

## ***ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА И БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ***

На первых этапах внутренней работы, которую мы изучаем с Ричардом, люди довольно часто колеблются между вновь обретенной ясностью и своими старыми убеждениями. Так и должно быть, когда человек изучает новый концептуальный язык и новый образ мышления. Ричард не был исключением из этого правила.

- Я еще не вполне понимаю, что со мной происходит, но уже начинаю замечать, как легко я вновь погружаюсь в свои старые убеждения, и это довольно неприятно, - огорченно сказал он.

- Объясни поподробнее, - попросил я его.

- Час назад я понял, что исцеление и ответственность являются «внутренней работой». Для меня это было совершенно ясно, - ответил он. – А сейчас я опять чувствую то же, что и раньше - враждебность, цинизм, желание обвинять всех вокруг. И мне так жаль теперь, Майкл, что я набросился на тебя со своими нападками по поводу Арамейского языка.

- Я хочу предложить тебе другой взгляд на эту ситуацию, Ричард, - Он кивнул в знак согласия. -Люди, которые часто говорят «мне жаль», обычно приходят к тому, что становятся жалкими людьми. Работа, которой мы с тобой занимаемся, открывает другой путь. Если ты хочешь извиниться, сделай это, но без сожаления. Вместо этого лучше говори о том, как ты намереваешься поступить, если такая ситуация повторится в будущем.

- Я чувствую себя слегка потерянным. Будто я вернулся к точке, с которой начал. Я готов со всего размаху снова пуститься в обвинения, и я не понимаю, как я потерял глубину осознания, которая у меня была. Я не представляю, что ты имеешь ввиду, когда предлагаешь вместо слов «Я сожалею» сказать что-то другое.

- Отсутствие ясности естественно на этой стадии, когда две системы мышления борются за твоё внимание. Ты великолепно с этим справляешься. Альтернатива словам «я сожалею» могла бы звучать, к примеру, так: «Я приношу извинения за то, что направил на тебя, Майкл, свою враждебность. В будущем, если во мне возникнет гнев или сопротивление, я буду дышать и использовать инструменты для внутренней работы, чтобы принять ответственность за мои переживания».

Ричард глубоко вздохнул, затем последовал продолжительный выдох. - Я обещаю себе, что буду нести ответственность за собственные чувства и дышать вместо того, чтобы набрасываться на других людей! Это так просто, почему я сам не додумался до этого?

- **Дело в практике. Все инструменты для внутренней работы просты, вопрос лишь в том, чтобы «переучить» наш ум, научить его думать по-другому.** В Арамейской системе мышления по этому поводу сказано так: «Если изменится наш ум – изменимся мы».

Я заверил Ричарда, что он успешно справляется со всем, что мы делаем, и по мере того, как он будет осваивать использование инструментов для внутренней работы, ему будет все проще удерживать новую структуру мыслей, не взирая на давление старых шаблонов поведения.

- Когда ты начнешь осознавать собственное поведение и автоматические реакции, которые возникают из твоей структуры реальности, ты сделаешь гигантский прорыв. Обычно проходит гораздо больше времени, прежде чем человек начнет замечать непоследовательность в своих мыслях, словах или поведении. **Отсутствие осознанности в своих внутренних процессах мы называем «Бессознательным существованием».** Отмечать эти состояния в себе – это замечательный навык, который нужно развивать.

- Ну вот, еще и это! - простонал Ричард.

- Поверь моему слову, - сказал я обнадеживающе, - умение поймать себя в такой момент – очень полезное дело, честное слово.

Мало того, что Ричард был расстроен той легкостью, с которой он скатывался обратно к старому образу мыслей, в нем еще клокотали две дюжины вопросов, все одновременно требующих ответов. Так часто происходит, когда люди глубже погружаются в изучение этого материала. Нелегко осваивать новое мышление и удерживать недавно приобретенное понимание проблем. Поэтому совершенно неизбежно, что нам приходится вновь и вновь возвращаться к одним и тем же вопросам.

- Эта работа затрагивает такое большое количество информации из разных областей знаний, что ее невозможно переварить за один присест! Требуется время и терпение, чтобы создать новые клетки мозга и усвоить эти знания, и только тогда эти инструменты станут полностью доступными и начнут эффективно работать. Это как замысловатый орнамент, линии которого переплетены таким причудливым образом, что увидеть узор можно только, отступив на шаг назад. Когда ты будешь делать свою внутреннюю работу и принимать озарения, которые придут к тебе, ты увидишь, как все в жизни

синхронно. И тогда будет полезно перечитать еще раз первую заповедь из «Селестинских пророчеств», - посоветовал я. Ричард все еще выглядел несколько смущенным, и снова стал задерживать свое дыхание.

