 35 фунтов за год. Я даже не сидела на диете. Я просто потеряла интерес. Я предполагаю, что это - потому что я теперь получаю удовлетворение способом, который действительно что-то значит для меня. Возможно, я немного вне себя от новизны происходящего, но я скоро привыкну. И сейчас есть один мужчина, которым я действительно интересуюсь.*

Сексуальность, поэтому, отражает наше общее состояние сознания. Поскольку мы отпускаем страх и ограничения, эта область нашей жизни расширяется и становится еще более приятной, и все же не необходимой для счастья. Свобода и креативность заменяют навязчивость и ограничение. Секс становится другим путем для большего выражения и увеличивающейся осознанности. Удовольствие объединенности и невербального понимания заменяет прошлый эгоистичный поиск облегчения при напряжении и ограниченную цель сексуального удовольствия и раздувания эго. Тайна, как утверждала женщина выше, находится в понимании того, что, когда мы стремимся давать вместо того,

чтобы получать, все наши собственные потребности автоматически удовлетворяются. Как отметил один человек, «Я слышал о многих личных проблемах от моих друзей, которые практикуют эту технику, но отсутствие любовников не одна из них!»

## Глава 19.

# ДОСТИЖЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ

### Чувства и способности

Наши мысли определяют степень, до которой мы проявляем наши таланты и способности, и они устанавливают качество и количество наших успехов и неудач. Но что определяет и влияет на направление наших мыслей? Как мы видели, именно наши чувства определяют и являются источником того способа мышления, который приведет нас к успеху или провалу в любом действии. Чувства - ключ к росту или сокращению наших талантов, способностей и действий.

Обычно мы хорошо осведомлены и хорошо обучены в вопросах, имеющих отношение к внешнему миру. При этом мы иногда плохо осведомлены и не обучены управлению своим внутренним миром, миром чувств. Поскольку чувства определяют мысли, а мысли, которые содержатся у нас в уме, определяют наши перспективы, важно выяснить отношения между нашими конкретными чувствами и высвобождением наших способностей так, чтобы они привели к успешным действиям.

Чтобы подвести итог тому, что мы сказали о шкале сознания, и упростить эту информацию, мы можем кратко классифицировать все чувства как отрицательные или положительные и, конечно, мысли, которые будут следовать из них, будут или отрицательными или положительными.

### Отрицательные чувства, связанные с работой

Эти чувства всегда неприятны и варьируются в диапазоне от немного неудобных до болезненных. Они провоцируют процесс мышления и воображение, которое приводит к - «Я не могу» и «Мы не можем», независимо от события, ситуации или проблемы, в которую вовлечен человек. Отрицательные чувства возникают, когда нам не нравится то, что мы видим, слышим, думаем или помним. Наша реакция на неприятное происходит в форме таких чувств как гнев, горе и беспокойство. Наш обычный способ иметь дело с неприятными чувствами состоит в том, чтобы подавить их, и из-за этого мы полагаем, что эти чувства - неотъемлемая часть нашего процесса мышления. Эта ошибка происходит, потому что чувства неприязни проявляются через наши мысли. Подавление этих чувств не заставляет их исчезнуть. Наоборот, они повторно появятся в качестве отрицательных мыслей. Негатив не существует в ситуации или событии; скорее он содержится в нашей реакции на ситуацию, как мы ее видим. Когда отрицательные чувства признаны и отпущены, ситуация может быстро видоизмениться от невозможной до легко управляемой, осуществимой и даже довольно полезной.

Одно из самых заметных отрицательных чувств, блокирующих успех в профессиональной жизни - чувство зависти. Динамика, лежащая в основе чувства зависти такова, что, когда мы видим, что кто-то другой преуспевает, это становится причиной появления у нас чувства незащищенности. Это происходит не так просто, что мы видим успех другого человека и чувствуем зависть. Скорее успех другого человека вызывает в нас чувство неполноценности или неадекватности. Это вызывает чувство, «Возможно, я не достигаю того, чего я должен достигать», или, «Возможно, я не буду в состоянии достичь того, чего я хочу достичь», или, «Возможно, мои достижения не ценятся другими и остаются незамеченными».

Зависть болезненна, потому что она пробуждает наше чувство неполноценности. И затем мы часто злимся на человека, успехи которого непреднамеренно вызвали это чувство. Бессознательно, это негодование питает наше бесконечное желание похвалы, которая, конечно, не появляется на нашем пути, потому что наши желания отпугивают именно те вещи, которых мы желаем.

Так как это явление прогрессирует, мы чувствуем себя все более и более неудовлетворенными и недовольными на нашей работе и отчуждаемся от наших коллег. Может возникнуть убеждение - «Все против меня». Члены нашей семьи могут утомиться от наших постоянных жалоб на ситуацию на работе. Мы можем искать спасение в конце дня через бесконечное смотрение телевизора или чрезмерное увлечение едой, сном, наркотиками и алкоголем.

Каков выход из этого круга зависти и неудовлетворенности? Как мы сказали прежде, ответ должен прийти изнутри. Завидуя, мы постоянно смотрим на других, оценивая их достижения, и сравнивая себя с ними. Мы видим цену этого взгляда направленного на других в фильме «Огненные колесницы», когда один из наездников повернулся чтобы посмотреть на его противника. В момент, на который он отвел глаза от финишной черты для сравнения себя с другим наездником, он потерял ту долю секунды, которая стоила ему победы в гонке. Человек, выигравший гонку, был мотивирован чистой любовью к скачкам и старался просто сделать лучшее, на что был способен. Он не действовал ради того, чтобы «побить» другого. Он не сравнивал себя с другими участниками. Он делал лучшее, что мог, потому что он любил скачки.

Когда мы смотрим внутрь себя, мы видим, что основные чувства, которые препятствуют нашему успеху это: стремление к соревнованию, неуверенность в себе, незащищенность, неполноценность и желание одобрения. Действительно ли мы готовы увидеть эти чувства? Как только наши чувства признаны, для нас становится очевидным, что они работают против нас. Они истощают наши усилия и препятствуют нашему успеху в мире. Наши сомнения в себе блокируют то признание, которого мы ищем.

Как только мы увидим цену отрицательных чувств для нашего счастья и успеха, мы станем склонны отпускать их, а также выгоды, которые мы получаем от них. Например, мы становимся склонны отпускать дешевое небольшое удовлетворение, которое мы получаем от обвинения других в отсутствии у нас успеха. Мы становимся склонны



отпускать сочувствие, которое мы получаем от тех, кто слушает наши претензии. Когда мы отпустим наше чувство неполноценности, мы обнаружим, что зависть других исчезает. Мы становимся как побеждающий наездник в «Огненных колесницах», который любит то, что он делает, восхищается своим успехом и успехом других, и имеет неограниченную энергию, чтобы добиться успеха в мире.

### **Позитивные чувства, связанные с работой**

Они всегда переживаются как приятные и включают такие чувства как радость, счастье и безопасность. Они подстегивают процесс мышления и воображение, и иллюстрируются мыслями «Я могу» и «Мы можем», независимо от события, ситуации или проблемы, в которую вовлечен человек.

Положительные чувства текут естественно, когда отсутствуют чувства отрицательные. Ничего не нужно делать, чтобы приобрести положительные чувства, поскольку они - неотъемлемая часть нашего естественного состояния. Это положительное внутреннее состояние всегда присутствует, и оно просто покрыто подавленными отрицательными чувствами.

Когда тучи рассеиваются, солнце сияет ярче. Освобождение способностей, творческих идей, талантов и изобретательности происходит автоматически в результате положительного настроения, которое возникает, когда отрицательные аспекты были отпущены. Отпускание негативности освобождает вдохновение, создающее бесконечный поток творческих идей. Например, как в случае с продюсером отмеченного наградой Бродвейского мюзикла, который соотносил успех шоу с тем, что он практиковал технику отпускания отрицательных чувств. Были писатели, художники и музыканты, которые ощущали внезапный прорыв вдохновения, как только негативное убеждение или самоограничение были признаны и отпущены. О том же самом опыте было рассказано учеными, которые внезапно просто «знали» формулу, которая вылечит болезнь. Это - как будто энергетическое поле творческого гения доступно нам и ждет нас, как только мы отпустим тучи отрицательных чувств, которые препятствуют его откровению.

### **Чувства и процесс принятия решений**

Мы можем упростить описание уровней сознания как трех основных состояний: инертное, энергичное и спокойное. Эти три состояния связаны с процессом принятия решений. Первое состояние — инертность — отражает эмоциональный уровень апатии, горя и страха. Природа этих чувств заключается в том, чтобы вмешаться в нашу концентрацию на текущей ситуации и вовлечь нас вместо этого в концентрацию на наших собственных мыслях, большинство которых находится в сфере - «Я не знаю», «Я не уверен» и «Я не думаю, что могу». Эта последовательная концентрация наших собственных бесполезно

крутящихся в уме мыслей делает нас временно неспособными осознавать полную картину и наши возможности в текущей ситуации.

В то время как поток этих отрицательных мыслей и чувств протекает в нашем уме, нам трудно прийти к какому-либо решению. Иногда мы предпочитаем отложить решение, пока не почувствуем себя лучше. В других случаях мы продолжаем искать решение, которое, как мы думаем, ответит на наши вопросы или позволит разрешить ситуацию. К сожалению, это решение, в конечном счете, не приносит стабильного результата, потому что оно основано на текущем состоянии, и когда состояние чувств изменяется, решение также меняется. Это приводит к внутренней нестабильности, двойственности, смущению и потере уверенности в нас окружающих. В компьютерном языке есть выражение - «мусор на входе дает мусор на выходе», и отрицательное чувство здесь – это «мусор на входе», и решения, которые принимаются в этом состоянии, должны быть на том же самом уровне.

Второе состояние, которое выше, чем инертность, является состоянием «энергичности». Эмоции, лежащие в основе этого состояния, это страсть, гнев и гордость. Природа этих чувств меньше вмешивается в концентрацию, чем в предыдущем более низком состоянии, потому что некоторым положительным мыслям позволено присутствовать, и они смешиваются с отрицательными чувствами. Это - состояние «карьериста». Хотя цели достигаются, качество работы неустойчиво из-за смеси положительных и отрицательных мыслей и идей. Негативные чувства, такие как амбиции, страсть или стремление «доказать кому-то» имеют тенденцию управлять «карьеристом», и время от времени принятие решений неконтролируемо или импульсивно.

Особенность этого уровня сознания - личная выгода как основной мотивирующий фактор. Поэтому многие решения нестабильны, так как они основаны на подходе выигрыш-проигрыш, а не на стремлении к взаимовыгодной ситуации. Взаимовыгодное решение могло бы быть найдено, если бы во внимание были приняты чувства и намерения других лиц, заинтересованных в ситуации.

Используя язык, описывающий энергетические центры тела, мы говорим, что люди на этом уровне мотивированы их «солнечным сплетением» (третья чакра). Это означает, что они стремятся достичь успеха и покорить мир. Но они эгоистичны и управляются личными побуждениями, не очень беспокоясь о благосостоянии других людей или мира в целом. Поскольку их решения приносят пользу, прежде всего, именно им, их успех ограничен личной выгодой. Любая выгода для мира чисто вторична, и поэтому их результаты далеки от великих.

Третий и высший уровень – состояние спокойствия, основанное на чувствах храбрости, принятия и любви. Поскольку эти чувства сугубо положительные и не тревожащие по самой своей природе, они позволяют нам концентрироваться полностью на ситуации и наблюдать все соответствующие детали. В состоянии спокойствия вдохновение ясно подсказывает нам идеи, которые решают проблему. В этом состоянии ум свободен от беспокойства, и его способность общаться и концентрироваться не встречает препятствий. В этом состоянии приходят такие решения проблем, которые находятся во взаимовыгодном контексте; потому что все извлекают выгоду, все отдают свою энергию проекту, и успех разделяется всеми. Этот подход весьма часто приводит к величию. Он характеризует благородные проекты, которые вызывают далеко идущие улучшения нашего общества. На этом уровне мы обнаруживаем, что, когда общие потребности в ситуации удовлетворены, наши собственные потребности удовлетворяются автоматически. Свободный от препятствий творческий ум разработает решение, где все извлекают пользу, и никто не проигрывает. Если мы смотрим на ситуацию и утверждаем, что взаимовыгодное решение невозможно, это должно предупредить нас о том, что у нас есть некоторые не отпущенные чувства, блокирующие возможность идеального решения. Мы должны помнить утверждение о том, что невозможное становится возможным, как только мы полностью отпустим ситуацию.

### **Чувства и способность продавать**

Поскольку продажа - часть многих профессий, включая или продукт или идеи или наши индивидуальные услуги, полезно посмотреть на отношения между этими тремя базовыми уровнями сознания и самой способностью продавать.

Самым низким состоянием или состоянием инертности управляют чувства апатии, горя и страха; очевидно, что способность к продажам в этом состоянии находится на самом низком уровне. Продавцам в этом состоянии покупатели часто говорят, что они не интересуются предлагаемым продуктом прямо сейчас. Это немедленно приводит к негативным мыслям и самокритике с такими мыслями как – «Они не хотят мой продукт». Сама природа деятельности по сбыту повергает продавцов в отрицание и разочарование. Они могут временно избежать этих чувств, беря перерывы на кофе или отвлекаясь личным разговором с другими сотрудниками; однако, их чувства ослабили их концентрацию и уменьшили их способность генерировать продуктивные идеи. Низкая самооценка создает уязвимость для уныния, которое, в свою очередь, создает ожидания неудачи. Когда мысли о неудаче содержатся в уме, это ускоряет неудачный исход в ситуации продаж. При этом, признавая отрицательные чувства и отпуская выгоды от каждого из них, человек может развиваться до следующего уровня.

Следующий уровень, энергетическое состояние которого основано на чувствах страсти, гнева и гордости. Оно содержит большую степень энергии и драйва. Это облегчает концентрацию на цели работы; однако, так как чувства в некоторой степени управляют человеком, может иметь место чрезмерная болтливость, и продавец будет больше говорить, чем слушать покупателя. Это может, как правило, приводить к преждевременным закрытиям бизнеса, чрезмерным усилиям и созданию проблем со сбытом. Тем не менее, достижение целей продаж возможно на этом уровне из-за более высоких энергий, задействованных в процессе. Одно из препятствий к успеху на этом уровне - внимание на личную выгоду и базовое убеждение «Я побеждаю; они проигрывают». Этот своекорыстный мотив интуитивно чувствуется покупателями и может привести к сопротивлению. Характеристика мыслей этого уровня: «Я хочу заставить их покупать это, чтобы я получил хорошую комиссию».

На самом высоком уровне или уровне спокойствия, основанном на чувствах храбрости, принятия и любви, наша способность концентрироваться проявляется максимально. Торговцы на этом уровне в состоянии внимательно слушать другого человека и поместить продажу в контекст того, что выгодно покупателю, а не продавцу. Поскольку ум в спокойном и творческом состоянии, они никогда не страдают от отсутствия творческих идей относительно того, что поможет произвести продажу или что превратит проблемы в решения. Человек на этом уровне часто превращает клиентов в друзей, и клиенты склонны становиться лояльными. Цели продаж на этом уровне достигаются уверенно, потому что в уме человек отталкивается от положительной взаимовыгодной ситуации и внутренней уверенности, что взаимовыгодное решение может быть найдено в конкретной ситуации.

Часто, принятие и отпускание, казалось бы, невозможной ситуации, быстро превращается в положительный опыт. Это иллюстрируется случаем работника картинной галереи. Продажи были медленными; она не могла ничего продать несколько недель. Она попробовала много методов работы с сознанием и упорно работала над собой. Она использовала визуализацию, позитивное мышление, методы предварительных продаж и письменные аффирмации; однако, из этого ничего не вышло. Ее разочарование прогрессировало, сопровождаясь чувством «Я не могу». Наконец, в отчаянии, она просто отпустила полностью эту ситуацию и приняла все свои скрытые чувства. Внезапно она почувствовала себя внутренне свободной от всех своих усилий, попыток и борьбы. Внутренняя напряженность исчезла и, вместо этого, она чувствовала спокойствие, когда она пошла тем утром в галерею. В течение первого часа на работе она продала две копии скульптуры, которая, что весьма интересно, называлась «Отпускание».

