

19 НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ШАБЛОНЫ

Мы с Ричардом просмотрели некоторые из событий в его семье и проработали ситуации с его матерью. Я сказал, что для него важно подумать об этом так, что его мать, скорее всего, прошла тот же путь, что и он, когда стала следовать непродуктивным шаблонам поведения. Он признал, что она наверное никогда не замечала, что она его обижает; как и у него, это был скорее ее способ защитить себя.

- Обиды,- сказал я,- это такой вид поведения, который имеет тенденцию передаваться от поколения к поколению. Лучший способ остановить передачу этого шаблона к вашим детям – это рассмотреть такие шаблоны поведения и проработать их. Эта работа делается для целых поколений, ради этих поколений. **То, с чем ты не справишься, будет передаваться дальше; то, на что ты готов открыто посмотреть, с чем готов разобраться и что ты готов исцелить, больше не будет отравлять жизнь твоей семьи. Тогда этот шаблон прекратится на тебе!**

- Значит ли это, что у моей дочери будут такие же проблемы, что и у меня? Ты хочешь сказать, что если я исцелюсь, то ей не нужно будет с этим разбираться?

- Вполне вероятно, что она вырастет и научится реагировать на те же проблемы, что и ты, таким же образом, что и ты. Я готов поспорить, что ты ненамеренно обращался с ней точно так же, как твоя мать обращалась с тобой.

[В книге приводится рисунок, поясняющий генетическую цепь обид.]

- Как только ты исцелишь свои проблемы с матерью, твои отношения с ней улучшатся, и при этом твои отношения с дочерью также изменятся в лучшую сторону,- заверил я его.

- Иногда моя дочь избегает меня как чумы, а я всегда удивлялся, почему это так. Теперь я думаю, что я знаю. Она часто говорила мне, что я плохо к ней отношусь, но я не хотел это слышать. Мне это представлялось не так. Я думаю, что моя мать думала так же. А ведь если подумать, то моя мать часто отмахивалась от меня так же, как делаю это я, по словам моей дочери. Какое облегчение понять, что теперь я смогу вести себя по-другому и строить с ней более любящие отношения. Знаешь, мне сейчас хорошо. Я думаю, что это я начал ощущать эту силу, о которой ты говорил раньше. В первый раз за долгое время я чувствую, что могу сделать что-то со своей жизнью.

- Ричард, я продолжаю возвращаться к той мысли, которая у меня была, когда мы говорили о твоих трудностях с матерью. Хочешь, мы их рассмотрим?

Он сказал с сомнением:

- Да уж, мне сейчас довольно хорошо, если принять в расчет, через что я сегодня прошел. Если бы кто-то мне сказал, что я могу рассмотреть и проработать события и трудности такого масштаба и выйти отсюда с улыбкой на лице, я бы сказал, что этот человек сумасшедший.

- Помни, что ключ к проработке и исцелению – это удержание пространства Любви. Рассмотрение этих вопросов в другой обстановке может привести к сумасшествию,- согласился я.

- И именно это люди делают на твоих тренингах?- спросил он.

- На этом мы фокусируем внимание. На интенсивном семинаре мы стремимся дать людям лучшие инструменты и лучшее понимание. Остальное – это процесс, и когда много людей собирается вместе и проводят целительную работу, это выглядит как чудо,- ответил я.

- Я знаю, что ты не стал бы вовлекать меня в этот разговор, чтобы избежать рассмотрения трудностей, о которых я тебя спрашивал,- сказал я посмеиваясь.- Ты готов рассмотреть одну из них?

- Я готов,- сказал он, и тень страха пробежала по его лицу.

- Ты когда-нибудь думал, что жить с тобой может быть похоже на прогулку по минному полю?,- спросил я.

- Конечно, нет!- был возмущенный ответ.

- Ричард, ты встал в защитную позу?

- Ну немножко. А ты бы не встал?

- Вероятно. Я хочу еще раз пояснить, что цель вынесения этого на поверхность состоит в том, чтобы осторожно рассмотреть их, признать их своими и отпустить то, что не работает. Я на твоей стороне и я буду поддерживать тебя в этой работе. А тебе кто-то раньше говорил про это минное поле?

Ричард признал, что ему много раз говорили, что жить с ним – это как ходить по яичной скорлупе. Он еще раз сказал, что он сам никогда так о себе не думал.

- Мы редко видим себя так, как видят нас другие люди, и большинство людей никогда не дают себе труда **услышать** то, что другие говорят **на самом деле**. **А когда мы действительно слышим то, что нам говорят другие, то у нас появляется возможность по-другому посмотреть на наше неосознанное поведение и на нашу реакцию на то, что нам говорят другие люди.**

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: Ваши отношения и ваши слова являются зеркалом вашего разума.

Я рассказал ему о том, как можно приучить себя искать шаблоны неосознанного, автоматического поведения. Я напомнил ему наш первый разговор (скорее, спор) об ответственности.

