

Байрон Кейти

Стивен Митчел

У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН

Я + МИР = ГАРМОНИЯ



СОСЦЯ

У радости
тысяча имен



Byron Katie

Stephen Mitchell

A Thousand Names for Joy

Living in Harmony
with the Way Things Are

Байрон Кейти

Стивен Митчел

У радости тысяча имен

Я + Мир = Гармония

«София»  2010

УДК 615.851

ББК 53.57

К33

К33 Кейти Байрон, Стивен Митчел

У радости тысяча имен: Я + Мир = Гармония /
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София»,
2010. — 352 с.

ISBN 978-5-399-00101-2

В своих первых двух бестселлерах Байрон Кейти показала, как навсегда покончить со страданием, обратив внимание на его источник: мысли, наполненные стрессом. Процесс внутреннего исследования и вопросов, обращенных вглубь себя, она назвала Работой — и теперь в своей новой книге приглашает нас открыть свободу, которая всегда ждет на том конце поиска.

Знаменитый переводчик Дао дэ цина Стивен Митчел выбрал фрагменты из манускрипта, которые дают возможность Кейти осветить самые важные вызовы, которые стоят перед нами: жизнь и смерть, добро и зло, любовь, труд, удовлетворение собой. Неподвластные времени прозрения древнекитайской мудрости по-новому завибрируют в нас — благодаря книге, бросающей проникновенный взгляд на судьбу Байрон Кейти, которая вот уже двадцать пять лет (с тех пор как «пробудилась к реальности» в 1986 году) живет именно так, как Лао-цзы описывал два с половиной тысячелетия назад.

УДК 615.851

ББК 53.57

Byron Katie with Stephen Mitchell. A Thousand Names for Joy

Living in Harmony with the Way Things Are

Copyright © 2007 by Byron Kathleen Mitchell

*Публикуется с разрешения Harmony Books, a division
of Random House, Inc., и Synopsis Literary Agency.*

ISBN 978-5-399-00101-2

© «София», 2010

© ООО Издательство «София», 2010

Содержание

Отзывы о книге.....	6
Вступительное слово.....	9
Введение	17
*	
У РАДОСТИ ТЫСЯЧА ИМЕН.....	19
*	
Приложение	325
Благодарности.....	346
Об авторах	347

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Байрон Кейти — одна из самых вдохновенных и великих учителей нашего времени. Лично для меня ее помощь была неоценимой! Я искренне люблю эту мудрую женщину и рекомендую каждому погрузиться в ее поистине феноменальную книгу.

Уэйн Дайер

«У радости тысяча имен» — это мощное, живое отражение пробужденного разума. Я попросту пленилась ясным разумом Кейти и ее любвеобильным сердцем, которые предлагают миру очень несложный процесс обретения неугасаемой радости. Это настоящее благословение всем нам!

Янла Ван Зант, основатель Inner Visions Institute

Учение Кейти — такая же чистая мудрость, как и окружающая нас повседневность, Жизнь. Ее книга показывает путь к внутренней гармонии и направляет нас сим курсом смело, непреклонно и с огромной щедростью. Редко я встречал людей (включая и духовных наставников), чья мудрость столь бы ярко воплощалась, как у Кейти, в таком горячем приятии каждого мига Бытия.

Роши Берни Глассман

OTABH O KHNLE

Тебе

Вступительное слово

Эта книга — портрет пробужденного разума в действии. И отклик Байрон Кейти на *Дао гэ цзин*, выдающийся памятник китайской мысли, признанный мудрейшей из когда-либо написанных книг.

Лао-цзы, автор *Дао гэ цзина*, возможно, жил в VI веке до н. э., а может быть, это вымышленное имя. Я обычно представляю его старцем с тонкой бородкой, в поношенной одежде, большую часть времени проводящим в блаженном безмолвии, всегда открытым по отношению к людям и невозмутимо наблюдающим за тем, как они с помощью бесчисленного количества способов делают себя несчастными. Во многих стихах *Дао гэ цзина* Лао-цзы говорит о себе как о Мастере — зрелом человеке, вышедшем за пределы мудрости и святости и достигшем состояния, благодаря которому он заключает в себе весь мир и спасает его.