Руководители многих компаний регистрировали подобные прорывы. Например, партнер в одной из самых престижных бухгалтерских фирм страны, после получения результатов от техники отпускания, в конечном счете, покинул фирму, чтобы разделить с другими то, что он считал самой выгодной вещью, с которой он столкнулся в своей жизни. Он захотел предложить этот подход многим крупным корпорациям. Он исследовал результаты продаж в одной из крупнейших страховых компаний в Америке. Его исследование

выяснило, что в течение шести месяцев после изучения техники отпускания, продажи страховых агентов в контрольной группе увеличились на 33%.

Он пришел к заключению, что успех в жизни связан с нашей способностью концентрироваться, что означает способность удерживать наше внимание на одной вещи за один раз без вмешательства других мыслей или чувств.

Ум, который сконцентрирован на положительной мысли, имеет власть увеличивать вероятность того, что положительная мысль осуществится в мире событий. Самые успешные люди в мире - те, кто удерживает в уме самые лучшие мысли относительно всего, включая самого себя. Они знают, что есть взаимовыгодное решение каждой проблемы. Они находятся в состоянии мира с собой, который позволяет им поддерживать потенциал и успех других. Они выполняют работу, которую любят, и таким образом, они постоянно чувствуют себя вдохновленными и творческими. Они не ищут счастья; они обнаружили, что счастье - побочный продукт выполнения того, что они любят. Чувство самореализации естественно возникает из их позитивного вклада в жизни других, включая семью, друзей, коллектив и мир в целом.

## Глава 20

### ВРАЧ, ИСЦЕЛИ СЕБЯ

Популярным запросом на лекциях, переговорах и семинарах является личный опыт самоисцеления. Кажется, что все хотят снова и снова слышать истории о том, как врач излечился от многих болезней. Поэтому эта глава будет касаться ключевых моментов выздоровления и лечения, так как они подробно иллюстрируют, как принципы и методы, о которых мы говорили, на самом деле работают на прагматическом уровне.

Живой опыт и клинические наблюдения подтверждают, что большинство человеческих недугов поддаются лечению при помощи нижеследующих принципов. Множество заболеваний могут быть полностью излечены, если они не обусловлены сильными кармическими причинами.

Как это ни парадоксально, те серьезные случаи, где все надежды уже были оставлены, часто быстро поддаются работе с ними и дают наилучшие результаты. Возможно, потому что человек, наконец, отпустил и стал теперь «ясно мыслящим». Он готов к тому, что Томас Кун называет «сдвигом парадигмы», то есть, готов видеть вещи по-другому, в расширенной перспективе и быть непредубежденным. Иногда приходится пройти через хроническую болезнь, страдание, боль и конфронтацию со страхом перед смертью, прежде чем человек будет готов отпустить заветные убеждения и открыться к правде объективной действительности.

#### Основные принципы

Эта глава детализирует процессы исцеления и восстановления от огромного количества физических болезней в жизни врача. Мы очертим основные принципы, которые облегчили процесс самоисцеления. В процессе этого мы будем также включать обзор части материала, который мы уже разбирали, чтобы объединить его в интегрированный общий опыт. Мы начнем с основных рабочих понятий:

- Мысль – это «вещь». У нее есть энергия и форма.
- Ум с его мыслями и чувствами управляет телом; поэтому, чтобы излечить тело, мысли и чувства должны быть изменены.
- Содержимое ума имеет тенденцию выражаться через тело.
- Тело не является реальным «я»; оно как марионетка, которой управляет ум.

- Неосознаваемые убеждения могут проявиться как болезнь, даже при том, что мы можем не помнить об этих убеждениях.
- Болезнь имеет тенденцию возникать из подавленных и вытесненных отрицательных эмоций, а также мыслей, которые придают им определенную форму (т.е., сознательно или бессознательно, выбирается одна конкретная болезнь, а не другая).
- Мысли вызваны подавленными и вытесненными чувствами. Когда чувство отпущено, тысячи или даже миллионы мыслей, которые были активированы этим чувством, исчезают.
- Хотя определенное убеждение может быть отменено, и ему можно отказать в энергии, но пытаться изменить мышление само по себе обычно является пустой тратой времени.
- Мы отпускаем чувство, позволяя ему быть без осуждения, оценки или сопротивления. Мы просто смотрим на него, наблюдаем его и позволяем ему чувствоваться, не пытаемся его изменить. Когда вы будете готовы освободиться от чувства, оно исчерпает себя в надлежащий момент.
- Сильное чувство может возникнуть снова, что означает, что есть нечто большее, что нужно признать и отпустить.
- Для того чтобы отпустить чувство, иногда необходимо начать с другого чувства, которое вы переживаете о конкретной эмоции (например, чувство вины – «У меня не должно быть этой эмоции», «Я не должен этого чувствовать»).
- Чтобы отпустить чувство, иногда необходимо признать и отпустить спрятанные в нем выгоды (например, «острые ощущения» от гнева или «нектар» сочувствия от того, чтобы выглядеть беспомощной жертвой).
- Чувства - это не реальное «я». Примите во внимание, что чувства – лишь программы, которые приходят и уходят, а реальное внутреннее «Я» всегда остается тем же самым; поэтому, необходимо прекратить принимать преходящие чувства за себя.
- Игнорируйте мысли. Они есть просто бесконечные рационализации внутренних чувств.
- Вне зависимости от того, что происходит в жизни, храните устойчивое намерение отпускать отрицательные чувства, как только они возникают.
- Примите решение, что свобода более желательна, чем наличие отрицательного чувства.
- Выбирайте отпускание отрицательных чувств, а не выражение.
- Отпустите сопротивление и скептицизм по отношению к положительным чувствам.
- Оставьте отрицательные чувства, но делитесь положительными.
- Заметьте, что отпускание сопровождается тонким, всеохватывающим чувством облегчения.

- Отпускание желания не означает, что вы не получите то, что хотите. Вы просто очищаете путь к тому, чтобы это могло легче произойти.
- Получите это путем «постижения». Поместите себя в ауру тех, кто имеет то, что вы хотите.
- «Подобное притягивает подобное». Объединяйтесь с людьми, которые используют ту же самую или подобную мотивацию и у кого есть намерение расширить свое сознание и исцелиться.
- Знайте, что ваше внутреннее состояние известно, и оно транслируется вокруг вас. Люди в вашем окружении интуитивно поймут, что вы чувствуете и думаете, даже если вы не выражаете это словами.
- Постоянство окупается. Некоторые симптомы или болезни могут исчезнуть быстро; другие могут уходить месяцы или годы, если состояние хроническое.
- Отпустите сопротивление технике. Начните с этого день. В конце дня выделите время, чтобы отпустить любые отрицательные ощущения, возникавшие в течение дня.
- Ваше поведение зависит только от того, что содержится в вашем уме. Вы подвергаетесь воздействию отрицательной мысли или убеждения, только если вы сознательно или бессознательно говорите, что они имеют к вам отношение.
- Прекратите давать физическому нарушению имя; не маркируйте его. Название – это целая программа. Отпускайте то, что реально чувствуете, именно сами ощущения. *Мы не можем чувствовать болезнь.* Болезнь - абстрактное понятие, содержащееся в уме. Мы не можем, например, чувствовать «астму». Полезно спросить, «Что я на самом деле чувствую?» Просто наблюдайте физические ощущения, такие как «тяжесть в груди, хрипение, кашель». Невозможно, например, испытать мысль, «я не получаю достаточного количества воздуха». Это только мысль о страхе в нашем уме. Это такое понятие, целая программа, названная «астмой». То, что на самом деле испытывается, является напряженностью или сужением в горле или груди. Тот же самый принцип работает для «язв» или любого другого нарушения. Мы не можем чувствовать «язвы». Мы чувствуем горение или ощущения прокалывания. Слово «язва» является этикеткой и программой, и как только мы используем это слово, чтобы маркировать наш опыт, мы отождествляем себя со всей программой «язвы». Даже слово «боль» является программой. В действительности мы чувствуем определенное ощущение в теле. Процесс самозаживления идет быстрее, когда мы отпускаем маркировки или наименования различных физических ощущений.
- То же самое верно по отношению к нашим чувствам. Вместо того чтобы развешивать на них ярлыки и имена, мы можем просто прочувствовать их и отпустить энергии, находящиеся за ними. Нет необходимости именовать чувство «страхом», чтобы знать о его энергии, и эту энергию отпустить.



## **Исцеление множества заболеваний**

В случае этого врача было столько болезней одновременно, что помнить их все было невозможно. Для чтения лекции, пришлось перечислить их на учетной карточке. Все следующие болезни проявились в возрасте 50 лет:

Мигрени. Хронические и частые.

Заблокированные слуховые трубы. Болезненные оталгии. (Боли в ухе)

Миопия и астигматизм. Были предписаны трифокальные линзы.

Синусит; задне-носовой отек; аллергии.

Дерматит, различные типы.

Приступы подагры. Было необходимо, чтобы в салоне автомобиля имелась трость и была прописана ограниченная диета.

Проблема с холестерином. Дальнейшие ограничения в диете.

Язва двенадцатиперстной кишки. Хроническая и рецидивирующая больше 20 лет, устойчивая ко всем медицинским лечением.

Панкреатит. Периодические приступы ускорены рецидивной язвой.

Гастрит; гиперхлоргидрия; периодический пилороспазм. Поэтому дальнейшие диетические ограничения.

Колит, рецидивирующий.

Дивертикулит. Состояние аппендицитного типа толстой кишки. Иногда кровотечения, нуждающиеся в госпитализации и переливании крови.

Общие проблемы в нижнем отделе желудочно-кишечного тракта. Намеченное хирургическое вмешательство.

Артрит шейного отдела позвоночника (шея). Смещение четвертых цервикальных позвонков.

Боли в пояснице, требуется лечение мануальной терапией.

Вибрационная болезнь (Синдром Рейно). Потеря ощущения и угроза гангрены в кончиках пальцев из-за потери кровообращения.

Синдром среднего возраста. Холод в руках и ногах, потеря энергии и либидо, депрессия.

Киста в основании позвоночника. Излечима только хирургией.

Бронхит и хронический кашель, усугубляющие головные боли, спондилез и синдром поясницы.

Чувствительность к плещу. Кожные высыпания каждый год. Иногда госпитализация.

Микоз. Было убеждение, что он возник из-за пола гостиничного номера.

Перхоть. Было убеждение, что она приобретена в парикмахерской.

Воспаление хряща (Синдром Цица).

Редкое нарушение, с болезненным набуханием соединения ребра и грудины.

Проблемы с зубами и деснами. Остеопороз зубов. Хирургия рекомендовалась для десен.

Полный энергетический дисбаланс. Кинезиологическое тестирование показало, что все энергетические системы разбалансированы, и каждый меридиан ослаблен.

Оглядываясь в прошлое, кажется ошеломительным, как тело продолжало жить в мире и функционировало в таком состоянии. Поскольку каждое из нарушений требовало дальнейшего ограничения в диете, были времена, когда салат и морковь были единственными «безопасными» продуктами. Это привело к потере около 25 фунтов и телу, которое выглядело тонким и измученным. Позже, некоторые друзья рассказывали, что они заключали пари о том, сколько времени ему осталось. Большинство из них оценивало, что тело, вероятно, сыграет в ящик приблизительно к 53 годам.

Внутренний вопрос в то время был таков: как мог успешный, высокообразованный профессионал, творчески реализующийся в мире, ведя уравновешенную жизнь, который полностью подвергался психоанализу и испытал много методик терапии и лечения, все еще иметь столько физических болезней? Да, была большая рабочая нагрузка, но она была уравновешена физическими упражнениями и творческой работой, такой как плотницкие работы, каменная кладка, работа по дереву и архитектурный дизайн. Кроме того, велась активная духовная жизнь, с двумя часами медитации каждый день, перед и после работы. Бесконечные методы, упомянутые во введении, были также исследованы: самогипноз, макробиотика, рефлексология, иридодиагностика (диагностика по состоянию радужной оболочки глаз), терапия полярностей, аффирмации, астральная проекция, группы интенсивов, работа с телом, релаксация и так далее.

Каков был ответ на этот странный парадокс для того, кто пробовал множество техник, групп и методов лечения, но у кого все равно было поразительное множество болезней? Кроме того, как это получалось, что он действовал в мире так успешно, несмотря на этот длинный список болезней, и постоянную боль, которая им сопутствовала? Кажется, что ответ это: очень сильная воля. Она несла его через все препятствия и имела власть отодвигать все, что вмешивалось в эту эффективную деятельность — в данном случае, прежде всего, чувства. С такой силой воли, когда чувство подавлялось, оно оставалось подавленным.

Научный идеал - это объективность. Объективность означает отсутствие эмоций. Достижение этого идеала в клинической и научной работе требовало подавления чувств. Это было особенно интенсивным с учетом характера клинической практики, которая

велась с тяжелобольными людьми. Степень их страдания и также страдания их семей казались почти бесконечными. Это продолжалось постоянно день за днем, из года в год. Интенсивность чувств усугублялась сострадательной природой этого человека и настроенностью на ощущение страданий людей. Увеличивающееся давление подавленных эмоций во всех областях жизни, очевидно, способствовало разнообразию болезней.

В определенный момент и механизм отпускания, и «Курс Чудес» были исследованы и применены в повседневной жизни. Из-за загруженного рабочего графика было очень мало времени для любых новых методов. К счастью, «Учебное пособие Курса Чудес» требует изучения одного простого предложения или «урока» в течение дня. Сила этой техники - облегчение вины, с использованием механизма прощения. Механизм отпускания также мог быть использован в молчании как внутренний процесс. Эти два инструмента работали вместе. Отпускание и прощение происходили одновременно в течение дня.

Как только ум узнает способ облегчить внутреннее давление, то сразу, как из ящика Пандоры, он начинает позволять всему мусору всплывать вверх, и тот выходит в большом изобилии! Мысли и чувства, которые едва замечались во время их возникновения, теперь возвращаются. Жизнь была так загружена, что не было времени на то, чтобы заниматься ими. Теперь процесс декомпрессии чувств начинает разворачиваться сам по себе.

Одно незамедлительное открытие состояло в том, что каждое отрицательное чувство или мысль связаны с виной, и эта вина столь всеобъемлюща, что она постоянно подавляется. Таким образом, нет такой вещи как просто гнев. Фактическое чувство - гнев/вина. Вина возникает каждый раз, когда у нас появляется критическая мысль о ком-то. Постоянное вынесение суждений и критика умом мира, его событий и людей, являются бесконечным источником вины. Сама вина порождает отрицательные чувства, и отрицательные чувства сами по себе также порождают вину. Именно эта смертельная комбинация тянет нас всех вниз и создает такое широкое распространение болезней и несчастья. Вина столь вездесуща, что, чем бы мы ни занимались, мы чувствуем где-то в нашем уме, что «должны» делать сейчас что-то другое. Мы жили с этой большой виной так долго, что мы даже больше не признаем ее, и так или иначе эта вина проецируется умом обычного человека на мир вокруг него. Именно поэтому большинству людей нужен «враг» — объект, на который можно спроецировать их внутреннюю вину. Так тираны получают свою власть, манипулируя человеческим чувством вины и находя подходящую для нее цель.

Тогда же обнаружилось пренебрежение к чувствам. Гнев вышел на поверхность в этой ситуации навязывания чувств, которые могут заставить человека воспринимать себя как «жертву». Человеком, ориентированным на левое полушарие мозга чувства воспринимаются как противоположность разумности, логики и рациональности. На это также накладывалась идея из области мужского шовинизма о том, что эмоции это для женщин, детей и артистических личностей. Чувства были, прежде всего, вопросом

интеллектуального понимания и клинического анализа. Когда они возникали, они маркировались, классифицировались и «сдавались в архив».