- Помнишь, Ричард, каждый из нас ощущал одну и ту же действительную реальность, каждый слышал те же самые слова, но твое **слушание** говорило об упреках и обвинениях, а мое слушание – об ответственности и способности реагировать. Помнишь, сколько недовольства всплыло в тебе, и сколько враждебности ты продемонстрировал в ответ?

- Собственно, тогда я выразил только малую толику!- сообщил он.

- Когда у нас всплывает раздражение, мы называем это возможностью научиться **прощать** – возможностью научиться отпускать нашу склонность обвинять других за ту реакцию, которую они у нас вызывают.

- Большинство людей имеет тенденцию воспринимать преподносимую им разумом интерпретацию событий в мире и думают, что это и есть то, что происходит на самом деле. Мы склонны думать, что наша Правда является единственной. Как рябь на воде искажает образ на поверхности пруда, так и наше раздражение всегда вносит некоторые искажения в образы, производимые нашим разумом. Раздраженный разум не может точно отражать Правду.

- Если я правильно понял, то суть этой работы состоит в том, что в каждый момент времени мы ощущаем нашу собственную реальность, правда? Ты говоришь, что наши реальности сделаны из внутренней информации, *а не вызваны внешними событиями*? То, как нас научили думать о действительных событиях в мире, на самом деле происходит у нас в голове, а то, что происходит в голове, искажается тем недовольством и огорчениями, которые мы носим в себе? - Ричард посмотрел на меня, ожидая подтверждения.

- Мир постоянно запускает в нас реальности, за которые мы держимся, а потом мы удивляемся: ну *почему это происходит со мной... ОПЯТЬ?!* Помнишь, что проекция – это когда мы обвиняем других в том, что происходит у нас внутри. Когда мы находимся в режиме обвинения, мы склонны думать, что внешнее событие вызывает наши переживания. *Но это не так!*

- Проекция не может облегчить боль, потому что когда ты притворяешься, что проблема находится вовне, ты оставляешь боль внутри и лишаешь себя способности ее исцелить. Твое бегство не помогает тебе избавиться от боли потому, что ты носишь в себе эти болезненные реальности. Разве переезды помогли тебе изменить качество твоих отношений?

- Нет. Я думаю, что избегание – это не ответ.

Мы поговорили о том, что злость также не работает и не может быть оправдана. Мы также исследовали стресс *в теле*, сопровождающий сдерживание злости и боль от напряжения, связанного с притворством. Мы также поговорили о том, что вероятно, что если эти шаблоны поведения передаются по наследству, то они могут способствовать развитию болезней, которые считаются генетически наследуемыми.

- А можно ли устранить наследственные заболевания в семье, Майкл? - спросил Ричард.

- Конечно! Я по собственному опыту знаю, что **удержание пространства сознательной, активной и присутствующей Любви, когда на поверхность всплывают нерешенные вопросы, может изменить любой энергетический шаблон.**

Ричард подходил к новому уровню ясности и энтузиазма в своем процессе. Любой, кто делал эту работу, знает, что после достижения этого нового уровня силы наступает Целительный кризис. Именно на этом этапе процесса многих людей охватывают сомнения по поводу способности по-настоящему исцелить свою боль. Для некоторых этот процесс кажется слишком трудным, слишком сложным, для других – слишком простым, а третьим кажется, что боль невыносима. Ричард выглядел отрешенно, когда старое чувство безнадежности всплывало на поверхность для исцеления.

- Это звучит так безнадежно! Если вся моя боль находится внутри меня, то как вообще я могу от нее избавиться? Почему никто не объясняет нам в детстве, что мы сами создаем свою реальность? Смогу ли я вообще когда-нибудь построить отношения? Смогу ли я...?

- Не торопись, Ричард. Помни, эти чувства пройдут! Та безнадежность, которая выходит на поверхность – это возможность справиться с этой реальностью твоего разума. Ты уже этому учишься! Большинство людей живут всю свою жизнь и так и не могут понять, что с ними происходит, поскольку у них *вообще* нет доступа к этим инструментам.

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ: Раздражение – это возможность научиться Прощению и отпустить чувство вины.

- Что касается твоего вопроса о том, почему нас этому не учат в детстве, то Бенджамин Франклин высказал мысль, которая очень точно это выражает: *«Вы увидите с тревогой, как долго может существовать и быть известной полезная Правда до того, как все ее примут и начнут ей следовать на практике».*

Ричард, у меня есть для тебя хорошая новость и плохая новость. Причина твоего расстройства – это твой новый уровень силы. Твоя боль сигнализирует о возможности осознать и исцелить шаблоны, которые не работают. Это хорошая новость.

- А мой новый уровень силы когда-нибудь поможет мне чувствовать себя лучше, Майкл?

- Конечно, но сначала тебе нужно, чтобы на поверхность всплыли и были исцелены те блоки, которые мешают твоей силе проявиться в твоей жизни. Тебе нужно *простить* все, что не является твоей силой. Это возможно только тогда, когда ты достигнешь более высокого уровня энергии, чем твой обычный уровень.