В фигуре Мастера нет ничего мистического или возвышенного. Это человек, знающий разницу между реальностью и своими мыслями о реальности. Мастером может быть кто угодно — простой механик, доктор наук, управляющий банком или бездомный. Он ничем не отличается от других, кроме одного — он больше не верит в то, что окружающий его мир должен быть не таким, какой он на самом деле.

Поэтому в любых обстоятельствах он пребывает в гармонии с миром, действует, не прилагая ни малейших усилий, сохраняет легкость в сердце, что бы ни

случилось, и абсолютно спонтанно делает добро себе и другим. Мастер — это тот, кем являетесь вы, когда встречаете свой разум с пониманием.

Несколько слов об авторе книги. Байрон Кейтлин Рэйд (или Кейти, как все ее называют) оказалась в состоянии глубокой депрессии, когда ей было немногим более тридцати. Она была деловой женщиной и матерью, живущей в маленьком городке в пустыне Южной Калифорнии. Почти десять лет Кейти преследовали приступы паранойи, ярости и самобичевания, она постоянно думала о самоубийстве и два последних года часто была неспособна выйти из своей спальни.

Затем, одним февральским утром 1986 года, она пережила то, что полностью изменило ее жизнь. В буддийской и индуистской традициях для подобного опыта существует несколько различных названий. Сама Кейти называет это «пробуждением к реальности».

В этот миг не-времени, говорит она, я открыла для себя простую истину: я страдаю, когда верю своим мыслям, и перестаю страдать, когда не верю им, — и это верно для любого человека. Свобода так же проста, как это озарение. Я поняла, что страдать необязательно. Я нашла радость внутри себя, которая никогда не исчезает, ни на одно мгновение. Такая радость присутствует в каждом, всегда.

Очень скоро слухи о «сияющей леди» распространились по Барстоу, родному городу Кейти, и люди начали искать встреч с ней, чтобы узнать, как обрести свободу, которую излучала она. Со временем Кейти поняла, что людям нужно не столько ее личное присутствие, сколько возможность самим испытать пережитый ею опыт.

Метод самоисследования, который она называет *Работой*, является словесным выражением безмолвных вопросов, возникших в ее сознании тем февральским утром. Это простой и чрезвычайно мощный метод, не требующий ничего, кроме ручки, бумаги и открытого

разума. После того как в прессе появились сообщения о поразительных переменах, которые происходили с людьми благодаря *Работе*, Кейти стали приглашать, чтобы она представила свой метод широкой публике. Сначала она проводила семинары в Калифорнии, затем повсюду в Соединенных Штатах, а со временем — в Европе и по всему миру.

Вот уже более пятнадцати лет Кейти постоянно путешествует, иногда в режиме нон-стоп, представляя *Работу* на открытых публичных мероприятиях, в тюрьмах, госпиталях, церквях, в крупных компаниях и общественных организациях, в университетах и школах, на воскресных курсах, а также в ее девятидневной Школе по обучению *Работе*. За эти годы она представила *Работу* сотням тысяч людей по всему миру.

Кейти не слишком хорошо знакома с духовными классическими произведениями, до нашей встречи она даже не слышала о *Дао гэ цзине*. Но зато ей известно о радости и безмятежности и о том, что такое разум: как он способен делать нас несчастными и как с его помощью мы можем стать свободными. Поэтому Лао-цзы для Кейти своего рода коллега, человек, когда-то занимавшийся тем же, что и она. Несмотря на то что Лао-цзы давно уже нет в живых, для Кейти он — собеседник. И эта книга есть не что иное, как очень интересная беседа. Развивая, подобно Лао-цзы, «вариации на тему», Кейти рассматривает те же фундаментальные принципы, но только более многогранно, учитывая влияние многих обстоятельств.