В начале работы с техникой отпускания был период бунта и на самом деле ненависти к чувствам и переживания ужаса от необходимости иметь с ними дело. Казалось ухудшением то, что нужно было страдать от них. Также потребовалось изменение представления о себе из-за сильной идентификации с интеллектом. Теперь, нравится это или нет, нужно было признать, что все мы без исключения – чувствующе-думающие организмы. Продолжение отрицания действительности не смогло бы помочь.

В скором времени стало привычным иметь чувства. С техникой отпускания единственный выход был в том, чтобы признать и оставить чувства. Это становилось все легче, поскольку физическое состояние начало улучшаться. Хотя первоначально может быть трудным встретиться с чувствами внутри нас, но когда свет в конце тоннеля показывает себя, это порождает надежду.

В течение нескольких дней после использования техники физическое состояние в нижнем отделе желудочно-кишечного тракта быстро улучшилось, и хирургическое вмешательство было отменено. Многие симптомы, которые были активны в течение многих лет, даже десятилетий, начали уменьшаться в интенсивности и частоте в течение месяцев. В частности, мигрени стали все менее и менее частыми. Боли в пояснице исчезли. Тело начало чувствовать себя легче и более сильным.

Затем случился неожиданный кризис, который привнес интенсивное эмоциональное давление. Дивертикулит возвратился в тяжелой форме с крупным кровоизлиянием. Здесь было принято внутреннее решение огромной важности: «Или этот метод работает, или нет». Поэтому, на этот раз, вместо того, чтобы идти в больницу и делать переливания, произошло полное отпускание. Все ощущения, продолжающиеся в брюшной полости малого таза, признавались, и им не оказывалось сопротивления. Им не давали имя и не наклеивали ярлык. Вместо мыслей или слов, было чувство единства с ощущениями, судорогами и болью. Не было никакого сопротивления ощущениям, неважно какой интенсивности они были. Как будто находясь на лезвии бритвы, каждое ощущение и чувство было признано и отпущено. Это продолжалось непрерывно в течение четырех часов. В конце четырех часов остановилось кровотечение, судороги ушли, и дивертикулит был излечен. Позже, были некоторые незначительные рецидивы; но каждый был обработан таким же образом, и, в конечном счете, приступы стихли и исчезли. Так механизм отпускания прошел решающее испытание. Он имел успех там, где все остальное потерпело неудачу. С продолжением применения, другие нарушения также начали исчезать.

Со временем, опыт «знания» заменил думание. Знание приходит в абсолютно другой манере. Оно просто ждет, пока мы его увидим. Однажды утром после пробуждения, возникло «знание» того, что пришло исцеление от чувствительности к ядовитому плющу. В то же время было очевидно, что само имя, ярлык «ядовитый плющ», было программой и системой взглядов. В любом случае было «знание» об иммунитете к плющу, и даже

выйдя на улицу, позволение себе касаться его, играть с ним и взять его в цветочном горшке на программу с интервью тем вечером! Темой интервью было: «Влияние Силы Сознания на Самоисцеление».

Другой эпизод «осведомленности» произошел однажды, когда пришлось неожиданно столкнуться с интенсивными парами инсектицида. Такие пары в течение многих лет вызывали тяжелую аллергию и неизменно провоцировали сильную мигрень. В этот конкретный день, однако, произошло внезапное «осознание» иммунитета к этим парам. Придя в недавно обработанный дом и сделав очень глубокие вдохи этих паров без каких-либо последствий, внезапно стало ощущаться ликующее чувство свободы. Как замечательно быть свободным и ощущать силу разума! В тот момент стало очевидно, что нами управляет только то, что мы удерживаем в своем уме. Нет необходимости быть рабом или жертвой в этом мире.

То же самое произошло с устойчивым убеждением о повышенном холестерине. Поскольку убеждение и концепция об этом были отменены, потребление молочных продуктов было возобновлено без негативного воздействия на уровень холестерина. На самом деле тестирование крови показало прогрессирующее понижение уровня нездорового холестерина! Кроме того, непереносимость продуктов и аллергии исчезли. Потребовался, по крайней мере, еще один год, однако, чтобы исчезли чувствительность к сахару и функциональная гипогликемия. Еще некоторое время все же происходили рецидивы в периоды стресса, особенного физического напряжения, после употребления в пищу сахара и конфет, сопровождаемых кофеином.

Тем временем стало возможным возвратиться к обычному режиму питания после многих лет тяжелых ограничений. Например, можно было есть продукты с семенами (не разрешенные при дивертикулите), а также все продукты, противопоказанные при язве и колитах, и даже горячий шоколад с мороженым и фруктами!

Для исчезновения функциональной гипогликемии потребовалась пара лет, но, в конечном счете, стало возможно употреблять в пищу все сладости, которые были запрещены в течение многих лет.

Синдром среднего возраста также представлял собой систему убеждений. Как только эта система была отменена и отпущена, исчезла пониженная температура рук и ног. Усталость, легкая депрессия и раздражительность также исчезли. Физическая выносливость возросла, и устойчивость к физической работе стала почти неограниченной.

Теперь, когда самые серьезные вещи были убраны с пути, некоторые более легкие болезни были проработаны сознательно. Вера в пилонидальную кисту была отпущена. Она исчезла за шесть недель. Евстахиева труба, которая всегда блокировалась при полетах в самолете, причиняла тяжелую боль в правом ухе. Потребовалось два года, чтобы это исправить. Производилось непрерывное отпускание всех мыслей и чувств об этом и, в то же время, использовалась визуализация, в которой правая височная кость представлялась изменяющей свою форму под нормальный угол. Это было единственной

болезнью, в работе с которой использовалась визуализация. В конце двух лет болезнь исчезла, и больше никогда не возникало трудностей в прочистке ушей при изменениях в высоте.

Тем временем постепенно исчезали боли в области шеи, и это сделало возможным танцы. Танцуя и отпуская любое сопротивление боли в области шеи, тело начинало автоматически приводить себя в положения для самоизлечения и двигалось, как будто внутренний остеопат управлял позвоночником. Это было странное ощущение, как будто невидимые целители перестраивали позвоночник.

Пока это происходило, изменилось кровообращение в руках и ногах, и им больше не было все время холодно. Вибрационная болезнь в кончиках пальцев, которая угрожала гангреной, теперь полностью отступила. Подушечки на кончиках пальцев восстановили форму и снова стали розовыми. Острая боль в кончиках пальцев исчезла. Возвратилась чувствительность. К тому времени пальцы были столь оцепенелыми, что было невозможно даже перевернуть книжные страницы.

Когда более серьезные болезни были излечены, появились энергия и время, чтобы обратить внимание на еще более незначительные проблемы. Существовало давнее убеждение, что люди заболевают перхотью в парикмахерских. Когда это убеждение было отпущено, перхоть исчезла. Подобный же процесс произошел с убеждением, которое связывало микоз с полами гостиничных номеров. После непрерывной работы с отпусанием этого убеждения микоз исчез.

Во время одного из праздников Дня благодарения появилась возможность испытать технику в острой ситуации. Огромное бревно упало на левую ногу и сломало все кости передней части стопы. Вместо того чтобы торопиться побыстрее наложить гипс, сначала была использована техника отпускания. К Рождеству уже было возможно вернуться на танцпол. Позже, сильно вывихнутая лодыжка излечилась в течение нескольких минут посредством немедленного отпускания боли.

### **Исцеление зрения**

Однажды вечером, во время лекции о механизме отпускания было упомянуто обо всех вышеуказанных исцелениях, и один человек из аудитории спросил - «Доктор, если вы излечили все эти болезни, тогда почему вы все еще носите очки? Разве плохое зрение не может быть излечено тем же самым способом?»

«Ну, я никогда не думал о ношении очков как о болезни. Я всегда думал об этом как об анатомически-структурном дефекте тела. Но теперь, когда вы упоминаете об этом, я не вижу оснований, почему это не должно излечиться».

Так, бифокальные очки были сняты и убраны в карман пальто. Действительно, в то время, зрение уменьшилось до такой степени, что уже были прописаны и заказаны трифокальные линзы. При отъезде с лекции тем вечером, возникла та же самая

внутренняя осведомленность, что заболевание излечится при достаточной вере и доверии.

Картинка перед глазами была размытой во время поездки домой за рулем без очков. Темп был медленным. Присутствовало внутреннее знание, что мы будем всегда видеть то, что мы должны видеть, но неспособны видеть то, что мы хотели бы видеть. В течение следующих шести недель было большое количество наблюдений и новых знаний о том, что происходит позади нашего повседневного, обычного смотрения на мир. Существует несметное число чувств, варьирующихся от любопытства до соревнования в эротическом интересе и интеллектуального возбуждения. Только приблизительно пять процентов нашего видения абсолютно необходимы, чтобы функционировать в мире.

Обнаружилось специфическое явление; видно было только то, что было необходимо увидеть. Читать газеты и журналы, смотреть телепередачи или смотреть кино в кинотеатре было все еще невозможно. Стало ясно, что большая часть видения - просто бегство от действительности. На дороге было ощущение, как будто г-н Магу был за рулем (*Mr. Magoo – персонаж мультфильма. Мистер Куинси Магу — эксцентричный лысый мужчина небольшого роста, миллионер, у которого очень плохое зрение, но который упорно не желает это признавать – прим. пер.*). Снова и снова обнаруживало себя то же самое таинственное явление. Как только было жизненно важно видеть что-то, именно тогда это замечалось. Край обрыва становился видимым именно тогда, когда было необходимо его увидеть. Испытывалось много беспокойства с постоянным отпусканьем страха. Наконец, к концу шести недель, страх, кажется, потерял свою силу. Его заменило чувство глубокого спокойствия. «Что ж, я буду видеть только то, что мне позволено видеть». Другие эмоциональные цели, которым содействовало смотрение, к тому времени были охотно отпущены.

Затем, возникло глубокое чувство внутренней тишины и покоя и ощущение единства с тем, что бы это ни было, что управляет Вселенной. И в тот же миг, вдруг, зрение возвратилось полностью и совершенно. Стало кристально ясно видно все, что раньше было не видно или не читаемо: уличные знаки, цветные изображения в тусклом свете, объекты в мельчайших подробностях на противоположном конце комнаты и на приличном расстоянии. При следующей проверке зрения для обновления водительских прав специалист сказал, что зрение отличное и что очки больше не потребуются. Такого никогда не происходило ни на одной из предыдущих проверок зрения!

С тех пор как эту историю начали слышать по всей стране, множество других людей сняло очки и прошло через тот же самый опыт. Интересно, что каждый из них рассказывал, что это заняло приблизительно шесть недель. Один из людей, которые достигли этого результата, решил надеть свои очки снова. Когда его спросили о причинах, он сказал, что его жена так привыкла видеть его в очках, что он выглядел для нее непривычно без них, и таким образом, он поставил простые стекла в очки и стал снова их носить, чтобы нравиться ей. Он сделал это просто потому, что он любил ее и хотел, чтобы она была счастлива, и эта причина сильно отличается от необходимости носить очки из-за слабого зрения.

Те из нас, у кого был опыт излечения зрения, совершают одно общее открытие: мы видим с помощью ума как такового, а не глазами яблоками! Недавно произошел замечательный случай с женщиной, которая была слепой, так как вскоре после рождения у нее обнаружили тяжелые нарушения в функционировании обоих глазных яблок. После лекции по восстановлению зрения она последовала медицинскому протоколу и начала практиковать технику отпускания по поводу ее зрения. В течение двух дней она начала чувствовать возвращение зрения. Она подошла после лекции и сказала, «Я знаю, что вы правы. Я знаю, что каждый видит посредством ума, потому что именно это происходит со мной. Я вижу, и я вижу своим умом!»

Чтобы понять, как все эти исцеления могут происходить — а некоторые из них граничат с чудом — мы должны пересмотреть многие наши представления о физических процессах, механизмах исцеления, и о том, как именно медицинское лечение дает свои результаты. Было обнаружено, что внутренняя сила самоисцеления активируется непрерывным отпусанием.



## ГЛАВА 21

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Эта глава содержит дословные вопросы и ответы на них с семинаров и мастер-классов, которые проводились по всему миру в последние годы. Предвидя вопросы читателя, сюда были включены наиболее типичные и часто задаваемые вопросы о механизме отпускания.

#### **Религиозные и духовные цели**

Всегда есть ряд вопросов относительно применения отпускания для достижения целей в областях, которые обычно называют духовными целями, расширением сознания и религиозными убеждениями. Мы можем ответить на многие из этих вопросов, сделав общее заявление.

Механизм отпускания не противоречит какой-либо религии или духовному пути или программе самосовершенствования, а также не согласуется с какой-либо философией или метафизической позицией. Он не включает в себя никаких духовных учений. Вместо этого он предлагает технику, где понимание себя удаляет препятствия на пути к духовному росту. Он также совместим с гуманистическим движением. Все духовные пути и религии подчеркивают необходимость расширения нашей способности любить, и это то, чем по сути является процесс отпускания. Удаляя препятствия к любви, мы расширяем способность любить себя, других и Бога.

Отпускание также поддерживает основные учения всех великих религий мира. Существенная цель этих учений заключается в том, чтобы отпустить «малое я», обычно называемое «эго». Техника отпускания облегчает достижение цели растворения маленького «я» с помощью простого внутреннего процесса отпускания. Когда маленькое «я» преодолевает свои пределы, истинное внутреннее «Я» начинает сиять. Возьмем, например, наиболее распространенные короткие выражения для описания явления отпускания, данные большинством религий. Как правило, они следуют этой схеме:

Отпусти и отдай это Богу.

Будьте спокойны и знайте, что я Господь.

Поручите свою жизнь и волю заботе Бога, как вы его понимаете.

Предайся тому, что есть, потому что Бог во всем.

Очевидно, что отпускание негатива облегчает движение в том направлении, которое все религии и духовные пути побуждают нас принять. Процесс отпускания касается, прежде всего, чувств, и мы видели, что чувства оказывают глубокое влияние на наши мысли и системы убеждений. Опыт большинства людей, использующих механизм отпускания, заключается в том, что он способствует их духовным и религиозным целям. Те, кто сознательно не имеют каких-либо религиозных или духовных целей, отмечают, что это облегчает их способность к любви, что существенно увеличивает их счастье и благополучие.

Карл Юнг указывал на то, что, поскольку Бог является одним из основных архетипов Бессознательного, каждый человек вынужден занять какую-то позицию о Боге, нравится ему это или нет. Даже атеист испытывает чувства по отношению к концепции Бога. Итак, существует Бог или нет, рано или поздно с этим вопросом придется иметь дело. Подавление наших чувств о Боге или сознательное перемещение этого вопроса на второй план не является удовлетворительным решением. Техника отпускания приносит разрешение долгоиграющих внутренних конфликтов, как для атеиста, так и для верующего.

**Вопрос:** Каковы взаимоотношения между практикой отпускания и общим понятием греха?

**Ответ:** Если мы изучим негативные чувства, которые мы обсуждали и опишем их при помощи религиозной терминологии, мы действительно увидим, что то, что мы описывали, - это так называемые «смертные грехи». Поскольку механизм отпускания - это способ избавления от них, кажется очевидным, что отказ от привязанности к этим характеристикам облегчает реализацию религиозных учений в нашей личной жизни.

**Вопрос:** Я не являюсь последователем какого-либо конкретного духовного пути, но имею свой личный путь. Как этот метод может быть полезен?

**Ответ:** Все духовные пути, без исключения, основаны на методе растворения эго. Эго включает в себя совокупный набор наших негативных программ. Отпускание - это лучший в своем роде метод, позволяющий отказаться от негативных программ. Это, следовательно, лучший инструмент для содействия развитию духовного понимания.

