

#### 4 ЧУВСТВА, НАША СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Чувства для человека – главное средство обратной связи с миром. Цель нашей работы сейчас - познакомиться с инструментами для изучения жизни, наших чувств и Правды о мире. Наша следующая цель - продемонстрировать, как применять эти инструменты нам самим и как побуждать к их использованию окружающих людей. Давай посмотрим на чувства с новой точки зрения, отличной от привычного нам взгляда.

Чувства приходят изнутри. Никто не может заставить тебя чувствовать гнев, грусть, страх или любую другую эмоцию; однако окружающие, безусловно, могут запускать в действие внутренний механизм - источник живущих в тебе чувств. Для того, чтобы увидеть, что причина боли находится внутри, тебе потребуется существенный сдвиг в сознании. Постижение Правды большинству людей дается нелегко, ведь всю свою жизнь мы считали, что испытывать те или иные чувства нас заставляют другие люди.

Первое, что нужно сделать для принятия любой новой идеи – отпустить противоречащее ей старое убеждение. Невозможно одновременно взять ответственность за свою жизнь и продолжать обвинять других людей. Но как только человек принимает решение быть ответственным - «способным на ответ» - "выходные данные" его внутреннего механизма смогут свободно меняться – и тогда будет меняться реальность.

Ричард, чтобы освободиться от убеждения, что твои чувства порождаются другим человеком, каким-либо местом, вещью, событием или обстоятельством, потребуется новый взгляд на реальность и отказ от иллюзий прошлого. Когда ты злишься, ты сам вызываешь свою злость, когда тебе страшно, страх создается самим тобой.

- Какая нелепость! С чего это я буду сам себя злить? Да и как вообще я могу сам себя разозлить? Мои чувства - это результат того, что происходит в моей жизни, - запротестовал Ричард.

- Давай проведем эксперимент, чтобы ты мог проверить на собственном опыте, что именно вызывает твои чувства.

- Согласен.

- Выполнив это упражнение, ты уже не сможешь вернуться к прежним убеждениям и продолжать винить других людей в появлении у тебя тех или иных чувств, поскольку вывод будет очень ясен и прост. Его можно отклонить, но только на время. Непосредственный опыт будет находиться в уме как зерно, которое рано или поздно прорастет и принесет свои плоды – плоды ответственности за все, что происходит в твоей жизни.

- Я не совсем уверен, что готов к этому, но, наверное, время пришло. Приступим.
- Хорошо. Закрой глаза. Я буду просить тебя вызвать в себе определенные чувства. Сперва позволь себе почувствовать грусть. Пусть грусть становится все более и более сильной. Сделай глубокий вдох и отпусти эту грусть. Теперь почувствуй злость. Усиль эту злость. Сделай глубокий вдох и отпусти свою злость. Переходи к чувству страха. Усиливай страх. Сделай глубокий вдох и отпусти страх. Позволь себе почувствовать боль. Положи руку на то место в теле, где ты чувствуешь боль. - Ричард, задержав дыхание, положил руку на лоб.
- Теперь открой глаза. Обрати внимание, где твоя рука, Ричард. Ее положение указывает, где находится энергия, вызывающая твою боль. Если ты научишься изменять эту энергию, ты исцелишься. Если нет, то со временем именно в этом месте могут проявиться болезни.
- Но... - перебил меня Ричард.
- Давай сначала завершим упражнение, а затем обсудим его. Пожалуйста, снова закрой глаза. Глубоко вздохни и отпусти грусть, страх, злость и боль. Позволь себе наполниться радостью и бодростью и открой глаза.
- Так гораздо лучше, - немедленно произнес Ричард.
- Теперь расскажи, как в тебе возникало каждое из этих чувств?
- Я вспоминал опыт, который в прошлом был причиной какого-либо конкретного чувства, - ответил он.
- Что ты делал, чтобы вызвать этот опыт из прошлого? Как именно работал этот процесс?
- Мне не очень понятен твой вопрос.
- Что происходило в твоём уме, чтобы в нём появилось каждое из чувств?
- Я думал о чем-то, что вызвало во мне такое чувство. Ты это имеешь ввиду?
- Да. Заметь, для того, чтобы испытать какое-то чувство, тебе пришлось подумать. У тебя возникали какие-то мысли, верно? Чувства - это тени мыслей, - сказал я. - В течение последних двух минут у тебя были несколько различных чувств, верно?
- Да.
- Чьи мысли вызвали эти чувства?

- Как я понимаю, мои, - ответил Ричард, слегка смущенно. - Но чувства у меня появились как реакция на событие, о котором я подумал, а не на сами мысли.

- Конечно, это выглядит именно так, но в действительности это работает иначе, Ричард. Что это была за ситуация, о которой ты подумал, чтобы почувствовать злость?

