

## 6 ЧТО ЕСТЬ РЕАЛЬНОСТЬ?

Ричард почувствовал облегчение, когда начал наконец понимать, что же управляло его умом и вызывало его боль. Раньше ему никогда не приходило в голову, что реальность, которую показывает ему сознание, может отличаться от того, что происходит в окружающем мире. По его признанию, прежде он совершенно не осознавал, что отказ принять какую-либо ситуацию может полностью исказить образы реальности, содержащиеся в его уме. Постигание этого принципа запустило в нем механизм понимания событий, происходящих в его жизни, и он предложил свой пример.

- Раньше я и не мог предположить, что происходящее в окружающем мире может отличаться от того, что показывает мой ум. На днях я был в ресторане, наслаждался чашкой кофе, когда подошла официантка и забрала ее. Я не дал ей шанса объяснить, - в смущении продолжал он, - я сразу набросился на нее, и только потом я заметил новую чашку кофе в другой ее руке. Увидев, что кофе из моей чашки капает в блюдце, она поняла, что чашка протекает, и старалась позаботиться, чтобы я не испачкал свой чистый костюм.

Я никогда раньше не думал о чем-либо в таком ключе, но наш разговор помог мне понять эту ситуацию. Когда я повернулся и увидел, как она забирает мою чашку, я подумал «Не трогай мой кофе!», я был готов бороться за него. А сейчас я понимаю, что в ее уме была другая картина, что-то вроде «Ох-ох-ох, эта чашка протекает, лучше я ее заменю», - пришел к выводу Ричард.

Чтобы подвести ход его мыслей к логическому завершению, я подсказал: «Возможно, твоей глубинной реальностью было что-то вроде «Люди отнимают у меня то, что принадлежит мне!». А для нее, вероятно, реальностью была идея «Я забочусь о людях». А на самом деле это была просто замена протекающей чашки». По мере того, как мы с Ричардом исследовали его историю с официанткой и внутренней реальностью, вызванной на поверхность этим событием, понимание Ричарда все более углублялось.

[В этом месте книги содержится рисунок] J

- Теперь я понимаю, почему люди приходят в замешательство от моего поведения. Я сходу начинаю обвинять их, а они зачастую даже не подозревают, из-за чего я злюсь. Я понимаю теперь, что мои переживания – это реальности, существующие только в моей голове. Сейчас я осознаю, что моя реакция на официантку не имела ничего общего с происходившим в действительности, кроме того, что эти внешние обстоятельства были спусковым механизмом. Я уверен, что моя реальность даже отдаленно не походила на картину, которую видела она.

Это зарождающееся осознание привело Ричарда к новому восприятию действительности, структур внутренних реальностей его самого и других людей и

его собственной ответственности за его жизнь. Он понял концепцию «спускового механизма» и был очень доволен. «Я чувствую себя великолепно!»

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ** - Мы привыкли думать, что отказ от ответственности за себя - проще, чем принятие такой ответственности. Но это не так.

- Молодец, Ричард. Как интересно смотреть на мир новыми глазами, не правда ли? Мой опыт показывает, что большинство людей думают «Каждый человек испытывает то же, что и я, почему же они не понимают меня?» Но Правда заключается в том, что в каждый момент времени каждый человек воспринимает свою особую реальность, и редко наши реальности совпадают полностью.

Если ты не можешь освободить в своем сердце и уме достаточно места для реальностей других людей, реальностей, отличных от твоей собственной, - возникают конфликты и непонимание, особенно это касается близких отношений.

- Если смотреть на отношения с людьми с этой точки зрения, удивительно, как мы вообще можем ужиться друг с другом! - сказал Ричард удрученным тоном. Тишина заполнила пространство, когда мы задумались над этим. Внезапно напряжение на его лице сменилось улыбкой.

- Я и вправду начинаю понимать! Позволь, я попробую сформулировать то, что я думаю. Я пока еще немного путаюсь, но потерпи, пожалуйста, мне нужно прояснить этот вопрос. Официантка и тысячи других людей, с которыми я поступал так же, все они делали что-то, что в их реальности было положительным, каким-то проявлением Любви. Настоящее событие было нейтральным; в конце концов – забрать чашку кофе значит просто забрать чашку кофе. Официантка пыталась помочь, но ее действие запустило мою реальность «Они отнимают у меня что-то, что принадлежит мне», и я набросился на нее, чтобы защитить себя от утраты – то есть от того, что существовало только в моей голове!

Ричард затих, недавнее воодушевление оставило его. Слезы покатались по его покрасневшему лицу, и он с трудом мог говорить.

- Что сейчас происходит с тобой, Ричард? - тихо спросил я.

- Я... я понимаю, что то же самое происходило все время между мной и моей мамой. Когда я делал что-то и думал, что она это оценит, она вместо этого кричала и била меня. Я никогда не мог понять, за что! Как бы я ни старался, я никогда не мог ей угодить. Жизнь с ней была как прогулка по минному полю.