**Вопрос:** Будет ли этот процесс каким-либо образом вмешиваться в мою веру?

**Ответ:** Напротив: каковы препятствия для веры? Вы заметите, что это все формы негатива. Следовательно, отказ от негатива устраняет препятствия для веры.

**Вопрос:** Я неверующий, но у меня есть интерес к изучению духовных вопросов. Будет ли этот подход полезен для меня?

**Ответ:** Механизм отпускания - это только инструмент. Вы можете использовать его, чтобы устранить препятствия, мешающие заработать миллион долларов; или вы можете использовать его для устранения препятствий на пути развития духовного сознания. Большинство людей, которые постоянно отпускают, сообщают, что они открывают внутри себя что-то, похожее на любовь к себе, которая не зависит от тела, эмоций, мыслей и событий в мире. Вы когда-нибудь слышали о том, чтобы кто-то был недоволен таким открытием?

**Вопрос:** Способствует ли техника принятия решений любым духовным или религиозным учениям?

**Ответ:** Изучение предмета показывает, что противоречий между отпусанием негатива и любым духовным учением нет.

**Вопрос:** Я отказался от религии много лет назад, потому что это создало столько вины, что я не мог справиться с этим. Каким будет эффект от использования метода отпускания?

**Ответ:** Клинические наблюдения в течение прошедших лет показывают, что вина обнаруживается как самая частая причина, по которой люди отказываются от своей религии. Это потому, что цели кажутся недостижимыми. Спросите себя, что заставило эти цели казаться недостижимыми. Всегда будет несоответствие между тем, какими людьми учат, что они должны быть, и тем, какими люди считают, что они есть на самом деле. Вместо того чтобы чувствовать себя виноватым, попробуйте отпустить все негативные чувства, которые возникают, и ждать и наблюдать за тем, что изменится в вашем отношении. Опять же, отпусание – только инструмент. Его можно использовать для облегчения достижения ваших целей в любой сфере жизни. Как вы это используете, зависит от вас. Хорошее начало - отпустить всю свою вину, поскольку она создает эмоциональную среду для страданий и болезней.

## **Медитация и внутренние методы**

**Вопрос:** Как принятие и отпусание взаимодействуют с различными медитативными техниками?

**Ответ:** Практически все медитативные методы имеют в качестве цели успокоение ума. Это основа изречения из Книги Псалмов: «Будь спокоен и знай, что я - Бог». Большинство медитирующих открывают для себя, что достижение тишины ума является главной проблемой самой практики медитации. Это потому, что подавленные чувства постоянно вызывают мысли, которые являются основными отвлекающими факторами в медитации. Следовательно, признание и освобождение энергии этих подавленных чувств способствует цели медитации. Когда чувство, находящееся позади мыслей обнаруживается и отпускается, тогда весь этот поток мыслей мгновенно останавливается.

Постоянно отпуская, можно прийти к крайне безмолвным состояниям ума. Это можно делать во время ежедневной повседневной деятельности, тем самым значительно расширяя возможности для медитации. Большинство медитативных методов ограничено определенным количеством минут или часов в течение дня. Благодаря постоянному отпусканию, становится возможным достичь действительно высоких состояний сознания.

**Вопрос:** Я не следую духовному пути, но я занимаюсь чтением аффирмаций и визуализацией. Будет ли мне полезна техника отпускания?

**Ответ:** Отпускание увеличивает силу аффирмаций. Аффирмация является позитивным утверждением. Его сила ограничена тем, что сознательно или бессознательно мы имеем несколько негативных программ, которые утверждают нечто совершенно противоположное аффирмации. Вы можете обнаружить это сами, заметив, что, когда вы пишете утверждения, ваш ум говорит: «Да, но ...» Именно эти «Да, но ...» ограничивают силу утверждения и снижают его эффективность. Если вы отпустите препятствия аффирмациям, вы заметите быстрое повышение их эффективности.

## **Психотерапия**

**Вопрос:** Я прохожу психоанализ. Будет ли технология отпускания полезной или она создаст конфликт с моим анализом, который становится все более дорогим?

**Ответ:** Психотерапевты, которые изучали технику, отмечают ее пользу. Многие психиатры, психологи и терапевты изучили ее и стали использовать в своей практике. До сих пор мы слышали только 100% положительные оценки результатов, потому что так называемый «рабочий процесс» облегчается способностью пациента отказаться от негатива и самоограничений, что позволяет терапии быстрее двигаться вперед. Сами психотерапевты обнаружили, что отпускание значительно способствовало их пониманию пациентов и разрешению проблемы контрпереносов. Если терапевты знают, как признать и отпустить негативные чувства, тогда они могут избежать развития многих связанных со стрессом заболеваний в ходе своей практики. Таким образом, эта техника считается способствующей успешной психотерапии, повышая ее эффективность и удовлетворительность ее результатов.

**Вопрос:** Я прохожу групповую психотерапию. Как это будет работать с механизмом отпускания?

**Ответ:** Так же, как и в индивидуальной психотерапии, способность отказаться от внутренних негативных чувств значительно облегчает работу в группе.

**Вопрос:** Я Юнгианский аналитик. Будет ли этот подход способствовать целям моей работы?

**Ответ:** Через отпусkanie мы можем освободиться от влияния архетипов. Архетипы, очевидно, представляют собой совокупность убеждений и чувств и, следовательно, это обычные программы. Человек, который использует механизм отпусkania, чтобы отпустить запрограммированные убеждения и чувства, имеет силу выбора перед архетипическими шаблонами поведения, а не управляется ими бессознательно.

### **Алкоголизм и наркомания**

**Вопрос:** Я являюсь членом Анонимных Алкоголиков (А.А.), и я хотел бы узнать, есть ли другие в А.А., кто уже воспользовались этой техникой.

**Ответ:** Общий опыт заключается в том, что техника отпусkania значительно облегчает работу по программе 12 шагов анонимных алкоголиков, особенно на третьем шаге. Третий шаг гласит: «Принять решение поручить нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем». Этот шаг разочаровывает многих людей в А.А. Потому что нет практического опыта. Как вы отдадите свою волю и жизнь заботе Бога или какой-то Высшей Силы? Если мы посмотрим на волю, мы увидим, что это желание. Это желание связано с привязанностями. Таким образом, механизм отпусkania способствует освобождению от привязанностей и почти равен Третьему шагу в его намерении. Предание себя Богу означает отказ от своей воли. Своеволие - это само эго.

Навязчивые мысли о выпивке - это одержимость, навязчивое желание обусловленное привязанностью. Она может быть ослаблена и уменьшена процессом отпусkania. Пьянство - это также избавление от боли негативных чувств; поэтому отказ от негативных чувств уменьшает психологическую потребность в избегании чувств в этой конкретной форме. Это относится и к другим наркотикам, которыми пытаются заменить более низкое чувство более высоким.

Техника отпусkania не отменяет необходимости групп самопомощи или Анонимных Алкоголиков; тем не менее, она значительно способствует успеху в программах восстановления и, безусловно, совместима со всеми анонимными группами, которые основаны на принципах 12 шагов.

### **Отношения**

**Вопрос:** Я много лет нахожусь на духовном пути и не понимаю, почему я все еще испытываю отрицательные эмоции.

**Ответ:** Существует распространенная иллюзия, что духовно развитые, любящие люди никогда не испытывают негатива, как будто они уже стали ангелами. Они раздражаются оттого, что у них все еще есть негативные чувства, и тогда это усугубляется виной и недовольством собой. Они должны понимать, что чувства преходящи, тогда как их намерение развиваться остается постоянным. Отпустите чувство вины от того, что вы все

еще просто обычный человек, несмотря на ваши ангельские амбиции! Проявляя сострадание к своей врожденной человеческой природе, ее нервной системе и функционированию мозга, которые прилагаются к ней, вы позволяете себе сохранять спокойствие. Небесные амбиции не обязательно делают нас ангелами!

**Вопрос:** У меня есть коллега на работе, который не справляется со своими обязанностями. Каждый раз, когда я вижу его, я чувствую негодование. Затем я чувствую себя виноватым за злость на него. Как мне использовать технику отпускания в этой ситуации?

**Ответ:** Мы замечаем и принимаем то, что наши чувства касаются конкретной ситуации, и затем мы отдаем приоритет тому, чтобы отпустить их, а не предаться эмоциональности. На рабочем месте многие люди думают, что они должны подавлять свои чувства обиды или гнева; однако этот подход не справляется с этой проблемой, и напряженность будет усугубляться. Используя технику отпускания, входите внутрь себя и признавайте отрицательные чувства по мере их возникновения. Пусть они придут, не подавляя и не выражая их. И затем переключите свое внимание с чувств на что-то другое. Позвольте чувствам быть, и отпустите их.

**Вопрос:** Вы рекомендуете отвлечь внимание от негативного чувства. Как это отличается от вытеснения чувства?

**Ответ:** Вытеснение - это бессознательный процесс, посредством которого неприемлемые чувства выводятся из осознания и не рассматриваются. Переключая на них внимание, вы делаете выбор не отрицать негативные эмоции. Вы уже признали и приняли чувство внутри себя как частицу своего человеческого бытия, но вы решили отпустить его, потому что хотите что-то более высокое, такое как спокойствие, гармония и достижение целей. Люди иногда будут переключать свое внимание посредством таких действий, как небольшая перестановка мебели, открытие и закрытие оконных штор, недолгое посещение ванной или короткий перерыв на кофе. Эти действия позволяют мгновенно перейти от отрицательного к положительному.

**Вопрос:** Я замечаю, что есть определенные чувства, которые часто повторяются, хотя я использую метод с регулярностью.

**Ответ:** Частое повторение отрицательных чувств указывает на необходимость периода размышления о повторяющемся поведении. Например, способ проработки негативных эмоций может заключаться в рассмотрении родительских или семейных вариантов поведения, а также культурных норм. Существует множество различий между культурами в вопросе о том, как обращаться с чувствами. Итак, посмотрите на основные бессознательные шаблоны, по которым происходит ваше эмоциональное реагирование, и отпустите эти шаблоны.

**Вопрос:** Что, если отрицательное чувство по отношению к кому-то или ситуации сохраняется, несмотря на мои намерения и усилия, чтобы отпустить его?

**Ответ:** Иногда человек более или менее вынужден подчиниться ситуации и допустить, что она является кармической. Посредством духовного исследования выяснится, что она действительно кармическая. Предположим, вы расплачиваетесь кармой за то, что обидели много людей! Теперь у вас есть шанс увидеть, что значит чувствовать себя обиженным людьми. Иногда единственное, что остается сделать - это сдаться кармическим условиям. Вам не нужно верить в карму как религиозную доктрину, чтобы сделать этот шаг. Это простое принятие основного закона человеческих взаимодействий: «что посеешь, то и пожнешь», и большинство из нас не всегда были святыми!

**Вопрос:** Я учитель, и иногда некоторые студенты меня раздражают. Как их учитель, я хочу преодолеть раздражение, чтобы я мог быть им полезен. Что вы порекомендуете?

**Ответ:** Во-первых, признайте тот факт, что вы раздражены, и что все в порядке с тем, чтобы быть раздраженным. Это цена человеческого сознания. Пусть раздражение придет полностью, никак не называйте его и не делайте его личным. Вместо того чтобы сопротивляться ему, просите больше. Вы увидите, что это просто энергия отрицательности. Это наблюдение обезличивает ее. Потом спросите себя: готовы ли вы отпустить эту энергию? Часто энергия рассеивается.

**Вопрос:** У меня хороший брак, но бывают моменты раздражения, разочарования и несогласия. Как мне быть с чувством разочарования и раздражения на моего супруга?

**Ответ:** Мы уже говорили, что раздражаться это нормально. Это часть бытия человеком. Ознакомьтесь с предпочтениями другого человека и стилем их выражения. Часто существуют разные установки и предпочтения. Очень распространенными являются предпочтения по температуре помещения, настройкам громкости и тому, как тратить деньги. Ключ состоит в том, чтобы отпустить привычку судить о предпочтениях другого человека или чувство гордости по поводу ваших собственных предпочтений как «правильных». Каждый признает человеческую природу другого и что, конечно, иногда предпочтения могут отличаться.

**Вопрос:** Такие, казалось бы, незначительные различия часто приводят к разрыву отношений, потому что люди обвиняют другого человека или хотят изменить его поведение. Как, вместо этого, они могут жить мирно?

**Ответ:** Вы просто соглашаетесь с тем, что все отношения имеют свои взлеты и падения. Вы должны относиться с чувством юмора к человеческому состоянию и его кажущимся противоречиям и парадоксам. Вы хотите, чтобы другой человек был счастливым и довольным, и вы знаете, что вы счастливы и довольны, когда он счастлив и доволен. Существует взаимное согласие на спокойный образ жизни. Отпустите осуждение, обвинение и контроль над другим. Отпустите ожидания, что он будет отличаться от самого себя. У всех нас есть свои недостатки. Может быть весело составить список ваших собственных недостатков. Можно принять решение не сосредотачиваться на негативности в окружающей среде или отношениях. Люди могут переносить напряженность и

различия разные периоды времени, и в разном возрасте вы можете быть терпимы более или менее ко всему.

**Вопрос:** Как насчет негативных эмоций, которые возникают у родителей при общении с детьми?

**Ответ:** Толерантность к поведению детей варьируется в зависимости от культурного контекста, пола, возраста, нравственных взглядов и других факторов. В детском саду вы миритесь с вещами, которые не потерпите в третьем классе. Родителям часто приходится отпускать свои ожидания по поводу своих детей. Каково это - для опытного музыканта иметь ребенка, не имеющего склонности к музыке? Ожидания - это тонкое давление на другого человека, который будет бессознательно этому сопротивляться. В воспитании вы хотите отказаться от ожиданий и личных предпочтений. Если вы эксперт в бильярде, можете ли вы разочароваться в том, что ваш ребенок паршиво играет в пул?

Еще одна распространенная проблема – чрезмерная опека. Иногда родитель смущает любимого взрослого ребенка, избавляя его от любых трудностей. В определенном возрасте любовь иногда означает «жесткую любовь», позволяющую ребенку найти свой собственный выход из беспорядка, который он создал, чтобы у него была возможность открыть собственные внутренние ресурсы.

**Вопрос:** Если я отпущу много вины, может ли это привести к распущенности?

**Ответ:** Напротив, распущенность основана на низкой самооценке, эксплуатации и отсутствии любви. Отпускание негативности и эгоизма, забота о других, повышенное удовольствие от их компании и повышенная самооценка меняют перспективу отношений. Способность к любви быстро возрастает. Большая часть распущенности - это попытка преодоления бессознательных страхов и стремления к уверенности. Все это можно отпустить, чтобы на их место пришли более зрелые отношения.

**Вопрос:** Я собираюсь проходить сексуальную терапию, основанную на поведенческой переподготовке. Будет ли это совместимо?

**Ответ:** Нет никакой несовместимости. Поведенческая переподготовка - это попытка заменить отрицательные программы положительными. По сути, она заменяет «я не могу» на «я могу». Именно этим занимается и техника отпускания.

**Вопрос:** Сможет ли техника отпускания вылечить импотенцию или фригидность?

**Ответ:** Это не лекарство ни от чего; это метод самоисследования, который быстро открывает понимание внутренних чувств, мыслей и убеждений. И фригидность, и импотенция - это утверждения о поведенческом уровне «Я не могу», который в бессознательном означает «Я не буду». Они оба сопротивляются радости, любви, самовыражению и жизненности. Наиболее распространенными причинами являются подавленная вина, страх и гнев, эмоции, которые выходят из вегетативной нервной системы. Импотенция и фригидность - это проявления конфликта. Большинство людей, которые используют технику отпускания, сообщают об общих улучшениях в своей



сексуальной жизни, и многие из них сообщили о выздоровлении от сексуальных запретов. Аналогичным образом, многие также сообщили об облегчении чрезмерного сексуального влечения и чрезмерной озабоченности.