Вот как родилась эта книга. Когда я впервые увидел Кейти, то был до глубины души поражен ее открытостью и мудростью, которые воспринимались как нечто очень чистое и прозрачное. Она была абсолютно невинной: ничего не читала, ничего не знала о буддизме, даосизме и прочих духовных традициях. Она опиралась только на собственный опыт. С ее уст порой

слетали удивительные по глубине слова, очень сильно напоминавшие отдельные цитаты из сутр или упанишад. Причем Кейти даже не осознавала, что их мог произносить кто-то до нее. Когда мы только поженились, я, движимый обычным любопытством, начал читать ей отрывки из книг великих духовных учителей: Лао-цзы, Будды, мастеров дзэн, Спинозы и других. (Кейти называла их всех «твой усопшие друзья».) Она внимательно слушала все, что я ей читал, кивала в знак согласия или говорила «Это точно» или «Именно так и есть!». А иногда, к моему глубочайшему удивлению, Кейти высказывалась примерно так: «Все это верно, но до определенной степени. Я бы сказала иначе...»

В конце концов я прочел Кейти мой перевод *Дао гэ цзина*, от первой до последней главы, и записал ее отклики на каждую из них. Именно они стали черновым материалом для этой книги. Иногда я настаивал на том, чтобы Кейти давала комментарии к каждой строке. Но чаще она фокусировалась на каком-то одном отрывке или развивала мысль, прослушав несколько строк. (Эпиграфами к каждой из глав стали цитаты из *Дао гэ цзина*, которые лучше всего отражают то, о чем говорит Кейти.) Также я просил ее конкретизировать или расширять некоторые идеи или подталкивал ее мысль в направлении, которое казалось мне важным и интересным. Временами Кейти не отвечала на мои вопросы, и тогда у меня возникало ощущение, будто я спрашиваю у рыбы, что для нее означает жить в воде. Я предложил Кейти конкретизировать понятия «красивый» и «уродливый», поскольку я, например, обожаю Моцарта и не воспринимаю рэп; это дало ей возможность прокомментировать такое понятие, как «шум», который находится за пределами ее ощущения реальности.

Когда мы впервые заговорили о тексте *Дао гэ цзина*, Кейти спросила меня, что означает *Дао*. Я объяснил, что это слово переводится как «путь» и используется для

обозначения предельной реальности или, в ее терминологии, того, что есть.

Кейти была в восторге. «Только я не понимаю, — сказала она, — что значит "предельная реальность". Для меня реальность проста и абсолютно лишена каких-либо тайн. Реальность — то, что ты видишь перед собой. То, что с тобой происходит в данный момент. Когда ты пытаешься спорить с ней, то проигрываешь. Человек, который не способен любить то, что есть, причиняет себе боль. А я больше не хочу быть мазохисткой».

Я познакомился с *Дао дэ цзином* в 1973 году и стал изучать это произведение более внимательно в 1986, когда приступил к работе над его переводом. Я ценю эту книгу, как никакую другую в мире, поскольку многим ей обязан и знаю ее силу. (Один мой друг рассказал мне, как справился со своими эмоциональными проблемами благодаря тому, что от корки до корки прочел эту книгу в моем переводе со всеми комментариями и потом неоднократно перечитывал ее в течение года.) Очень приятно осознавать, что существует такой вот учебник искусства жизни — книга мудрая и практическая одновременно.

Но одно дело прочесть о том, как жить в гармонии с тем, что есть, или даже понять, что это означает, и совсем другое — действительно принимать вещи такими, какие они есть. Даже самая мудрая из книг не способна передать нам мудрость, которая в ней содержится. Поэтому, читая очень глубокие и разумные слова, с одобрением кивая головой на высказывания вроде «Не пытайся контролировать свою жизнь», «Будь полностью присутствующим», «Воспринимай мир как свое "Я"», «Отпускай проблемы», «Доверяй существующему порядку вещей», — мы остаемся один на один с вопросом: «Как этого достичь?»