Прошло несколько мгновений, прежде чем он заговорил снова.

- Страшно подумать, сколько людей я уничтожил таким же отношением? Сколько раз я обращался с людьми точно так же, и даже не осознавал, что я делаю? Никакие

извинения не смогут загладить мою вину перед этими людьми. Какой же я болван,  
- пробормотал он про себя.

Вновь наступило долгое молчание. Наконец я заговорил.

- Похоже, ты чувствовал, что твоя мать уничтожала тебя.

- Нет-нет, я люблю свою мать, почему ты так говоришь?

- В своем рассказе, в процессе которого с тобой произошло мощное осознание и прояснение происходящего в твоей жизни, ты указал как минимум одну причину твоего агрессивного поведения по отношению к другим людям. Ты ведешь себя так, чтобы защитить то, что является твоим. Следующим твоим шагом было понимание того, что нападение— это шаблон поведения, который ты перенял от своей матери. То, как ты воспринимаешь свое взаимодействие с ней, много говорит о содержании твоего ума.

Я объяснил Ричарду, что способ восприятия ума и возникающие в нем образы всегда говорят больше о содержании самого ума, чем о том мире, который этим умом воспринимается. Ричард согласился с этой идеей и признал, что общение с матерью опустошало его, и, хотя он говорил себе, что у них великолепные отношения, он всегда старался избегать ее общества, даже в последние годы.

Я говорил с Ричардом о его страхе почувствовать себя несчастным из-за того, что он может обнаружить внутри себя, и помогал ему создать безопасное пространство, в котором он мог быть честным с самим собой. В ходе разговора снова зашла речь о том, почему он боится быть разрушенным тем, что может подняться на поверхность.

Страх не вынести своих переживаний был для Ричарда давней, укоренившейся реальностью, которую необходимо было раскрыть полностью, чтобы исцелиться. Я заверил его, что смотреть на все, что появляется в его уме - совершенно безопасно. Для этого достаточно осознать, что воспоминание о боли - это всего лишь воспоминание, не нужно вновь наполнять силой эту старую боль, как будто она существует в настоящий момент. Испытав боль в первый раз, он пережил травму, а затем запер это переживание в своем теле. Чтобы освободиться от него, нужно, чтобы старая энергия вышла наружу. Через несколько мгновений просто благодаря дыханию и признанию того, что он в безопасности, Ричард почувствовал себя лучше и удивился, насколько легче ему стало дышать. "Что со мной произошло?" - спросил он, изумленный облегчением, которое внезапно почувствовал.

- Дыхание выводит на поверхность старые скрытые чувства и таким образом делает возможным их высвобождение. Я думаю, что в будущем ты будешь легче уживаться с людьми, и, вероятно, ты заметишь улучшение в твоих отношениях с матерью.

- Какое облегчение! – вздохнул он. - Интересно понаблюдать, как эти вещи связаны между собой. Эта работа действительно требует концентрации и усилий, верно?

- Да, и еще она требует мужества – взглянуть на себя самого и быть достаточно чутким, чтобы почувствовать свои настоящие чувства, и достаточно честным, чтобы увидеть свои настоящие мысли.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ:** жизнь – это возможность исцелиться. Используй ее в полной мере.

- Я думаю, что наиболее важная часть работы, проделанной тобою за последние несколько минут, - это твой вывод, что ты «разрушаешь» людей, беспричинно нападая на них. Ты заметил, что понимание этого пришло вслед за мыслью «Жизнь с моей мамой – как прогулка по минному полю»?

Судя по этой последовательности мыслей, в детстве ты, очевидно, чувствовал, что тебя разрушает поведение матери, которое ты воспринимал как нападение с ее стороны. Возможно, юному уму было не по силам противостоять этому, поэтому зародившееся в детстве убеждение оставалось скрытым до настоящего момента. Отрицая эту реальность, твой ум показывал тебе только факты, подтверждающие образ «любящей матери», и в то же время возлагал на нее вину за свои обиды.

Из-за того, что Ричард не мог прямо посмотреть на свои мысленные обвинения, они всплывали на поверхность в момент, когда он меньше всего этого ожидал. Они выходили из-под контроля и заставляли его совершать действия, несоизмеримые реальным ситуациям. Его обвиняющие мысли стали обобщенными. Например, его агрессия по отношению к официантке была обобщенной реакцией, основанной на реальности, которую он усвоил в детские годы из взаимодействия со своей матерью, нападавшей на всех, чтобы защитить себя. Эти скрытые движущие силы приводили к отталкивающим людей эмоциональным взрывам, и были своего рода отголоском, отзвуком, продолжающимся еще долгое время после того, как исходная причина для обвинений уходит в прошлое.

- Убеждение, что кто-то другой может быть ответственным за происходящее в твоём уме, называется проекцией. Если мое предположение верно, ты старался оставить скрытой мысль, что мать разрушала тебя, проецируя это на самого себя. Подсказкой для меня послужили твои слова «я разрушал других».