**Вопрос:** Как механизм отпускания влияет на процесс старения?

**Ответ:** Он способствует элегантному старению. Увеличение возраста приводит к большим изменениям в вашем образе жизни. Часто наблюдается снижение зрения, слуха и мобильности, а это означает, что вы все больше зависите от помощи вам других в том, что ранее вы делали, не задумываясь. Старость может быть раздражающей. Внезапно вы становитесь некомпетентны в тех областях, где вы когда-то преуспевали. Однако, когда вы отпускаете раздражение, вы видите, что недееспособность пожилого возраста имеет цель. Она готовит к тому, чтобы покинуть мир. Если вы по-прежнему участвуете в какой-то области жизни как «звезда», вы будете возмущаться, покидая мир. Вы не будете очень элегантны в этом. По мере того, как вы отпускаете, это дает вам время, чтобы приспособиться, привыкнуть к тому факту, что вы уйдете, и проделать ту духовную работу, которую вы хотите завершить к тому моменту, когда вы уйдете отсюда.

Когда вы предаетесь процессу старения, как просто части человеческой природы, вы примиряетесь с ним. Вы становитесь более любящими и благодарными за любовь других людей и заботу о вас. Чем больше вы будете любить, тем больше будете видеть, что каждый пытается помочь вам. И это любовь позволять им быть полезными для вас. Люди думают: «О, я эгоистичен, если я позволяю кому-то быть полезным для моей жизни». На самом деле, это щедрость. Щедрость - это желание поделиться своей жизнью с другими. Это дар - позволить людям любить вас.

## **Механизм**

**Вопрос:** Как отпусkanie может быть более постоянным?

**Ответ:** Секрет использования этого механизма чаще и более последовательно - это, прежде всего, желание сделать это. Это шаг №1. Вы должны хотеть быть свободным от чувства больше, чем хотите его сохранить. Иногда это просто вопрос запоминания, и вы можете использовать какую-то подсказку, чтобы напомнить себе об этом.

Другой способ – следовать режиму. Очень хорошо начать день, отпустив свои мысли и чувства по поводу ваших ожиданий, представить себе, чего вы сегодня хотите, и отпустить все негативные мысли, которые мешали бы этому дню пройти именно так. Затем, в конце дня, сядьте и отпустите все, что появилось в течение дня, что вы упустили или на что не успели обратить внимание. Это называется «очистка», и большинство людей обнаруживают, что после нее они спят лучше.

Следующий способ – завести ежедневник, в котором вы записываете свои успехи. Вы могли бы поставить себе целью постоянное отпусkanie и следовать ей, записывая, каковы были результаты.

Еще один вариант - отпустить ваше сопротивление отпусканию и, перед началом дня, подтвердить свое намерение отпустить сегодня весь негатив. Вы также подтверждаете, что вы свободны не отпускать. В конце концов, это вопрос выбора. Отпустите любое чувство принуждения. Не существует «необходимости».

**Вопрос:** Как вы думаете, что является наиболее частым поводом для нашего сопротивления отпусканию?

**Ответ:** Мы думаем, что так или иначе, если мы будем придерживаться своего чувства, мы получим то, что хотим. Если мы застряли в чувстве, полезно взглянуть на вопрос о том, чего, по нашему мнению, мы достигли, уцепившись за него. Мы почти всегда находим, что у нас есть фантазия о том, что это окажет некоторое влияние на кого-то и изменит их поведение или отношение к нам. Если мы отпустим это, мы будем готовы отпустить чувство.

**Вопрос:** Если я все время отпускаю, разве я не стану пассивным?

**Ответ:** Напротив, отпускание очистит путь для эффективных действий. Пассивность часто происходит из-за торможения и неспособности увидеть альтернативные способы справиться с ситуацией. Например, человек скажет: «На конференции он меня разозлил, я просто сел и ничего не сказал». Теперь становится довольно очевидно, в чем проблема. То, что он ничего не сказал, было вызвано гневом и человек показывает, что единственный эмоциональный отклик, на который он был способен, это гнев. Поскольку это было бы неуместным в деловой ситуации, он ничего не сказал. Если бы гнев был отпущен, человек мог бы быть уверенно напористым и высказать свое мнение вместо того, чтобы замкнуться в себе.

**Вопрос:** В терапии я научился выражать гнев, и я думаю, что это очень полезная вещь. Должен ли я отказаться от этого?

**Ответ:** Если вы посмотрите на гнев, вы увидите, что его основой почти всегда является страх. Мы разозлились, потому что нам угрожали. Угроза вызывает страх. Страх означает, что мы чувствуем, что ситуация для нас серьезная. Гнев подобен биологической реакции увеличения размера тела, чтобы запугать нашего противника. Гнев исходит от слабости, а не от силы. Таким образом, человек, который отпустил, полагается на силу, а не на слабость. Человек, который отпустил, не вынужден прибегать к гневу, чтобы справиться с ситуацией. Кроме того, на гнев нельзя рассчитывать.

Также, он имеет множество разрушительных эффектов; например, это он управляет вами, а не вы им. Человек, который отпустил гнев может свободно выражать его, если он того пожелает, но это будет сделано по своему выбору, а не по необходимости. Гнев, особенно хронический гнев, оказывает пагубное воздействие на органы тела, а исследования в области психосоматической медицины показали, что подавленный гнев связан с гипертонией, артритом и множеством других заболеваний.

**Вопрос:** Вы упомянули, что принятие и отпускание - это естественные психологические механизмы ума. Если это так, почему мы должны учиться этому?

**Ответ:** Хотя верно, что принятие или отпускание - это естественные механизмы разума, нужно помнить, что ум имеет множество противоречивых мотивов. В то время как одна часть вашего разума хотела бы быть свободной от напряжения чувств, другая часть вашего разума запрограммирована на то, чтобы верить, что удерживание чувства каким-то волшебным образом приведет к какому-то желаемому конечному результату. До тех пор пока человек не осознает, не поймет и не овладеет техникой, конфликты разума будут преобладать и доминировать. По сути, техника отпускания дает вам силу выбора тенденций ума. Вместо того чтобы находиться под контролем ума, теперь вы сами управляете им. Это открывает свободу и способность выбирать.

**Вопрос:** Мне сложно с принятием. Что вы порекомендуете?

**Ответ:** Направьте свое внимание на то, что действительно важно с практической точки зрения. Иногда идет дождь; иногда солнечно; несколько дней облачно. Вы не можете отменить дождь, но можете надеть плащ. Вы можете быть реалистичными и предпринять необходимые шаги, чтобы остаться сухим. Есть много аспектов жизни, которые вы не можете изменить, но вы можете отпустить свое ожидание или потребность в том, чтобы они отличались от того, какими они являются. Понаблюдав, например, вы заметите, что в мире всегда где-то идет война. Чтобы быть спокойным, необходимо признать, что ведение войны является частью человеческой природы и это происходило на протяжении всей известной истории. Человечество находилось в состоянии войны 97% времени.

**Вопрос:** Я понимаю, что страх и неуверенность управляли мной всю мою жизнь, но, похоже, эти стимулы объясняют мой финансовый успех. Если я буду применять технику отпускания, не скажется ли это отрицательно на моем доходе?

**Ответ:** Когда более низкая мотивация отпущена, ум автоматически заменяет ее более высоким чувством и более высокой мотивацией. Что плохого в том, чтобы получать удовольствие, зарабатывая на жизнь, вместо того, чтобы быть подстегиваемым страхом? Можно продолжать заниматься той же деятельностью, но теперь с чувством удовольствия, и она начнет приносить больше вознаграждений, чем только финансы.

**Вопрос:** Если у людей не будет чувства вины, они не будут плохо себя вести?

**Ответ:** Как и в предыдущем ответе, любящая забота о других заменяет торможение из-за вины. Чем более любящими мы становимся, тем более безвредными мы становимся для людей и общества в целом. Когда вы из любви заботитесь о благополучии других, о вашем благополучии тоже будут заботиться и защищать его.

**Вопрос:** У меня плохая память. Как вы думаете, я мог бы изучить эту технику?

**Ответ:** При обучении этому методу нечего запоминать. Это просто способ отпустить. До сих пор мы не слышали о ком-то, кто не смог его изучить.

**Вопрос:** Иногда я думаю, что отпускаю, а иногда я в этом не уверен. Я путаюсь. В чем моя проблема?

**Ответ:** Обратите внимание на сопротивление самому процессу отпускания. Есть ли какие-либо негативные мысли, сомнения или чувства относительно вашей способности выполнять эту технику? Дайте всем этим сопротивлениям проявиться, примите их и отпустите. Проясните свое намерение стать более счастливым, более любящим и спокойным человеком.

### **Принятие Окончательной Реальности**

**Вопрос:** Вы упоминали об «отпускании на большой глубине» как методе, с помощью которого мы переживаем на опыте Окончательную Реальность. Можете ли вы описать, что происходит?

**Ответ:** Мы можем назвать это «финальным прогоном». Когда вы применяете технику отпускания во всех сферах жизни, без исключения, энергия духовной работы становится все сильнее и сильнее. Внимание фиксируется, неустанно пребывая в процессе отпускания, независимо от того, что происходит.

Некоторые люди говорят: «Я занимаюсь духовными практиками 30 лет, и я все еще там же, где был». Они немного помедитировали там, немного помолились здесь, съездили на мастер-класс, послушали лектора, почитали книгу, и все это происходило время от времени. Это нормально. Вы заняты в мире и собираете информацию, которую собираетесь использовать позднее.

Но наступает время, когда это означает делать любую практику, которую вы делаете, постоянно, без исключения. Преданность Истине становится всеохватывающей. Не вы управляете этим. Вас движет ваша собственная судьба; по вашему собственному кармическому обязательству вы выбрали окончательную судьбу. В этот момент, допустим, вы используете технику отпускания. Это означает принимать и отпускать все в тот момент, когда что-то возникает. Это происходит в одну десятитысячную долю секунды - оно приближается, оно достигает максимума, а затем оно уходит. Итак, каждое чувство, каждую мысль, каждое желание вы отпускаете на их пике. Этот процесс становится непрерывным, безостановочным.

Как упоминалось ранее, я помню, что отпускал тяжелую привязанность в течение 11 дней, сидя и ничего не делая, только отпуская эту привязанность. Каждую мысль, каждое чувство, каждое воспоминание, все, что этого касалось - когда они возникали, они отпускались. Горе, которое мы чувствуем, когда теряем члена нашей семьи, - это не просто чувство потери этого человека здесь и сейчас. Это аккумулированная энергия всех смертей во все времена. Это конкретное отпускание продолжалось безостановочно в течение 11 дней, с утра и до ночи. Наконец оно прекратилось. Ушло навсегда. Это чувство навсегда потеряло свое влияние.

Итак, серьезная духовная работа - это непрерывная готовность позволять вещам быть отпущенными по мере их возникновения. Это готовность отпустить желание контролировать все, что происходит, готовность отпустить желание изменить это, и желание иметь это на своем пути. Очень часто появляются иллюзии о природе Реальности, которые также должны быть отпущены. Что есть хорошее и плохое, желательное и нежелательное; это все только в уме. В Реальности светит солнце, а затем появляются облака; идет дождь, и трава растет и вянет; фондовый рынок идет вверх и вниз; эпоха приходит и уходит; люди возникают и исчезают. И, таким образом, есть приливы и отливы. Если вы находитесь в этой точке цикла, бесполезно плакать об этом, потому что цикл заикнется. Отпускайте все, что происходит в текущем цикле, и оно в конечном итоге исчезнет. Вы помогаете ему исчезнуть, выбирая единство с ним и отказываясь хотеть изменить его. Делайте это непрерывно, независимо ни от чего, безостановочно.

Это означает, что здесь вы не можете сделать исключение там или исключение здесь. Постоянно, и со всеми, и со всем. Одна или две вещи, которые вы скрываете, вероятно, указывают на целый склад таких вещей. Вот почему вы цепляетесь за них. Вы ненавидите не только этого раздражающего человека; они представляют собой целый склад этой энергии для вас. Вы просто не можете не обращать внимания на свою свекровь!

В конце концов, все, что стоит на пути Присутствия, отпущено. Присутствие настолько очевидно, настолько поразительно, настолько всеобъемлюще, что в нем нет никаких сомнений. Оно глубокое, полное, всеобъемлющее, абсолютно захватывающее, полностью преобразующее и совершенно безошибочное. Когда все, что стоит на пути, отпускается, ярко сияя, возникает Оно.

Вместо того чтобы рассматривать Его как нечто, что ждет в будущем, владейте им сейчас. Просветление - это не то, что происходит в будущем, после 50 лет сидения скрестив ноги и повторения «ОМ». Оно именно здесь, в этот момент.

Причина, по которой вы не испытываете этого состояния полного покоя и безвременья, состоит в том, что вы сопротивляетесь ему. Ему противостоит то, что вы пытаетесь контролировать этот момент. Если вы отпустите попытки контролировать свое переживание настоящего момента, и если вы постоянно принимаете его, как звучание музыки, то вы живете на гребне этой абсолютной неизменности. Опыт возникает как нота музыки. В ту минуту, когда вы слышите ноту, она уже исчезает. Как только вы ее услышали, он растворяется. Так растворяется каждый момент по мере его возникновения. Отпустите предвкушение следующего момента, попытки контролировать его, попытки удержать тот момент, который уже прошел. Отпустите желание зацепиться за то, что только что произошло. Отпустите попытку контролировать то, что, по вашему мнению, произойдет. И живите в бесконечном пространстве вне-времени и вне-событий. Существует бесконечный мир за пределами возможностей описания. И это ваш дом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А.

### КАРТА СОЗНАНИЯ:

Восприятие Бога	Восприятие жизни	Уровень	Оценка	Эмоция	Процесс
Презирающий	Жалкая	<i>Стыд</i>	20	Унижение	Уничтожение
Карающий	Злая	<i>Чувство вины</i>	30	Обвинение	Разрушение
Осуждающий	Безнадежная	<i>Апатия</i>	50	Отчаяние	Отречение
Высокомерный	Трагическая	<i>Горе</i>	75	Сожаление	Уныние
Наказывающий	Пугающая	<i>Страх</i>	100	Волнение	Убегание
Отрекающийся	Неутешительная	<i>Страсть</i>	125	Стремление	Зависимость
Мстительный	Враждебная	<i>Гнев</i>	150	Ненависть	Агрессия
Безразличный	Требующая	<i>Гордыня</i>	175	Пренебрежение	Чванство
Позволяющий	Подходящая	<i>Смелость</i>	200	Утверждение	Полномочия
Дающий возможности	Удовлетворительная	<i>Нейтралитет</i>	250	Доверие	Освобождение
Вдохновляющий	Обнадеживающая	<i>Готовность</i>	310	Оптимизм	Намерение
Милостивый	Гармоничная	<i>Принятие</i>	350	Прощение	Превосходство
Мудрый	Многозначная	<i>Разум</i>	400	Понимание	Обобщение
Любящий	Доброжелательная	<i>Любовь</i>	500	Уважение	Откровение
Единый	Целостная	<i>Радость</i>	540	Покой	Метаморфоза
Все сущее	Совершенная	<i>Гармония</i>	600	Счастье	Вдохновение
Высшее Я	Она просто существует	<i>Просветление</i>	700-1000	Невозможно выразить словами	Чистое сознание

## ПРИЛОЖЕНИЕ В:

### ПРОЦЕДУРА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ

#### Общая информация

Энергетическое поле сознания бесконечно по своему размеру. Конкретные уровни зависят от сознания человека и калибруются от 1 до 1000. (См. Приложение А: Карта Сознания.) Эти энергетические поля отражаются и доминируют в человеческом сознании.

Все во Вселенной излучает определенную вибрацию или невидимое энергетическое поле, которое навсегда остается в поле осознания. Таким образом, каждый человек или существо, которое когда-либо жило и вся информация о них, включая любое событие, мысль, поступок, чувство или отношение, записывается навсегда и может быть восстановлено в любое время в настоящем или в будущем.