Кейти уже написала две книги о том, как покончить со страданием с помощью исследования мыслей,

которые его создают, мыслей, которые противоречат реальности. Никто из нас не знает, как отпустить неприятную ситуацию, но каждый может научиться исследовать стрессовую мысль. Если вы, например, подавлены и вам кажется, что нет никакой возможности избавиться от этого чувства, вы можете исследовать мысли, которые говорят вам: «Я не чувствую себя в безопасности», «Я не смогу этого сделать», «Она не должна была бросать меня», «Я слишком толстая», «Мне нужно больше денег», «Жизнь несправедлива». После исследования вы больше никогда не будете прежним. Вы можете исправить ситуацию или оставить все как есть, но теперь, что бы ни преподносила вам жизнь, вы будете встречать это с гораздо большим доверием и спокойствием. И в конце концов, когда ваш разум станет ясным, жизнь начнет проживать себя через вас, без усилий с вашей стороны, с радостью и добротой, которые передает нам Лао-цзы. И хотя реальность сама по себе безымянна, Кейти говорит, что есть тысяча имен для радости, а поскольку ничто не отделено от другого, то радость, если посмотреть глубже, — это то, чем мы все являемся.

В этой книге, так же как и в двух предыдущих, Кейти часто использует слово «исследование», подразумевая под ним *Работу*. *Работа* состоит из четырех вопросов и того, что Кейти называет *разворотом*, который есть не что иное, как возможность пережить нечто противоположное тому, во что вы верите. Вот эти вопросы:

1. Правда ли это?
2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

Когда вы начнете работать с этими вопросами, они могут показаться вам слишком интеллектуальными. Единственная возможность понять, как они действуют, — задать их себе. Но даже просто наблюдая за тем, как вопросы задаются другими людьми, вы получите намек на их силу или даже сможете ощутить эту силу во всей полноте. Если вы отвечаете на вопросы честно, они оживают, они отражают истину, которую мы не замечаем, когда смотрим вовне.

На страницах этой книги вы найдете примеры того, как люди исследуют стрессовые мысли под чутким и проницательным руководством Кейти. (Вы можете ознакомиться с инструкциями по выполнению *Работы* в «Приложении», на веб-сайте Кейти www.thework.com или в ее книге «Любить то, что есть».)

Работу называют самопомощью, но она выходит за рамки самопомощи: это самореализация, приводящая к прекращению страданий. Когда мы исследуем стрессовую мысль, то понимаем, что она ошибочна; мы смотрим на причину и следствие мысли, видим, сколько боли и смятения причиняет нам вера в ее истинность. Затем мы заглядываем в пустое зеркало — в мир, который находится за пределами нашей истории о мире, — и видим, какой могла бы быть наша жизнь без этой мысли. В конечном счете мы переживаем опыт, противоположный тому, в который так упрямо верили. Глубоко исследуя мысль, мы лишаем ее силы причинять нам боль, и через какое-то время она вообще перестает появляться. «Я не отпускаю мысли, — говорит Кейти. — Я встречаю их с пониманием. И тогда они отпускают меня».

Исследование мыслей, которые кажутся правдивыми, — которые могут даже ощущаться как часть нашего «Я», — требует смелости, и Кейти в этой книге дает читателям мощную поддержку, благодаря которой они получают представление о свободе, которая их ожидает по ту сторону исследования.