- Для этого было достаточно подумать о том, что моя жена оставила меня, и в результате ее поступка я остался один, - сказал он.

- А что, если бы ты думал о ее уходе и в это же время удерживал мысль «Я готов изменить всю мою жизнь, это настоящая возможность исцелиться!»?

- Я бы никогда не смог так подумать, Майкл!

- После этого опыта ты сможешь изменить свое сознание! Дай ему попробовать, и посмотри, что получится. Начни думать о том, что она оставила тебя, и одновременно создай мысли о захватывающей возможности полностью изменить свою жизнь и исцелиться. Воспринимай их как истинные и волнующие мысли о твоей предстоящей жизни и посмотри, что происходит.

- Я не чувствую злости. На самом деле я чувствую предвкушение, как по-новому может сложиться моя жизнь. Хммм... но это не правда, я зол на нее.

- Заметь, Ричард, это именно мысль о событии, а не само событие создает твое чувство. Ты можешь продолжать злиться, но помни, что оригинал чувства достается самому тебе, а твоей жене – только бледная копия. Ведь твои мысли воздействуют в первую очередь на тебя. Обрати внимание, ее здесь нет, и она даже не знает, о чем ты думаешь, но вся твоя злость обрушивается на тебя самого. Чувства говорят о том, как энергия наших мыслей действует на нашу физиологию. Если ты чувствуешь боль, ты сам допустил ошибку.

- Мои мысли вызывают мои чувства... оригинальная концепция, - вполголоса пробормотал Ричард.

- Давай теперь сделаем принципиальный шаг вперед. Если вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце или в прошлом году ты испытывал негативные чувства или боль, чьи мысли заставили тебя чувствовать эту боль?

- Мои, - подтвердил он.

- Если завтра, на следующей неделе, в следующем месяце или в будущем году ты почувствуешь боль, чьи мысли будут ее источником?

- Ясно, что мои, - коротко ответил Ричард.

- Ты предполагаешь, что когда-либо в будущем тебе придется испытать боль? - поинтересовался я.

- Конечно, разве это не происходит со всеми людьми?

- Я не уверен, что это обязательно, Ричард. Зачем тебе причинять боль самому себе?

- Я...Я не знаю. По привычке, я полагаю.

- Существует только одна причина. Это - безумие.

- Ты хочешь сказать, что я сумасшедший?

- В той мере, в которой каждый из нас причиняет себе боль, Ричард, мы все безумны. Мир обучает нас системе безумных мыслей, и тем самым он обучает нас разрушать самих себя. Если мы поддаемся и начинаем считать, что безумное мышление является нормальным, мы неизбежно приходим к выводу, что у нас нет другого выбора.

Я предлагаю рассматривать мысли как форму энергии. Каждый раз, когда умственная энергия с теми или иными свойствами воздействует на твою физиологию, ты испытываешь чувства, соответствующие качеству этой энергии. Чувства являются механизмом обратной связи и говорят тебе, задействуешь ты сейчас созидательную или разрушительную умственную энергию.

Когда ты делаешь ошибку, появляются негативные чувства. По моему убеждению, и ты и я созданы по образу и подобию Любви, и нет никакой другой реальности, которая бы более соответствовала человеческой природе. Все другие реальности чужды самой сути, устройству человека, и мы разрушаем сами себя, когда фокусируемся на дезинтегрирующих энергиях, нарушающих нашу целостность.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Если я чувствую боль, я сам допустил ошибку.

Мы в буквальном смысле строим собственную реальность из каждой частички используемой нами умственной энергии. Ум обладает поразительной способностью превращать умственную энергию в реальные образы, которые мы видим. Когда ты вводишь в структуру своего ума ненависть, страх, злость, страдание, ужас, критику, осуждение, сплетни, клевету, мщение, эта умственная энергия превращается в образ в твоём сознании. Не осознавая этого, ты будешь думать, что образ приходит извне, но на самом деле он возникает из твоей физиологии. Каждый образ, который производит твой ум, несет информацию о самом тебе. Не признав это, ты никогда не сможешь увидеть себя ясно, и что-либо в себе исправить. Одна из целей нашей работы – научиться пользоваться различными инструментами для исправления своей жизни.

- А что ты подразумеваешь под инструментами, Майкл?

- Инструменты – это определенные техники или действия, которые можно использовать для того, чтобы избавиться от страхов и остановить действие шаблонов в тот самый момент, когда они возникают. Инструменты созданы, чтобы наполнять жизнь радостью и освобождаться от бремени, которое большинство людей с каждым днем накапливает в течение всей своей жизни. Например, принятие ответственности – это инструмент. Когда ты создаешь проекцию, перекладывая ответственность на других, ум показывает, что твоя проблема заключена в них. Применяя инструмент ответственности, ты избавляешься от этой проекции, поскольку в твоём уме происходит сдвиг – ты с новой точки можешь видеть себя самого и других. Осознание того, что чувства являются сигнальной системой, сообщающей о качествах и свойствах твоей внутренней энергии – это еще один инструмент. Когда ты используешь этот инструмент, ты смотришь на себя непредвзято, и с большей вероятностью можешь увидеть себя настоящего, вместо того, чтобы обвинять других в появлении у тебя неприятных эмоций.