#### Методика

Реакция мышц при тестировании - это простой ответ «да» или «не да» (нет) на конкретный стимул. Обычно это делается испытуемым, протягивающим прямую руку и тестирующим, который нажимает на запястье вытянутой руки, используя два пальца и легкое давление. Испытуемый держит другой рукой тестируемое вещество рядом со своим солнечным сплетением. Тестирующий говорит испытуемому, «Сопровитляйтесь» и, если тестируемое вещество полезно для субъекта, рука будет сильной. Если оно не полезно или производит отрицательный эффект, рука будет слабой. Ответ будет очень быстрым и коротким.

***Важно отметить, что намерение теста, а также как тестирующий, так и тестируемый, должны калиброваться на уровне более 200 для получения точных ответов.***

Опыт онлайн-дискуссионных групп показал, что многие студенты получают неточные результаты. Дальнейшие исследования показывают, что при калибровке 200 существует еще 30-процентная вероятность ошибки. Чем выше уровни сознания тестовой команды, тем точнее результаты. Лучший подход - это объективная беспристрастность, с которой произносится утверждение и добавляется в начале: «Во имя наивысшего блага, \_\_\_\_\_ оценивается как истина. Более 100, более 200» и т. д. Создание контекста «наивысшего блага» повышает точность, поскольку он превосходит корыстные личные интересы и мотивы.

В течение многих лет тест считался локальным ответом акупунктурной или иммунной систем организма. Более поздние исследования, однако, показали, что ответ вообще не является локальным ответом организма, а вместо этого является общей реакцией самого сознания на энергию вещества или утверждения. То, что является истинным, полезным или про-жизнь, дает положительную реакцию, которая проистекает из безличного поля сознания, которое присутствует во всем живом. Этот положительный отклик проявляется в силе мускулатуры тела. Существует также связанная с ним зрачковая реакция (глаза расширяются ложью и сужаются от истины), а также изменения в работе мозга, выявленные при помощи магнитной томографии. (Для удобства, в качестве индикаторной мышцы обычно лучше всего используется дельтовидная мышца, однако можно использовать любую из мышц тела.)

**Прежде чем задать вопрос (в форме утверждения), необходимо получить разрешение;** то есть произнести утверждение: «У меня есть разрешение спросить о том, о чем я хочу спросить» (Да / Нет). Или: «Эта проверка служит наивысшей пользе».

Если утверждение ложно или вещество вредно, мышцы быстро становятся слабыми в ответ на команду «Сопrotивляйся». Это указывает на то, что стимул отрицательный, неверный, против жизни, или ответ «нет». Ответ быстрый и короткий по продолжительности. Затем организм быстро восстанавливается и возвращается к нормальному мышечному напряжению.

Существует три способа проведения тестирования. Тот, который используется в исследованиях, а также используется наиболее часто, требует двух человек: тестирующего и испытуемого. Предпочтительно провести тихую настройку, без фоновой музыки. Испытуемый закрывает глаза. *Тестирующий должен сформулировать вопрос так, чтобы задать его в форме **утверждения**.* В результате на это утверждение можно ответить как «да» или «нет» с помощью оценки силы мышц. Например, неправильная форма заключалась бы в том, чтобы спросить: «Это здоровая лошадь?» Правильная форма заключается в том, чтобы сделать заявление «Эта лошадь здоровая» или ее следствие: «Эта лошадь больна».

После этого заявления тестирующий говорит «Сопrotивляйся» испытуемому, который держит вытянутую руку параллельно земле. Тестер резко нажимает двумя пальцами на запястье вытянутой руки с мягкой силой. Рука испытуемого будет либо оставаться сильной, указывая «да», либо станет слабой, указывая «не да» (нет). Ответ короткий и немедленный.

Второй способ - это метод О-кольца, который может быть выполнен в одиночку. Большой и средний палец одной руки крепко удерживаются в форме буквы О, а согнутый как крючок указательный палец противоположной руки используется, чтобы попытаться разделить их. Существует заметная разница в силе между ответом «да» и «нет».



Третий метод - самый простой, но, как и другие, требует некоторой практики. Просто поднимите тяжелый предмет, например, большой словарь или просто пару кирпичей, со стола выше уровня талии. Удерживайте в уме изображение или истинное утверждение, которое нужно откалибровать, а затем поднимайте. После этого, для контраста удерживайте в уме то, что известно как ложь. Обратите внимание на легкость поднятия, когда представляется правда, и большие усилия, необходимые для поднятия нагрузки, когда утверждение ложно (неверно). Результаты могут быть проверены с использованием двух других методов.

### **Калибровка конкретных уровней**

Критическая точка между положительным и отрицательным, между истинным и ложным, или между тем, что является конструктивным или разрушительным, находится на уровне 200 (см. Карту в Приложении А). Все, что выше 200 или истинно, делает испытуемого сильнее; все, что ниже 200, или ложно, позволяет руке стать слабее.

Можно протестировать любое прошлое или настоящее, включая изображения или утверждения, исторические события или персонажи. Они не должны быть вербализованы.

### **Цифровая калибровка**

Пример: «Учение Рамана Махарши калибруется на уровне более 700» (Да/Нет). Или, «Гитлер калибруется на уровне более 200» (Да/Нет). «Когда ему было 20 лет» (Да/Нет). «В его 30 лет» (Да/Нет). «В его 40 лет» (Да/Нет). «Во время его смерти» (Да/Нет).

### **Практическое использование**

Кинезиологическое тестирование нельзя использовать для прогнозирования будущего; в противном случае нет никаких ограничений относительно того, что можно спросить. Сознание не имеет пределов во времени или пространстве; однако, в разрешении может быть отказано. Все текущие или исторические события доступны для спрашивания. Ответы безличны и не зависят от систем убеждений тестирующего или испытуемого. Например, протоплазма отодвигается от вредных раздражителей, а плоть кровоточит. Таковы качества этих материалов и они безличны. Сознание действительно знает только правду, потому что только истина имеет фактическое существование. Оно не отвечает на ложь, потому что ложь не существует в Реальности. Оно также не будет точно отвечать на непорядочные или эгоистические вопросы.

Если говорить точнее, тестовый ответ - это ответ «есть» или просто ответ «не есть». Как когда мы используем электрический выключатель, мы говорим, что электричество «включено», и когда мы используем термин «выключено», мы просто имеем в виду, что его нет. В реальности не существует такой вещи, как отсутствие. Это тонкое утверждение, но очень важное для понимания природы сознания. Сознание способно признать только Правду. Оно просто не может реагировать на ложь.

Точно так же зеркало отражает изображение только в том случае, если есть объект для отражения. Если перед зеркалом нет объекта, нет и отраженного изображения.

### **Калибровка уровня**

Уровни калибровки относятся к конкретной контрольной шкале. Чтобы прийти к тем же цифрам, что и на диаграмме в «Приложении А», следует обратиться к этой таблице или к утверждению, например: «По шкале человеческого сознания от 1 до 1000, где 600 указывает на Просветление, это \_\_\_\_\_ находится на уровне \_\_\_\_\_ (число)». Или: «По шкале сознания, где 200 - уровень Истины, а 500 - уровень Любви, это утверждение находится на уровне \_\_\_\_\_ ». (Укажите конкретное число.)

### **Общая Информация**

Люди обычно хотят отличать истину от лжи. Поэтому утверждение должно быть сформулировано очень конкретно. Избегайте использования общих терминов, таких как «хорошая работа» для составления утверждений. Хорошая, в каком смысле? Уровень заработной платы? Рабочие условия? Рекламные возможности? Справедливость начальника?

### **Компетентность**

Хорошее знакомство с тестом дает быстрое накопление опыта его применения. Правильные вопросы, которые нужно задать, начинают быстро находиться и могут стать почти безошибочно точными. Если одни и те же тестирующий и испытуемый будут работать вместе в течение определенного периода времени, один или оба из них смогут развить удивительную точность и способность безошибочно определить, какие конкретные вопросы задавать, даже если предмет полностью неизвестен ни одному из них. Например, тестирующий что-то потерял и начал с того, что сказал: «Я оставил его в своем офисе». (Ответ: Нет.) «Я оставил его в машине». (Ответ: Нет.) Внезапно, испытуемый почти видит объект и говорит: «Спроси, на внутренней стороне двери туалета». Тестирующий спрашивает: «Объект висит позади двери туалета». (Ответ: Да.) В этом конкретном случае испытуемый даже не знал, что тестирующий останавливался на автозаправке и оставил куртку в туалете автозаправочной станции. Любая информация может быть получена о чем угодно и о любом месте в настоящем или прошлом или в пространстве, в зависимости от получения предварительного разрешения. (Иногда получается «нет», возможно, по кармическим или другим неизвестным причинам.) Точность может быть легко подтверждена перекрестной проверкой. Для тех, кто изучает эту технику, мгновенно становится доступно больше информации, чем может содержаться на всех компьютерах и во всех библиотеках мира. Поэтому возможности, несомненно, неограниченны, а перспективы захватывают дух.

## Ограничения

Тест является точным только в том случае, если сами испытуемые находятся на уровне более 200 по шкале, а намерение использовать тест является достойным, и также находится на уровне более 200. Это требование объективно и соотносится с правдой, и не является субъективным мнением. Таким образом, попытка доказать точку зрения сводит точность на нет. Примерно 10% населения не могут использовать метод кинезиологического тестирования по неизвестным причинам. Иногда супружеские пары по причинам, которые еще не были обнаружены, не могут использовать друг друга в качестве испытуемых и, возможно, должны найти третьего человека в качестве тестирующего партнера.

Подходящий испытуемый субъект - это человек, чья рука становится сильной, когда удерживается образ объекта или человека, которого он любит, и рука становится слабой, если он сосредоточен на чем-то негативном (страх, ненависть, чувство вины и т. д.) (Например, Уинстон Черчилль делает его сильным, а Усама бен Ладен - слабым).

Иногда подходящий испытуемый дает парадоксальные ответы. Обычно это можно исправить, выполняя постукивание по вилочковой железе. (Постучите сжатым кулаком три раза поверх верхней грудной кости, улыбнитесь и произнесите «ха-ха-ха» с каждым ударом, мысленно представляя кого-то или что-то, что вам нравится.) Временный дисбаланс после этого будет устранен.

Несбалансированность может быть результатом недавнего общения с негативными людьми, прослушивания хэви-метала, просмотра телевизионных программ о насилии, игры в жестокие видеоигры и т. д. Отрицательная музыкальная энергия оказывает пагубное влияние на энергетическую систему организма еще до получаса после ее выключения. Телевизионная реклама или телевизионный фон также являются общим источником отрицательной энергии.

Как отмечалось ранее, этот метод различения истины и лжи и калибровки уровней истины имеет строгие требования. Для удобства уровни калибровки более подробно описаны в книге *Ложь vs. Истина*.

## Объяснение

Тест на мышечную силу не зависит от личного мнения или убеждений и является безличным ответом поля сознания, подобно тому, как протоплазма безлична в своих реакциях. С помощью наблюдения может быть продемонстрировано, что реакции на вопросы теста одинаковы, независимо от того, вербализованы они или представлены в уме. Таким образом, на испытуемых не влияет вопрос, поскольку они даже не знают, какой он. Чтобы продемонстрировать это, выполните следующее упражнение:

Тестирующий представляет в уме изображение, неизвестное испытуемому, и говорит: «Изображение, которое я представляю, является положительным» (или «правдивым», или «оценивается по шкале более 200» и т. д.). Испытуемый затем сопротивляется

нисходящему давлению на запястье по команде проводящего тест. Если тестирующий представляет положительный образ (например, Авраам Линкольн, Иисус, Мать Тереза и т. д.), мышцы руки испытуемого будут сильными. Если тестирующий имеет в уме ложное утверждение или отрицательное изображение (например, бен Ладен, Гитлер и т. д.), рука будет слабой. Поскольку испытуемый не знает, что имеет в виду тестирующий, на результаты не влияют личные убеждения.

### **Дисквалификация**

И скептицизм (160), и цинизм, а также атеизм, откалибруются по шкале ниже 200 баллов, потому что они отражают негативное предвзятое отношение. Напротив, истинный запрос требует открытого ума и честности, лишенных интеллектуального тщеславия. Отрицательные исследования методики тестирования калибруются ниже 200 (обычно 160), как и сами исследователи.

То, что даже известные профессора могут и демонстрируют калибровку ниже 200, может показаться удивительным для среднего человека. Таким образом, отрицательные исследования являются следствием негативного уклона. В качестве примера может быть приведен исследовательский проект Фрэнсиса Крика, который привел к открытию двойной спирали ДНК, откалиброванному на 440 баллов. Его последний исследовательский проект, призванный доказать, что сознание является всего лишь продуктом нейронной активности, откалиброван только на 135. (Он был атеистом.)

Неудачи исследователей, которые сами или из-за ошибочной схемы исследований откалиброваны ниже 200 (обычно 160), подтверждают правду самой методологии теста, которую они пытаются опровергнуть. Они должны получать отрицательные результаты, и поэтому они делают это, что парадоксально доказывает точность теста, обнаруживая разницу между беспристрастной честностью и недобросовестностью.

Любое новое открытие может «спутать карты» и рассматривается как угроза для статус-кво существующих и широко распространенных систем убеждений. Это исследование сознания подтвердило духовную Реальность, вызывающую сопротивление, так как оно фактически прямо противостоит господству нарциссического ядра самого эго, которое по своей природе самонадеянно и самоуверенно.

Ниже уровня сознания в 200 баллов восприятие ограничено доминирующим Низшим Разумом, который способен распознавать факты, но еще не способен понять, что подразумевается под термином истина (он путает внутреннее с внешним), и эта истина имеет физиологическое сопровождение, которое отличается ото лжи. Кроме того, истина интуитивно понятна, о чем свидетельствует голосовой анализ, изучение языка тела, зрачковая реакция, изменения ЭЭГ мозга, колебания дыхания и артериального давления, гальваническая реакция кожи, тест с маятниками и даже техника измерения расстояния, на которое аура излучается от тела. У некоторых людей получается очень простая техника, которая использует стоящее тело как маятник (падение вперед при правде и назад при лжи).

В более продвинутой контекстуализации преобладающие принципы заключаются в том, что Истину нельзя опровергнуть ложью больше, чем свет, может быть опровергнут тьмой. Нелинейное не подвержено ограничениям линейного. Истина - это парадигма, отличная от логики и, следовательно, не доказуемая, поскольку то, что доказуемо, калибруется только в пределах 400 баллов. Методология исследования сознания работает на уровне 600, который находится на границе линейного и нелинейного измерений.

### **Противоречия**

Различные калибровки могут быть получены в долгосрочной перспективе или разными исследователями по целому ряду причин:

1. Ситуации, люди, политика, правила и отношения меняются с течением времени.
2. Люди склонны использовать разные сенсорные модальности, когда они что-то представляют, то есть визуальные, тактильные, слуховые или чувственные. Таким образом, ваша мама могла представляться так, как она выглядела, чувствовалась, звучала и т. д., или Генри Форда можно было откалибровать как отца, как промышленника, за его влияние на Америку, его антисемитизм и т. д.
3. Точность возрастает с уровнем сознания. (400 и более являются наиболее точными.) Можно определить контекст и придерживаться преобладающей модальности. Та же команда, использующая ту же технику, получит результаты, которые являются внутренне непротиворечивыми. Компетентность развивается с практикой. Однако есть люди, которые неспособны к научному, отстраненному отношению и не могут быть объективными, и для которых этот метод тестирования, следовательно, не будет точным. Ориентации на истину и стремлению к истине должен быть отдан приоритет над личными мнениями и попытками доказать, что они «правильные».

### **Примечание**

Хотя было обнаружено, что этот метод не работает для людей, которые откалиброваны на уровне менее 200, только совсем недавно было обнаружено, что техника также не работает, если люди, проводящие тестирование, являются атеистами. Это может быть просто следствием того факта, что атеизм калибруется ниже уровня 200, и что отрицание истины или божественной природы (мудрости) кармически дисквалифицирует отрицателя так же, как ненависть сводит на нет любовь.