Как вы уже, наверное, поняли, эта книга — больше чем просто комментарии к *Дао гэ цзину*. Это проникновенный взгляд в глубины бытия, в жизнь женщины, которая уже больше двадцати лет живет так, как пишет об этом Лао-цзы. Глубокая, радостная мудрость Кейти — не теория. Она абсолютно аутентична. Именно благодаря этой мудрости книга получилась такой яркой и убедительной. Это словно портрет женщины, которая всегда невозмутимо радостна: танцует ли она со своей внучкой — или видит, что грабитель обокрал дом; стоит ли безоружная перед человеком, который думает ее убить, — или отправляется в увлекательное путешествие в пределах своей кухни; знает ли, что понемногу слепнет, что у нее обнаружен рак, — или проваливает тест «Насколько вы хорошая любовница?».

В этих историях удивительной легкости (какие бы обстоятельства их ни сопровождали) Кейти предлагает не только описание пробужденного разума. Она дает нам ощутить его, увидеть в действии.

Вы, возможно, уверены в том, что свобода, доступная просветленным мудрецам и духовным учителям древности, недостижима для современных людей, и тем более для вас. «У радости тысяча имен» заставит вас поверить в обратное.

Стивен Митчел

Примечание. Хотя классический китайский текст и лег в основу моей книги «Дао дэ цзин: новый перевод» (*Tao Te Ching: A New English Version*), вам нет необходимости знакомиться с первоисточником, чтобы наслаждаться книгой Кейти. Но несмотря на то, что «У радости тысяча имен» должна читаться как самостоятельный текст, каждая из ее глав имеет отношение к соответствующей главе моего перевода *Дао гэ цзина*. Поэтому желательно все-таки читать их параллельно.

Введение

Δ *до гэ цзин* — необыкновенно точное описание разума, который находится в гармонии с тем, что есть. Древний Китай, современная Америка — какая, собственно, разница? Время и пространство не имеют значения.

Когда вы не верите своим мыслям, жизнь становится легкой и непринужденной, не требующей усилий. Мой опыт говорит о том, что замешательство — единственная причина страданий. Вы пребываете в замешательстве, когда спорите с тем, что есть. Когда вы абсолютно уверены в существовании того, чего вы хотите. Поэтому, желая чего-то, отличающегося от того, что есть, знайте — вы действительно испытываете замешательство.

Исследуя свои мысли, вы узнаете, как привязанность к убеждению или истории влечет за собой страдание. Естественное состояние разума — спокойствие. Затем появляется мысль, вы начинаете верить ей и от спокойствия не остается и следа. Вы замечаете, что ощущаете в этот момент стресс, и это ощущение дает вам знать, что вы сопротивляетесь тому, что есть, поверив этой мысли; оно говорит вам, что вы ведете войну с реальностью.

Когда вы подвергаете исследованию мысль, стоящую за этим ощущением, и осознаете, что она не является правдой, вы оказываетесь за пределами вашей истории. И тогда, в свете осознания, история исчезает, и остается только то, что есть на самом деле. Спокойствие — это то, кто вы есть без истории, пока не появится следующая стрессовая история. Со временем исследование начнет

проявляться в вас в виде естественного, бессловесного отклика осознания на возникающие мысли.

Под Мастером в *Дао гэ цзине* подразумевается человек со спокойным разумом, любящий то, что есть. В этой книге я часто использую слово «Мастер», поскольку оно присутствует в *Дао гэ цзине*, и я употребляю местоимение «она», потому что все, о чем я говорю, — мой личный опыт. Но обычно я не часто прибегаю к словам «мастер» или «учитель». Ведь тогда получается, что не все могут быть учителями. А это не так. Каждый из нас наделен мудростью в равной мере. Один человек не может быть мудрее другого. И, в конце концов, никто не может быть для вас лучшим учителем, чем вы сами.

Я не даю советов. Каждый из вас сам знает, что ему нужно, и я доверяю этому. На протяжении сорока трех лет я была невежественной и беспомощной, а потом я нашла Путь — или оказалась достаточно открытой для того, чтобы Путь нашел меня. Поэтому я верю, что вы тоже способны обрести свой Путь. Никто не лучше и не хуже другого.