- Продолжай дышать, так происходит исцеление. Когда старый хлам всплывает на поверхность, это не очень приятно, но если разобрать его перед лицом Любви, то можно очистить свою жизнь от того, что уже не нужно. Можешь ли ты вспомнить, было ли у тебя такое же чувство недостаточной ясности когда-нибудь ранее? - спросил я.

- Ты, наверное, спрашиваешь обо всей моей жизни? – произнес он с досадой. Внезапно улыбка промелькнула на его лице. - Я понял. Я хочу исправить все и сразу, а проблемы мои формировались годами, верно?

- Как я уже говорил, исцеление - это процесс.

- Это значит, что мне нужно будет раскапывать и вновь проживать все мое прошлое? Я не хочу делать это.

- Нет, не нужно ничего раскапывать. **Если ты хорошо освоишь повторное переживание своего прошлого, то единственное, что ты будешь уметь делать – повторно переживать свое прошлое.** Мы же стараемся освоить использование инструментов совсем для другого - для того, чтобы удерживать пространство Любви внутри себя и жить в таком состоянии в настоящем. Если в какой-то момент в тебе появится что-то меньшее, чем Любовь, используй инструменты. Тени из твоего прошлого, которые влияют на твое сегодняшнее восприятие, поднимутся на поверхность, и у тебя появится возможность их исцелить. Единственное, с чем ты можешь работать и что ты можешь исцелить – это твоя структура реальностей, существующая в настоящем. Ты дышишь, Ричард?

- Дыхание! Что в нем такого? Почему ты постоянно отвлекаешь меня своими замечаниями о дыхании? – раздраженно выкрикнул Ричард.

- Эй, я на твоей стороне, помнишь? Я здесь, чтобы поддержать твое исцеление. Вспомни, мы говорили о том, как боль запирается внутри реальности. **Задержка твоего дыхания привязывает чувства к событию и сохраняет их как единый блок. Энергия происходящего опыта задерживается в тканях твоего тела, когда ты задерживаешь дыхание. Вместо того, чтобы заикливаться на своем страдании, ты можешь при помощи дыхания избавиться от старых шаблонов поведения и устранить неприятности из настоящего.** Дыхание – это переключатель, который либо допускает энергию в твою систему, либо отключает ее. Поддержка открытого дыхания делает исцеление более легким.

*КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ – Каждый день – одно и то же. Дыши! Дыши! Дыши!*

- Это мне подходит. Я сейчас как раз вспомнил, что в детстве мне постоянно твердили, что я грешник. Я думаю, что это даже больше повлияло на мое отдаление от церкви, чем лицемерие, которое я видел. Каждый раз, когда ты напоминаешь мне, чтобы я дышал, я снова чувствую ту старую боль, когда окружающие постоянно обвиняли меня и называли грешником, - сказал Ричард.

- Давай пройдем процесс с тем, что ты чувствуешь, и разберем эти состояния, шаг за шагом, - предложил я.

- Подожди минутку, а что такое «пройти процесс»? - спросил он.

- Я уже почти описал его. **«Прохождение процесса» - это способность удерживать пространство осознанной и активной Любви, когда что-то меньшее, чем Любовь, поднимается в тебе на поверхность. Это главный ключ к исцелению, поскольку он высвобождает болезненный компонент из каждой реальности, не являющейся Любовью.** Это не интеллектуальный процесс, хотя интеллект может начать его.

Прохождение процесса освобождает жизненные силы внутри тебя. Когда однажды эта энергия в тебе придет в движение, ты никогда уже не сможешь вернуться в свое прошлое состояние. Ты изменишься навсегда. Это может произойти как вспышка молнии или дуновение мягкого ветерка, это не важно. Это пробуждение сначала часто неосознанно. Ты можешь не знать, что именно произошло, но ты будешь знать, что *что-то* произошло. Оцени это. Береги это сокровище. Это - активная сила Любви, *преобразующая* суть твоего существования.

- Это мне подходит. Давай двигаться дальше и посмотрим, смогу ли я пройти процесс с тем, что только что произошло, - Ричард загорелся этой идеей.

- Боль, которую в тебе вызывает клеймо «грешника» - возможно, результат твоих представлений о том, что тебя всегда несправедливо обвиняют. Мы недавно говорили о том, что тебя называли грешником, поэтому идея несправедливого обвинения была уже почти выведена на поверхность твоего ума.

Постоянное напоминание тебе о дыхании привело в движение то, что было близко к поверхности. Мое напоминание просто совпало, срезонировало с твоими старыми чувствами, вызванными незаслуженным обвинением и упреками в том, что ты делаешь что-то неправильно. Помни, старые подавленные реальности искажают восприятие. Когда ты был ребенком,

возможно, тебе тысячи раз было сказано, что ты «грешник», и каждый раз твоя боль усиливалась. Сейчас мишенью твоего негодования стал внешний фактор, который и привел в движение старую боль – это были мои напоминания о дыхании. Твое скрытое беспокойство выразилось в неосознанном поведении – выпаде против меня. Помнишь, что ты сказал о своем намерении, когда чуть раньше извинился передо мной?