## ОБ АВТОРЕ

### Биографические и автобиографические заметки

Доктор Хокинс является всемирно известным духовным учителем, автором и лектором по вопросам о продвинутых духовных состояниях, исследованиях сознания и Реализации Присутствия Бога как «Я».

Опубликованные им работы, а также записанные лекции были широко признаны уникальными, так как очень развитое состояние духовного осознания проявилось у человека с научной и клинической базой, который позже смог выразить и объяснить необычное явление таким понятным и доступным образом.

Переход от нормального состояния эго к его устранению Присутствием описан в трилогии «Сила против Насилия» (1995), которая получила похвалу даже от Матери Терезы, «Глаз «Я»» (2001) и «Я»: Реальность и Субъективность» (2003), которые были переведены на основные языки мира. «Истина против лжи: в чем разница» (2005), «От отчаянья к просветлению: эволюция сознания» (2006), «Открытие божественного присутствия: Путь Духа» (2007) и «Реальность, духовность и современный человек» (2008) продолжают изучение выражения эго, присущих им ограничений и способов превзойти их.

Трилогии предшествовали исследования природы Сознания, которые опубликованы как докторская диссертация «Качественный и количественный анализ и калибровка уровней человеческого сознания (1995)», в которой устанавливалась связь между, казалось бы, несовместимыми областями научного и духовного. Это было достигнуто благодаря важнейшему открытию метода, который впервые в истории человечества продемонстрировал способ, с помощью которого можно отличить истину от лжи.

Важность этой основополагающей работы получила признание благодаря ее очень одобрительному и обширному обзору в бюллетене «Brain/Mind Bulletin» и в последующих докладах, например, на Международной конференции по науке и сознанию. Множество презентаций было проведено в различных организациях, духовных конференциях, церковных группах, для монахинь и монахов как внутри США, так и в зарубежных странах, включая Оксфордский форум в Англии. На Дальнем Востоке доктор Хокинс является признанным «Учителем пути к просветлению» («Tae Ryong Sun Kak Dosa»). Сделав наблюдение о том, что многие духовные истины неверно истолковывались на протяжении веков из-за отсутствия объяснений, доктор Хокинс начал проводить ежемесячные семинары, которые содержат подробные объяснения, слишком длинные для описания в книжном формате. Доступны записи, которые заканчиваются вопросами и ответами, тем самым обеспечивая дополнительное разъяснение.

Стремление, лежащее в основе этой работы всей жизни, заключается в том, чтобы контекстуально реконструировать человеческий опыт с точки зрения эволюции сознания и интегрировать понимание ума и духа как выражения внутренней Божественности, которая является субстратом и постоянным источником жизни и Бытия. Это стремление выражается словами «Gloria in Excelsis Deo!», которым начинаются и заканчиваются его опубликованные работы.

### **Биографическое резюме**

Доктор Хокинс практиковал психиатрию с 1952 года и является членом Американской психиатрической ассоциации и многих других профессиональных организаций. Перечень передач с его участием на национальном телевидении включал такие программы как «The McNeil / Leher News Hour», «The Barbara Walters Show», «The Today Show», а также документальные фильмы о науке и многие другие. Он также давал интервью Опре Уинфри.

Доктор Хокинс является автором многочисленных научных и духовных публикаций, книг, компакт-дисков, DVD-дисков и лекций. Совместно с нобелевским лауреатом Лайнусом Полингом он является автором фундаментального исследования «Ортомолекулярная психиатрия». Доктор Хокинс много лет консультировал Епископальную и Католическую Епархии, монашеские ордена и другие религиозные организации.

Доктор Хокинс читал лекции во многих местах, например, на Оксфордском форуме и в Вестминстерском аббатстве, в университетах Аргентины, в Нотр-Даме и Мичигане, Университете Фордхэма и Гарвардском университете. Он участвовал в ежегодной лекции Ландсберга в Медицинской школе Калифорнийского университета в Сан-Франциско. Он также является консультантом иностранных правительств по вопросам международной дипломатии и играет важную роль в разрешении давних конфликтов, которые являются серьезными угрозами миру во всем мире.

В знак признания его вклада в развитие человечества, в 1995 году доктор Хокинс был посвящен в рыцари Суверенного ордена госпитальеров Иоанна Иерусалимского, который был основан в 1077 году.

### **Автобиографическая заметка**

Хотя истины, представленные в этой книге, были научно обоснованы и объективно систематизированы, как и все истины, они были сначала испытаны лично. Последовательная смена интенсивных состояний сознания, начиная с молодого возраста, сначала вдохновляла, а затем давала направление процессу субъективной реализации, которая, наконец, приняла форму этой серии книг.

В возрасте трех лет произошло внезапное полное осознание существования, невербальное, но полное понимание значения «Я есть», сразу последовавшее за пугающим осознанием того, что «я», возможно, вообще еще не возникло. Это было

мгновенное пробуждение от забвения к осознанному пониманию, и в этот момент родилось личное «я», и двойственность «Есть» и «Не есть» вошла в мое субъективное сознание.

На протяжении всего детства и раннего подросткового возраста парадокс существования и вопрос о реальности «я» оставались предметом постоянного интереса. Личное «я» иногда начинало ускользать в более безличное «Я», и первоначальный страх перед небытием - фундаментальным страхом несуществования – возникал снова.

В 1939 году, в качестве разносчика газет с семнадцатимильным велосипедным маршрутом в сельском Висконсине, в темную зимнюю ночь я был пойман метелью при минус двадцати градусах мороза во многих милях от дома. Велосипед упал на лед, и свирепый ветер вырвал газеты из корзины у руля, разнося их по покрытому льдом снежному полю. Я плакал от разочарования и истощения, и моя одежда промерзла насквозь. Чтобы спрятаться от ветра, я пробил ледяную корку высокого снежного сугроба, выкопал яму и залез в нее. Вскоре дрожь остановилась, и появилось восхитительное тепло, а затем состояние покоя, выходящее за рамки возможности его описания. Это сопровождалось наполненностью светом и присутствием бесконечной любви, которая не имела никакого начала и конца и не отличалась от моей собственной сущности. Физическое тело и окружающая среда исчезли, когда мое сознание слилось с этим всеохватывающим просветленным состоянием. Ум замолчал; все мысли прекратились. Бесконечное Присутствие было всем, что было или могло быть, вне всякого времени или описания.

После этого безвременья внезапно возникло осознание того, что кто-то трясет мое колено; затем появилось встревоженное лицо моего отца. Было большое нежелание возвращаться к телу и всему, что это влекло за собой, но из-за любви и страдания моего отца, Дух напитал и возобновил активность тела. Ощущалось сочувствие к его страху смерти, хотя в то же время концепция смерти казалась абсурдной.

Этот субъективный опыт не обсуждался ни с кем, поскольку не было контекста, из которого можно было бы его описать. Тогда редко приходилось слышать о духовных переживаниях, кроме тех, о которых говорится в описаниях жизни святых. Но после этого опыта принятая реальность мира стала казаться только временной; традиционные религиозные учения потеряли значение, и, как ни парадоксально, я стал агностиком. По сравнению со светом Божественности, которая освещала все существование, бог традиционной религии светил очень тускло; таким образом, духовность заменила религию.

Во время Второй мировой войны опасная служба на тральщике часто приводила к близким встречам со смертью, но страха перед этим не было. Как будто смерть потеряла свою подлинность. После войны, увлеченный сложностями ума и желанием изучать психиатрию, я поступил в медицинскую школу. Мой преподаватель психоанализа, профессор Колумбийского университета, также был агностиком; мы оба видели религию в мрачном свете. Обучение прошло хорошо, как и моя карьера, и успех последовал.



Однако я не погрузился спокойно в профессиональную жизнь. Я заболел прогрессирующей, смертельной болезнью, которая не реагировала ни на какие доступные методы лечения. В возрасте 38 лет я был в отчаянии и знал, что скоро умру. Меня не волновало тело, но мой дух был в состоянии крайней тоски и отчаяния. Когда приблизился последний момент, в моем сознании пронеслась мысль: «Что, если Бог есть?» Поэтому я крикнул в молитве: «Если есть Бог, я прошу его помочь мне сейчас». Я сдался Богу, чем бы он ни оказался и провалился в забвение. Когда я проснулся, произошла трансформация такого масштаба, что от удивления я лишился дара речи.

Человека, которым я был, больше не существовало. Не было личного «я» или эго, только Бесконечное Присутствие такой неограниченной силы, что оно было всем. Это Присутствие заменило то, что было «я», и тело и его действия контролировались исключительно Бесконечной Волей Присутствия. Мир был озарен ясностью Бесконечного Единства, которое выражалось как все возможные вещи, проявленные в своей бесконечной красоте и совершенстве.

Так как жизнь продолжалась, эта тишина присутствовала в ней. Личной воли не было; физическое тело занималось своими делами под руководством бесконечно мощной, но изящно нежной Воли Присутствия. В этом состоянии не нужно было ни о чем думать. Вся правда была само собой разумеющейся, и никакая концептуализация не была необходимой или даже возможной. В то же время физическая нервная система чувствовала себя крайне перенапряженной, как будто в ней было гораздо больше энергии, чем она была способна вместить.

Невозможно было эффективно функционировать в мире. Все обычные мотивы исчезли вместе со всеми страхами и беспокойством. Нечего было искать, поскольку все было идеально. Слава, успех и деньги казались бессмысленными. Друзья настаивали на возвращении к клинической практике, но для этого не было обычной мотивации.

Теперь появилась способность воспринимать реальность, лежащую в основе личности: источник эмоциональной болезни находится в убежденности людей в том, что они являются своими личностями. Итак, как бы сама по себе, клиническая практика возобновилась и в конечном итоге стала огромной. Люди приезжали со всех концов Соединенных Штатов. Клиника вмещала более двух тысяч амбулаторных пациентов, для которых требовалось более пятидесяти терапевтов и других сотрудников, насчитывала двадцать пять отделений, а также исследовательских и электроэнцефалографических лабораторий. Каждый год приходила тысяча новых пациентов. Кроме того, появились выступления на радио и сетевых телевизионных шоу, как упоминалось ранее. В 1973 году клинические исследования были задокументированы в традиционном формате в книге «Ортомолекулярная психиатрия». Эта работа была на десять лет впереди своего времени и создала нечто особенное.

Общее состояние нервной системы медленно улучшалось, а затем началось другое явление. Приятная, дивная по ощущениям энергия постоянно текла по позвоночнику и приходила в мозг, где она создавала сильное ощущение непрерывного удовольствия. Все

в жизни было синхронизировано, развиваясь в полной гармонии; чудесное было обычным явлением. Источником того, что мир назвал бы чудесами, было Присутствие, а не личное «я». То, что осталось от личного «я», было только свидетелем этих явлений. Большее «Я», более глубокое, чем мое прежнее «я» или мои мысли, определяло все, что происходило.

О состояниях, которые присутствовали, ранее сообщалось другими людьми на протяжении всей истории и это привело к исследованию духовных учений, в том числе учения Будды, просвещенных мудрецов, Хуан По, и более поздних учителей, таких как Рамана Махарши и Нисаргадатта Махарадж. Эти учения подтверждали, что такой опыт не был уникальным. «Бхагавад-Гита» теперь была наполнена смыслом. Время от времени происходил тот же духовный экстаз, о котором сообщал Шри Рамакришна и христианские святые.

Всё и все в мире были светлыми и изысканно красивыми. Все живые существа стали Сияющими и выражали это Сияние в тишине и блеске. Было очевидно, что все человечество на самом деле мотивировано внутренней любовью, но просто не осознает этого; большинство жизней проживается спящими, не пробужденными к осознанию того, кто они есть на самом деле. Люди вокруг меня выглядели так, будто они спали и были невероятно красивы. Это было похоже на любовь ко всем.

Возникла необходимость прекратить привычную практику часовой утренней медитации, и затем медитации перед ужином, потому что это усиливало блаженство до такой степени, что было невозможно выполнять свои обязанности. Опыт, похожий на тот, который произошел в снежном сугробе, повторился, и было все труднее покидать это состояние и возвращаться в мир. Невероятная красота всех вещей сияла во всем их совершенстве, и где мир видел уродство, была только вечная красота. Эта духовная любовь наполняла все восприятие, и все границы между здесь и там, или тогда и сейчас, или разделение исчезли.

В течение лет, проведенных во внутреннем молчании, сила Присутствия росла. Жизнь перестала быть личной; личная воля больше не существовала. Личное «я» стало инструментом Бесконечного Присутствия и действовало в соответствии с его волей. Люди чувствовали необычайный покой в ауре этого Присутствия. Искатели искали ответы, но поскольку больше не было такого человека, как Дэвид, они сами были на самом деле изящными ответами своего «Я», которое не отличалось от моего. У каждого человека одно и то же «Я» сияло из их глаз.

Произошло чудо, превосходящее обычное понимание. Множество хронических болезней, из-за которых организм страдал в течение долгих лет, исчезли; зрение самопроизвольно нормализовалось, и больше не было необходимости в постоянном ношении очков.

Время от времени, восхитительная энергия блаженства, Бесконечная Любовь, внезапно начинала излучаться из сердца к месту какого-нибудь бедствия. Однажды, во время езды по шоссе, эта тонкая энергия начала излучаться из груди. На повороте дороги произошла

автокатастрофа; колеса опрокинутой машины все еще вращались. Энергия прошла с большой интенсивностью к пассажирам автомобиля, а затем прекратила излучаться сама по себе. В другой раз, когда я шел по улицам незнакомого города, энергия начала течь вниз по кварталу и достигла сцены начавшейся драки. Участники драки отступили и начали смеяться, и снова энергия остановилась.

Глубокие изменения восприятия пришли без предупреждения в невероятных обстоятельствах. Во время обеда в Ротмансе на Лонг-Айленде, Присутствие внезапно усилилось, пока каждая вещь, и каждый человек, который казался отдельным при обычном восприятии, растворился в бесконечной универсальности и единстве. В неподвижной Тишине стало очевидно, что нет «событий» или «вещей» и что ничто фактически «не происходит», потому что прошлое, настоящее и будущее являются всего лишь артефактами восприятия, равно как и иллюзия отдельного «я», подлежащего рождению и смерти. Поскольку ограниченное, ложное «я», растворилось в универсальном «Я» по своему истинному происхождению, возникло неопишное чувство возвращения домой к состоянию абсолютного покоя и освобождения от всех страданий. Только иллюзия индивидуальности является источником всех страданий. Когда человек осознает, что он есть вселенная, завершенная и единая со Всем Сущим, вечная и не имеющая конца, тогда никакие дальнейшие страдания не возможны.

Пациенты приезжали из каждой страны в мире, а некоторые из них были самыми безнадежными из безнадежных. Гротескные, извивающиеся, завернутые в мокрые простыни для транспортировки из далеких больниц, надеясь на излечение запущенных психозов и серьезных, неизлечимых психических расстройств. Некоторые были кататониками (застывшими в одной позе); многие были немые годами. Но у каждого пациента за искалеченной внешностью находилась сияющая сущность любви и красоты, возможно, настолько скрытая для обычного видения, что он или она стали совершенно нелюбимыми в этом мире.

Однажды в больницу привезли в смиренной рубашке немую кататоничку. У нее было тяжелое неврологическое расстройство, и она не могла стоять. Извиваясь на полу, она впала в судороги, и ее глаза закатились. Ее волосы были спутаны; она разорвала всю свою одежду и издавала гортанные звуки. Ее семья была довольно богатой; в результате, за эти годы ее осматривало бесчисленное количество врачей и известных специалистов со всего мира. На ней были испробованы все возможные виды лечения, и она была признана медиками неизлечимой.

Возник короткий, невербальный вопрос: «Что ты хочешь сделать с ней, Боже?» Затем появилось осознание того, что ее просто нужно любить, вот и все. Ее внутреннее я сияло сквозь ее глаза, и «Я» соединилось с этой любящей сущностью. В этот момент она была исцелена собственным осознанием того, кем она являлась на самом деле; то, что случилось с ее умом или телом, больше не имело для нее значения.