Не существует гуру, способных по мановению волшебной палочки сделать вас просветленным. Но если духовный наставник — это человек, который доволен жизнью, не спорит с реальностью, проживает каждое мгновение радостно и без усилий, принимая вещи такими, какие они есть, тогда, кто знает, может быть, я и есть такой наставник.

Я открыта всему, что приносит мне разум, всему, что приносит мне жизнь. Я исследовала свои мысли и пришла к выводу, что они ничего не значат. Я свечусь изнутри радостью понимания. Мне известно страдание, я познала радость, и я знаю, кто я есть. Я есть то же, что и вы, даже если пока вы еще этого не осознали. Когда нет истории, нет прошлого или будущего, когда не о чем беспокоиться, нечего делать, некуда идти и нечем быть — это прекрасно.

У РАДОСТИ
ТЫСЯЧА ИМЕН

*Дао, о котором можно рассказать,
не есть вечное Дао.*

Невозможно выразить реальность словами. Пытаясь сделать это, вы ее ограничиваете. Вы втискиваете ее в существительные, прилагательные и глаголы, и постепенно поток прерывается. Дао, о котором можно рассказать, не есть вечное Дао. Пытаясь рассказать о нем, вы помещаете его в рамки времени. Оно прекращает существовать от одной лишь попытки дать ему имя. Как только вы даете чему-то имя, оно перестает быть вечным. «Вечный» означает «свободный», «лишенный границ», «не имеющий местоположения во времени и пространстве».

Нет имени и у той, кто сейчас сидит в кресле. Я — опыт вечного. Даже при мысли «Бог» все останавливается и начинает проявляться во времени. И точно так же, как я создаю «Бога», я создаю «не-Бога» — действует тот же механизм: Подумав о дереве, вы создаете «дерево» и «не-дерево». До тех пор пока вы не даете имен, в мире не существует вещей, он лишен смысла.

В мире, в котором отсутствуют слова и вопросы, нет ничего, кроме покоя. Это пространство, где на все уже есть ответы. В этом мире, предшествующем словам, есть только реальное — неделимое, непостижимое, всегда *присутствующее*. То, что мы воспринимаем как нечто отдельное, не может быть реальным, поскольку ум уже создал это вместе с его именем. Когда мы понимаем это, нереальное становится прекрасным, ведь нет

ничего, что могло бы угрожать реальному. Я никогда ничего не рассматриваю отдельно друг от друга и не даю названий — «дерево», «ты», «я». Все это является результатом воображения, независимо от того, верите вы в это или нет.

Именно стремление дать всему название создает те самые «отдельные» вещи, из которых состоит мир иллюзий, мир сновидений. Первый сон — оторвать часть от целого и назвать ее «деревом». Я называю это «мышлением первой генерации». Затем одна мысль порождает другую, и в результате мы имеем «большое дерево», «красивое дерево», «дерево, под которым я хотел бы посидеть», «дерево, из которого получится отличная мебель», «дерево, нуждающееся в спасении» — и сны продолжают сменять друг друга. Ребенку потребуется всего мгновение, чтобы погрузиться в мир сна, в сон о мире, когда он впервые соединит слово с каким-нибудь предметом или явлением. А вам понадобится одно мгновение, чтобы усомниться в сне, разрушить его чары и быть благодарным Дао за все — «дерево», «не-дерево»; «мир», «не-мир».

Когда ум верит своим мыслям, он дает имя тому, что не может иметь имени, пытаясь через имя сделать это реальным. Ум верит в реальность имен, которые он дает, в мир, существующий отдельно от него. Подобное убеждение ума — иллюзия. Весь этот мир является проекцией. Когда вы подавлены и испуганны, он кажется враждебным; когда вы любите то, что есть, все в мире становится наполненным любовью. Внутреннее и внешнее всегда находятся в согласии — они являются отражениями друг друга. И мир — это зеркальное отражение вашего разума.