- Я не уверен, что вижу здесь связь так же четко, как ты, но я чувствую большое облегчение, избавившись от этих чувств. Думаю, теперь мне будет легче более мягко относиться к людям.

То, через что сейчас прошел Ричард, называется процессом. Поддержание пространства безопасности и Любви позволяет распутать клубок неосознанных реальностей, которые удерживаются в уме человека. Когда человек принимает какое-либо решение или вовлекается в поведение, которого предпочел бы

избежать, он редко может осознать движущие силы, под влиянием которых он это делает. Когда мы позволяем процессу произойти, ум освобождается от своих противоречий.

- В прошлом подобные мысли и чувства, вероятно, появлялись у тебя в ситуациях, связанных с конфликтом или страхом, что лишь усиливало твою боль и переживания. Это постоянное подкрепление боли новой силой делает более трудным прямое противостояние поднимающимся чувствам. Наличие пространства Любви в тот момент, когда проблемы всплывают на поверхность – вот что производит сдвиг энергии в направлении исцеления.

- Ты готов продолжить, Ричард? - он кивнул в знак согласия. - Ты с детства относился к другим так, как в твоём восприятии мать относилась к тебе, возможно потому, что ты считал её поведение достаточно «успешным», чтобы следовать её примеру. Это поведение обеспечивало ей контроль над тобой, но создавало ли оно теплые и сердечные отношения между вами?

- Нет! Я ненавижу её, когда она так поступала. Это отталкивало меня от неё.

- Значит, такое поведение помогало контролировать тебя, но ты ненавижу ощущение контроля. Ты ненавижу поведение твоей матери, так почему же ты сам стал поступать как она? Ты сказал, что твоя последняя жена тоже ушла от тебя. Кто-нибудь из них говорил тебе, что они чувствовали, что ты их отталкиваешь? - поинтересовался я.

- Как ты узнал об этом? – спросил он.

- Таким же способом, как я понял, что ты чувствовал себя разрушенным своей матерью. Но давай на время отложим этот вопрос. Я советую тебе отметить, что контролирующее поведение тебе не помогает. Оно способствует лишь разрушению твоих отношений.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ** – мы склонны становиться именно тем, что мы ненавижу.

Ричард задумался.

- Хмм, это действительно даёт пищу для размышлений. Я и вправду собираюсь выбрать время, чтобы разобраться с этим, но я хочу понять, как ты вычислил все это из того небольшого, что я рассказал.

- Хорошо, давай посмотрим на чувства, разрушенные твоей матерью. Мне кажется, что тебе было проще признать, что ты сам разрушал людей, чем думать, что она это делала с тобой. Если бы ты осознал, что людей разрушает обращение, подобное тому, которое твоя мать применяла к тебе, тогда в своём уме ты должен был бы признать, что и она своим поведением разрушала тебя. Давай иметь в виду, что

"разрушение" - это реальность восприятия, возможно очень сложная, которую мы в этот момент не будем опровергать.

На этой стадии более важно, чтобы ты принял ответственность за свой выбор вести себя, как она, а не пытался возложить на нее вину за твоё поведение. Я видел многих людей, которые всегда видят чужие ошибки, но никогда не признают свою роль в усвоении этих ошибок и внедрении их в свою жизнь. Это приводит к ещё большему раздуванию обвинений и является оправданием, которое многие используют, чтобы избежать ответственности. Это замечательный предлог для того, чтобы остаться во власти старых шаблонов поведения, не работать над собой и не меняться.

В твоей истории с официанткой ты прояснил разницу между самим событием, и тем, как ум создает доказательства в поддержку своих предвзятых убеждений и формирует свой собственный опыт. И ты, и официантка - вы оба пережили одно и то же внешнее событие. Однако твой ум выбрал определенные доказательства и построил из этого события свою реальность. Из этого же события ее ум выбрал другую информацию и сгруппировал ее так, чтобы создать совершенно другой взгляд на ситуацию. Твой ум нашел причины для разрушения, тогда как ее ум увидел возможность помощи. Обрати внимание, как индивидуальная настройка ума привела каждого к различному опыту.

**КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ** – Что ты думаешь о себе самом, чтобы создать то, что произойдет в твоей жизни сегодня?

Ричард затронул пласт неосознанных реальностей, которые управляли его поведением и вызывали в нем потребность набрасываться на других людей и защищаться. В проделанной работе Ричард достиг сердцевины этой проблемы и исцелил ее важнейшие элементы. Мы определяем исцеление как вывод на поверхность и отпускание эмоциональных травм и разрушительных энергий из подсознания. Кто бы мог подумать, что несколько капель кофе в ресторане приведут к разрешению проблемы, возможно одной из глубочайших в его жизни? Каждая конфликтная ситуация предлагает точно такую же драгоценную возможность, если ты готов увидеть ее в контексте исцеления и позволить своему уму создать исцеляющую реальность!