- Да. Я готов нести ответственность за мои собственные чувства, и я буду продолжать дышать, - решительно сказал Ричард. Когда он посмотрел на меня, в его глазах было сердечное тепло, которого я не видел прежде. Старые раны трансформировались в Любовь. - Я очень признателен тебе, Майкл, за то, что ты поддерживал меня, когда все это происходило. Несколько минут назад твое напоминание казалось мне помехой, а сейчас я благодарен тебе за него. Я вижу, что напоминание о дыхании и вскрытие старых переживаний – это возможность исцелить чувства, которые я испытываю по поводу того, что меня назовут грешником и осудят; но это не причина для нападков на тебя.

Ричард тяжело вздохнул. – Я и не мог представить, как много всего прячется в глубине моего ума и управляет моим поведением. Это откуда возникает бессознательное существование?

- Бессознательное существование и проекции. Заметь, беспокойство, которое ты испытывал, касалась того, что тебя могли назвать грешником, хотя возможно тебе этого не приходилось слышать уже несколько десятков лет. Твои старые чувства были приведены в действие моим напоминанием, и ты перенес, спроецировал свое переживание на образ меня, который был создан внутри твоего ума. - сказал я.

- Постой, - сказал Ричард и поднял руку, будто он хотел остановить машину. – Мне кажется, я понимаю бессознательное, но то, что ты только что сказал о проекции, не укладывается у меня в голове.

- Вспомни о точке зрения физиков, утверждающих, что все в нашем мире – это энергия. В конечном итоге это значит, что физический мир не существует.

- Допустим, но как это связано с проекцией? - спросил Ричард.

- Самым непосредственным образом. По Правде, мир – это кружащееся, вращающееся скопление энергии, море движения, не имеющее ничего фиксированного. Нет никаких вещей, «предметов», существующих вне этой энергии. Образ «отдельного предмета» возникает лишь в уме. При этом чаще всего ум натренировывают таким образом, что он блокирует доказательства всеобщих взаимосвязей и предоставляет иллюзорную

картину, в которой все разделено. *Единственное* место, где существует отдельный предмет – это картинка в уме.

Если внутри тебя хранятся подавленные энергии старого опыта, как только какой-то человек их заденет, твой ум тут же на их основе создает образ этого человека. Когда в нас задевают подавленные качества и свойства, мы не можем видеть их как наши собственные, поскольку они проявляются в нашем уме как принадлежащие тем, другим людям. Мы действительно переносим, проецируем собственные свойства на созданные нашим умом образы других людей! Однако остается одна проблема. **Почему я чувствую боль, если все это – результат ошибок других людей? Почему каждый раз в этих ситуациях оказываюсь именно я?**

В Арамейских священных писаниях об этом говорилось так: «Не суди других, ибо сам виновен в том, за что их судишь». Я думаю, ты увидишь, что Арамейская концепция греха связывает это все воедино весьма разумным способом. Я хочу обратить твое внимание на то, насколько практичны и поучительны эти Арамейские идеи, если их рассматривать в контексте реальной жизни.

- Опять мы вернулись к греху, Майкл. Я не знаю, любить мне тебя или ненавидеть. Я чувствую себя окрыленным и подавленным одновременно. Такое впечатление, что чем больше я узнаю от тебя, тем больше работы мне нужно проделать. Кончится это когда-нибудь?

- Я не могу тебе точно ответить, когда это закончится. Могу лишь еще раз напомнить тебе, что это процесс. Твое смятение в большой мере показывает, как ты в нем продвигаешься. Почти каждый человек в ходе изучения данной работы несколько раз проходит эту стадию, снова и снова возвращается к ней. Исцеление ускоряется по мере того, как ты **развиваешь способность удерживать в своей сегодняшней жизни пространство Осознанной и Активной Любви в моменты, когда неразрешенные проблемы будут подниматься на поверхность.**

- Осознанной... как ты сказал? - переспросил Ричард. - Я не могу это даже произнести, не то что сделать сам! Что это значит?

- Это ключевой вопрос для внутренней работы, и прежде чем мы перейдем к темам, вызывающим сильные эмоции, например, концепции греха, давай поговорим о важности поддержания пространства Любви и о том, как это сделать, - сказал я.

*КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ – Трудна ли жизнь, если ты будешь помнить об использовании инструментов и практически использовать их? Нет. По-*

*настоящему трудной является жизнь без инструментов для внутренней работы.*