Когда вы не верите своим мыслям, вы свободны от присущего вам желания видеть реальность не такой, какая она есть на самом деле. Вы осознаете то, что находится за пределами слов и мыслей. Вы понимаете, что

любая тайна — плод вашего воображения. На самом деле никаких тайн не существует. Все ясно как день. Все просто, потому что *там* действительно ничего нет. Есть только история, которая рождается в данный момент. И даже этой истории нет.

В конечном счете «тайна» равна «проявлению» — если посмотреть под новым углом зрения. Весь мир есть оптическая иллюзия. Это просто вы — обезумевшие и несчастные или, наоборот, счастливые и умиротворенные. В конечном счете «желание» равно «нежеланию». Желание — это дар, оно говорит о способности обращать на что-либо внимание. Все случается для вас, не с вами.

Я исследовала свои мысли и пришла к выводу, что спорить с реальностью — безумие. Я всегда хочу одного: пусть происходит то, что происходит. Например, моя мать, которой уже девяносто лет, умирает от рака поджелудочной железы. Я ухаживаю за ней, готовлю и убираю, сплю рядом с ней, живу в ее доме двадцать три часа в сутки (только на час муж забирает меня на утреннюю прогулку). Так продолжается уже месяц. Порой мне кажется, что ее дыхание — пульс моей жизни. Я купаю ее, подмываю, как младенца, я даю ей лекарства и чувствую огромную благодарность. Как будто это я умираю от рака и последние дни сплю, смотрю телевизор, разговариваю и принимаю самые замечательные болеутоляющие средства.

Я восхищаюсь красотой и совершенством ее тела — моего тела. И в последний день жизни моей матери, когда я буду сидеть рядом с ней и ее дыхание изменится, мне станет ясно: это дело лишь нескольких минут. Через некоторое время дыхание снова изменится, и я знаю... Наши глаза закроются, и через мгновение матери не станет. Я представляю, как пристальнее всматриваюсь в глаза, которые покинул разум, бессмысленные глаза, глаза без разума. Я жду каких-то

изменений. Я жду, когда же в этих глазах покажется смерть, но ничего не меняется. Моя мать в этот момент такая же, какой была всегда. Мне нравится моя история о ней. Как еще моя мать могла бы жить вечно?

Мужчина приставляет дуло пистолета к моему животу, отводит курок и произносит: «Я убью тебя». Я шокирована тем, насколько серьезно он воспринимает свои мысли. У той, которая отождествляется со мной, сама мысль об убийстве вызывает чувство вины, которое приводит к жизни, полной страдания. Поэтому я прошу его настолько мягко, насколько могу, не делать этого. Я не говорю ему, что думаю не о своем, а о его страдании. Но он отвечает мне: «Я должен тебя убить», и я его понимаю; я помню, как еще в своей старой жизни я тоже хотела делать какие-то вещи. Я благодарю его за то, что он делает лучшее из возможного, и отмечаю, что испытываю радость. И вот так она умирает? Так кончается ее история?

И пока радость продолжает наполнять меня, я воспринимаю как чудо то, что моя история до сих пор продолжается. Мы никогда не можем знать ее конца, даже если она закончится прямо сейчас. Меня трогает вид неба, облаков и залитых лунным светом деревьев. Мне нравится, что я не упускаю ни одного мгновения, ни одного дуновения этой потрясающей жизни. Я спокойно жду. И в конце концов он не нажимает на курок. Он не делает этого ради себя.

То, что мы называем «плохим», и то, что считаем «хорошим», происходит из одного источника. В Дао гэ цзине говорится, что источником всего сущего является «тьма». Какое прекрасное имя (если мы вообще в нем нуждаемся)!