Это, по сути, произошло с бесчисленными пациентами. Некоторые выздоравливали в глазах всего мира, а с некоторыми этого не происходило, но пациентов больше не

волновало, произошло ли их клиническое выздоровление. Их внутренняя агония прекращалась. Когда они чувствовали себя любимыми и пребывали в покое, их боль оставляла их. Это явление можно объяснить только тем, что Сострадание Присутствия перестраивало реальность каждого пациента, чтобы он или она испытали исцеление на уровне, превосходящем мир и его проявления. Внутренний покой «Я» охватывал нас вне времени и идентификации.

Было ясно, что всякая боль и страдание возникают исключительно от эго, а не от Бога. Эта истина молчаливо сообщалась умам пациентов. Такой ментальный блок был у другого немом кататоника, который не говорил много лет. «Я» сказало ему посредством разума: «Ты обвиняешь Бога в том, что твое эго сделало с тобой». Он спрыгнул на пол с кровати и начал говорить, к большому шоку медсестры, которая была свидетелем этого инцидента.

Работа становилась все более и более обременительной и, в конечном итоге, ее стало непомерно много. Пациенты стояли в очередях, ожидая освобождения кроватей, хотя в больнице была построена дополнительная палата для их размещения. Возникло огромное разочарование в том, что человеческим страданиям можно противостоять только в одном пациенте за раз. Это было похоже на спасение моря. Казалось, что должен быть какой-то другой способ устранить причины всеобщего нездоровья, бесконечного потока духовной боли и человеческих страданий.

Это привело к изучению физиологического ответа (мышечного тестирования) на различные стимулы, которое привело к удивительному открытию. Это была «червоточина» между двумя вселенными - физическим миром и миром ума и духа - граница между измерениями. В мире, полном спящих, потерявших свой исток, это был инструмент для восстановления и демонстрации всем этой потерянной связи с высшей реальностью. Это привело к тестированию каждого вещества, мысли и концепции, которые можно было припомнить. Мне помогали мои ученики и ассистенты. Затем было сделано большое открытие: в то время как все испытуемые слабели от негативных стимулов, таких как флуоресцентные лампы, пестициды и искусственные подсластители, студенты духовных дисциплин, которые повышали уровень своего осознания, не ослабевали, как обычные люди. Что-то важное и решающее изменилось в их сознании.

По-видимому, это произошло, когда они поняли, что они не находятся в зависимости от этого мира, но скорее находятся под влиянием того, во что верит их ум. Возможно, сам процесс продвижения к просветлению может показать способность человека противостоять превратностям существования, включая болезни.

«Я» обладает способностью изменять вещи в мире, просто представляя их в воображении; Любовь изменяла мир каждый раз, когда заменяла не-любовь. Вся структура цивилизации могла быть глубоко улучшена путем сосредоточения этой силы любви на какой-нибудь особой точке. Всякий раз, когда это происходило, история развивалась по новым направлениям.

Теперь выяснилось, что эти критически важные идеи могут быть не только переданы миру, но также очевидным и неопровержимым образом продемонстрированы. Казалось, что великая трагедия человеческой жизни всегда заключалась в том, что психика может очень легко обманываться; разногласия и конфликты были неизбежным следствием неспособности человечества отличить ложное от истинного. И здесь был найден ответ на эту фундаментальную дилемму, способ реконструировать природу самого сознания и сделать определенным и ясным то, что иначе можно было бы только предположить.

Настало время покинуть жизнь в Нью-Йорке, с его городской квартирой и домом на Лонг-Айленде, для чего-то более важного. Нужно было совершенствоваться как инструмент. Для этого потребовалось оставить этот мир и все в нем, заменив его затворнической жизнью в маленьком городке, где следующие семь лет были потрачены на медитацию и учебу.

Всепоглощающие состояния блаженства возвращались сами по себе, и в конечном итоге возникла необходимость научиться быть в Божественном Присутствии и все-таки функционировать в мире. Ум потерял нить того, что происходит в мире в целом. Чтобы проводить исследования и писать, необходимо было прекратить всю духовную практику и сосредоточиться на мире формы. Чтение газет и просмотр телевиденья помогли догнать историю того, кто есть кто, каковы главные события и характер нынешнего социального диалога.

Исключительные субъективные переживания истины, которые являются областью мистика, влияющего на все человечество, путем посылания духовной энергии в коллективное сознание, не понятны большинству человечества, за исключением других духовных искателей и поэтому имеют ограниченное значение. Это привело к попытке быть обычным, потому что просто быть обычным само по себе является выражением Божественности; истина реального «Я» может быть обнаружена через путь повседневной жизни. Жить с заботой и добротой - это все, что необходимо. Остальное проявляется в свое время. Обычное дело и Бог не различны.

Итак, после долгого кругового путешествия духа, произошло возвращение к самой важной работе, которая заключалась в том, чтобы попытаться довести Присутствие хотя бы немного ближе к пониманию как можно большего числа собратьев.

Присутствие безмолвно транслирует состояние покоя, которое является пространством, в котором и посредством которого все есть и имеет свое существование и опыт. Оно бесконечно нежное и все же, как скала. С ним весь страх исчезает. Духовная радость возникает на тихом уровне необъяснимого экстаза. Поскольку переживание времени прекращается, нет никаких опасений или сожалений, боли и ожиданий; источник радости бесконечен и вездесущ. Без начала или конца нет потерь, горя или желания. Ничего не нужно делать; все уже совершенно и полноценно.

Когда время останавливается, все проблемы исчезают; это всего лишь артефакты точки восприятия. Когда Присутствие преобладает, дальнейшая идентификация с телом или

умом отсутствует. Когда ум молчит, мысль «Я есть» также исчезает, и Чистая Осведомленность сияет, освещая то, что есть, было и будет всегда за пределами всех миров и всех вселенных, вне времени и, следовательно, без начала и конца.

Люди задаются вопросом: «Как достичь такого состояния осознания», но мало кто следует указаниям, потому что они слишком просты. Сначала, желание достичь этого состояния было интенсивным. Затем возникла дисциплина, направленная на то, чтобы действовать с постоянным и всеобщим прощением и мягкостью, без исключения. Нужно быть сострадательным ко всему, в том числе к самому себе и своим мыслям. Затем появилась готовность удерживать желания в ожидании и отпускать личную волю в каждый момент. Поскольку каждая мысль, чувство, желание или поступок отпускались к Богу, разум постепенно становился тихим. Сначала он отпустил целые истории и параграфы, затем идеи и концепции. Когда человек отпускает желание обладать этими мыслями, они больше не проходят тщательной обработки и начинают фрагментироваться, будучи еще наполовину оформленными. Наконец, можно было перекрыть энергию самой мысли, прежде чем она стала мыслью.

Задача постоянной и неумолимой фиксации фокуса, не позволяющей даже на один момент отвлечься от медитации, продолжалась при выполнении обычных действий. Сначала это казалось очень трудным, но со временем стало привычным, автоматическим, требующим все меньше и меньше усилий, и, наконец, это было легко. Процесс похож на ракету, покидающую Землю. Сначала она требует огромной силы, затем все меньше и меньше, когда она покидает гравитационное поле Земли, и, наконец, она движется в пространстве благодаря своему собственному импульсу.

Внезапно, без предупреждения, произошел сдвиг в осознании, и Присутствие было там, несомненное и все охватывающее. Было несколько мгновений опасения относительно того, что «я» умерло, а затем абсолютность Присутствия инспирировало вспышку благоговения. Этот прорыв был впечатляющим, более интенсивным, чем прежде. Он не имеет аналогов в обычном опыте. Глубокий шок был смягчен любовью, которая приходит с Присутствием. Без поддержки и защиты этой любви можно было бы исчезнуть с лица земли.

Затем последовало мгновение ужаса, когда эго стало цепляться за существование, опасаясь, что оно станет ничем. Вместо этого, когда оно умерло, его заменило «Я», как «Все сущее», «Все», в котором все известно и очевидно в своем совершенном выражении собственной сущности. С нелокальностью пришло осознание того, что это все, что когда-либо было или могло быть. «Все» является полным и завершенным, за пределами всех идентичностей, вне всякого рода и пола, за пределами даже самой человечности. Никогда больше не нужно бояться страдания и смерти. То, что происходит с телом с этого момента, не имеет значения. На определенных уровнях духовного осознания, болезни тела исцеляются или спонтанно исчезают. Но в абсолютном состоянии такие соображения не имеют значения. Тело выполнит свой предсказанный курс, а затем вернется туда, откуда оно пришло. Это не имеет значения; «Я» этим не затронуто. Тело выглядит как «оно», а не как «я», как другой объект, как мебель в комнате. Может показаться

смешным, что люди по-прежнему обращаются к телу так, как будто это индивидуальный «ты», но нет способа объяснить это состояние осознания незнающему. Лучше всего продолжать заниматься своим делом и позволить Провидению справиться с социальными корректировками. Однако, когда человек достигает блаженства, очень трудно скрыть это состояние интенсивного экстаза. Мир может быть поражен, и люди могут приходить издалека, чтобы быть в сопровождающей такого человека ауре. Духовные искатели и духовно любопытные могут быть привлечены, как могут быть привлечены и очень больные, которые ищут чуда. Человек может стать магнитом и источником радости для них. Как правило, в этот момент хочется поделиться этим состоянием с другими и использовать его на благо всех.

Экстаз, который сопровождает это состояние, изначально не является абсолютно стабильным; бывают также моменты сильной агонии. Наибольшая интенсивность возникает, когда состояние колеблется и внезапно прекращается без видимой причины. Такие моменты приносят периоды сильного отчаяния и страха, что человек был оставлен Присутствием. Эти падения делают путь трудным, и преодоление этих разворотов требует большой воли. Наконец, становится очевидным, что человек должен преодолеть этот уровень или постоянно терпеть мучительные «исчезновения благодати». Поэтому блаженство экстаза нужно отпустить, поскольку человек погружается в трудную задачу преодоления двойственности, пока не выйдет за пределы всех противоположностей и их противоречивых побуждений. Но одно дело - с радостью отказаться от железных цепей эго, и совсем другое - отказаться от золотых цепей экстатической радости. Кажется, что приходится отказываться от Бога, и возникает новый уровень страха, никогда прежде не предполагаемый. Это окончательный ужас абсолютного одиночества.

Для эго страх перед несуществованием был грозным, и оно отталкивалось от него неоднократно, когда казалось, что конец приближается. Затем стала очевидной цель агонии и темных ночей души. Они настолько невыносимы, что их острая боль подталкивает к чрезвычайным усилиям, необходимым для их преодоления. Когда колебание между небом и адом становится невыносимым, желание самого существования должно быть отпущено. Только после того, как это будет сделано, человек, наконец, может выйти за рамки двойственности. Всего против ничего, за пределы существования против небытия. Эта кульминация внутренней работы - самая сложная фаза, окончательный поворотный пункт, где человек ясно осознает, что преодоление иллюзии существования является окончательным. С этого шага нет возврата, и этот призрак необратимости делает этот последний барьер самым грозным выбором из всех.

Но, по сути, в этом конечном апокалипсисе «я», растворении самой последней оставшейся двойственности существования против несуществования - самоидентификация растворяется в Универсальной Божественности, и не остается никакого индивидуального сознания, которое можно было бы выбрать. И тогда последний шаг предпринимается Богом.

Дэвид Р. Хокинс

## Список использованной литературы.

- Anonymous, *A Course in Miracles*. Huntington Station, New York: Foundation for Inner Peace. 1975.
- Backster, C., *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Millennium. 2003.
- Bailey, A., *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Publishing. 1950
- Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul. 1980.
- Brain/Mind Bulletin. Los Angeles, CA: Interface Press. 1980–1986.
- Briggs, J., and Peat, F.D., *Looking Glass Universe*. New York: Simon & Schuster. 1984.
- Briggs, J., *Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row. 1989.
- “Cancer United to Helplessness and Immune Suppression,” *Brain/Mind Bulletin*. June 21, 1982.
- Capra, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. New York: Bantam. 1976.
- Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co. 1915.
- Davidson, R., “Towards a Biology of Positive Affect and Compassion,” in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press. 2002.
- Deliman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Reston Publishers. 1982.
- Diamond, J., *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Row. 1979.
- , *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books. 1979.
- , *Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions*. New York: Paragon House. 1998.
- The Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. New York: Oxford University Press. 1987.
- Dumitrescu, I., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*. Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.
- Eadie, B. J., *Embraced by the Light*. Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992.
- “Early Stress Style Linked to Later Illness,” *Brain/Mind Bulletin*. June 22, 1981.



- Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self*. Edinburgh, Scotland: Routledge. 1989.
- Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*. New York: Tarcher. 1980.
- Field, J., *A Life of One's Own*. New York: Tarcher. [1934], 1981.
- Frankl, V., *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. [1959], 2004.
- Gray, W., LaViolette, P., "Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*. October 5, 1981.
- Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: "Stress"; "Health"; "Illness and Self-Healing"; "Handling Major Crises"; "Depression"; "Alcoholism"; "Spiritual First Aid"; "The Aging Process"; "The Map of Consciousness"; "Death and Dying"; "Pain and Suffering"; "Losing Weight"; "Worry, Fear and Anxiety"; "Drug Addiction and Alcoholism"; and "Sexuality." Lectures in video and audio. Sedona, Arizona: Institute for Spiritual Research, 1986.
- , and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry*. San Francisco: W.H. Freeman and Company. 1973.
- , *Power vs. Force: Hidden Determinants of Human Behavior*. Author's Official Revised Edition. Sedona, AZ: Veritas Publishing. [1995] 2012.
- "Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*. April 18, 1983.
- James, W., *The Varieties of Religious Experience*. New York: Random House. 1929.
- Jampolsky, J., *Love is Letting Go of Fear*. 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004.
- Jung, C. G., *Collected Works*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979.
- , (R. F. Hull, trans.), *Synchronicity as a Causal Connecting Principle*. Bollington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973.
- "Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*. May 7, 1984.
- Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography*. Garden City, New York. 1974.
- Kübler-Ross, E., *On Life after Death*. New York: Celestial Arts. 1991.
- Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia: A.J. Holmes Co. 1957.
- Liebeskind, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223:188–190). 1980–1984.

- Lloyd, V., *Choose Freedom*. Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983.
- Luskin, F., *Forgive for Good*. San Francisco, CA: Harper One. 2003.
- Maharaj, N., *I Am That*, Vols. I and II. Bombay, India: Cetana. 1973.
- Matton, M., *Jungian Psychology in Perspective*. New York: Free Press. 1983.
- Monroe, R., *Journeys Out of the Body*. Garden City, NY: Doubleday. 1977.
- Moody, R., *Life After Life*. San Francisco: Harper One. 2001.
- Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love*. Millbrae, CA: Celestial Arts. 1981.
- "Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8., No. 16). October 3, 1983.
- Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's Extraordinary Walk with God*. Copyright: Mary Neal, M.D. 2011.
- Pace, T.W., Negi, L.T., Adame, D.D., Cole, S.P., Sivilli, T.I., Brown, T.D., Issa, M.J., Raison, C.L., "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87–98. 2009.
- Sapolsky, R., in Lehrer, J., "Under Pressure: The Search for a Stress Vaccine," *Wired Magazine*. August 2010.
- Selye, H., *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956.
- "Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121., No. 22). May 29, 1982.
- Tiller, W. *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishers. 2007.
- Wilber, K. (ed.), *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science*. Boston: Shambhala. 1982.

Благодарю за внимание.

Если у вас есть на примете интересные книги по гипнозу и психологии НЕ переведенные на русский язык напишите мне на [vladimir@makulov.com](mailto:vladimir@makulov.com)

Желаю вам обрести счастье как можно скорее и глубже.

Перешлите эту книгу вашим друзьям, если она вам понравилась.

С любовью,

Владимир Макулов