В этой книге представлено большое количество инструментов, например "Мое обещание", дыхание, осознание и прощение. Этот список я мог бы продолжать еще долго, но мы поговорим о каждом инструменте в свое время.

- Я совершенно сбит с толку, - сказал Ричард серьезным голосом.

- Понимаю. Нелегко сразу осознать столько нового, но принципы этой работы на самом деле довольно просты. Кажущаяся сложность и запутанность в изучении нового образа мышления возникает из привычки держаться за старые убеждения, что делает трудным усвоение новых идей. Путаница возникает вовсе не из самих принципов.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Правда сложна для запутанного ума и проста для ясного ума.

- Ты изучал традиционную математику в школе? - Ричард кивнул. - А доводилось ли тебе позднее сталкиваться с новой математикой?

- Да, я пытался изучить ее, чтобы помогать дочке делать уроки. Я как будто попал в чужой мир и чувствовал себя довольно глупым, так как мне потребовались недели, чтобы разобраться с материалом и достичь ее уровня знаний. А ведь ей в то время было всего двенадцать лет!

- Вот именно это я и имею в виду. Сейчас ты познакомишься с совершенно новым образом мысли, новым образом жизни, можно сказать – с новым миром. В процессе освоения этого учения ты можешь заново пережить некоторые старые «глупые» состояния и исцелиться от них. Есть такая фраза: «со старым математическим мышлением не освоишь новую математику». Точно так же ты не

сможешь взять ответственность за свою жизнь, продолжая при этом обвинять кого-то другого.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ** – Когда мы отвечаем, мы делаем осознанный выбор. Когда мы реагируем, мы действуем бессознательно, под воздействием прошлого опыта. Ответственность – это способность на ответ, а не на реакцию.

Поняв, что твои чувства создаются твоим собственным внутренним механизмом, ты получишь ключ к управлению этими чувствами, и сможешь взять ответственность за них. После этого появится возможность выбирать свой ответ, а не реагировать неосознанно на предлагаемые жизнью провокации. Если ты готов взять на себя обязательство быть ответственным, «способным на ответ», ты можешь изменить "выходные данные" своего ума и это изменит окружающую тебя реальность. Твои чувства больше не будут зависеть от людей, мест, вещей, событий и обстоятельств.

- Ха! Звучит великолепно. А в чем загвоздка? - спросил Ричард.

- Здесь нет никакой загвоздки, - ответил я. - Но есть убеждения, которые придется изменить. Например, тебе нужно будет приобрести способность видеть свою скрытую боль и работать с ней.

Понимаешь, Ричард, другой человек может только вызвать на поверхность болезненную реальность, которая уже есть в твоём уме; этого бы не произошло, если бы ее изначально не было внутри тебя. Ты можешь притворяться, что все хорошо, и продолжать игнорировать свои проблемы, скрываться от них, но если кто-то может вызвать в тебе злость – это явный знак, что кое-что запрятано внутри тебя.

Удаление реальностей из ума – вот изначальный смысл слова «прощать». Если в процессе нашей работы затрагивается какая-то негативная реальность - это возможность научиться Истинному Прощению. Когда боль появляется на поверхности, если ты честен с самим собой и понимаешь, что происходит внутри - ты признаешь свои чувства и используешь эту возможность, чтобы отпустить проявившуюся внутреннюю болезненную реальность – простить! Назначение боли - информировать нас о наших ошибках.

Ложное прощение базируется на убеждении, что другие отвечают за то, что мы чувствуем, и поэтому оно ведет к еще большему укреплению этой ошибки. Если таким образом простить других за то, что происходит в нашем уме, боль останется нетронутой, и возможность исцелиться будет упущена. Ты можешь принять важное решение - извлекать пользу из каждой возможности исцелиться, и это колоссально ускорит твой процесс.

Но Ричарда, похоже, мои доводы не убедили.

- Благодарю, но я – пас, - сказал он саркастически, - если болезненные реальности прячутся где-то в моем уме, то я лучше просто оставлю их там, спасибо.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** Когда мы отказываемся слушать нашу боль, этот предупредительный сигнал, - жизнь стремится загнать нас в угол, чтобы уткнуть носом в самую суть проблемы. Чем сильнее мы сопротивляемся, тем жестче жизнь будет обращаться с нами.