Тьма — наш источник. В конце концов она поглощает все. Сущность тьмы — любовь, но, пребывая в замешательстве, мы называем ее ужасной, уродливой, отталкивающей и невыносимой. Все наши стрессовые со-

стояния проистекают из воображаемого образа тьмы. Нам представляется, что тьма существует отдельно от нас, и весь свой ужас мы связываем с ней. Но в реальности тьма всегда щедра и великодушна.

Что такое «тьма во тьме»? Это разум, который ничего не знает. И этот незнающий разум есть центр Вселенной — сама Вселенная, за пределами которой нет ничего. Тьма — ключ к пониманию всего сущего. Познав тьму, мы приходим к осознанию своей неразрывной связи со всем, что есть. Никакое имя, никакая мысль не может служить выражением истины в ее полном смысле. Все имена и мысли условны и изменчивы. Полностью доверять можно только невыразимой и непостижимой тьме. Она никогда не меняется. И она великодушна. Осознав это, вы рассмеетесь. Вы поймете: ни в жизни, ни в смерти нет ничего серьезного.

Когда люди считают одни вещи хорошими, другие вещи становятся плохими.

Когда люди верят в свои мысли, они разделяют реальность на противоположности. Они полагают, что только определенные вещи красивы. Но для ясного разума все в мире по-своему прекрасно. Только вера в собственные мысли делает реальное нереальным. Если вы не делите реальность на категории, давая каждой из них название и полагая, что эти названия реальны, как вы можете отрицать что-либо или считать, что одна вещь менее ценна, чем другая? Работа ума заключается в одном: ему во что бы то ни стало нужно доказать истинность своих мыслей. И делает он это при помощи суждений о том или другом или сравнивая одно с другим. Как может быть для ума что-то хорошим, если он не способен испытать это? А не испытав, как можно говорить о существовании того или этого?

Например, если вы считаете, что только музыка Моцарта достойна восхищения, то в вашем мире нет места рэпу. Разумеется, вы определились со своим мнением, но другие люди то же самое думают о рэпе. Как вы реагируете, когда верите, что рэп ужасен? Вы в гневе стискиваете зубы, когда слышите эту музыку. И если вы вынуждены слушать рэп постоянно (будучи родителями или дедушками и бабушками подростков), ваша жизнь превращается в ад.

Мне нравится, что в моем уме есть место и для рэпа, и для Моцарта. Я вообще не считаю какие-либо звуки шумом. Для меня противоугонные сигналы автомобиля так же мелодичны, как пение птиц. Потому что все это звуки Бога. Разум, по своей природе, безграничен. Усомнившись в своих убеждениях и подвергнув их исследованию, он начнет видеть прекрасное во всем, он станет открытым и свободным. И это не философия — это реальность.

Если вы верите в то, что человек поступает плохо, как вы можете увидеть в его действиях что-то хорошее? Как вы можете увидеть хорошее, которое проявится только годы спустя? Если вы считаете кого-то плохим, как вы можете понять, что мы все созданы равными? Мы учим друг друга на примере собственной жизни. Безнадежный пропойца может преподать вам более полезный урок того, почему не нужно пить, нежели набожный трезвенник. Никто из нас не лучше и не хуже другого. Никто из ныне живущих не лучше и не хуже тех, кто жил до нас.

Ум, не сомневающийся в своих суждениях, делает мир очень маленьким и опасным. Такой ум продолжает наполнять мир плохими поступками и плохими людьми, тем самым создавая страдания. Самое плохое, что с вами случилось, уже в прошлом, а это значит, что плохого вообще не существует. О плохом напоминает только стрессовая мысль в вашем уме.

Хорошие вещи — плохие вещи, хорошие люди — плохие люди... Эти противоположности имеют силу только тогда, когда вы начинаете сравнивать. А может быть, все то, что кажется вам плохим, вы просто еще не достаточно хорошо разглядели? В реальности — такой, какая она есть, — каждая вещь и каждый человек подходят далеко за пределами чьих-либо суждений.

Как только вы перестаете верить своим мыслям, вы действуете, ничего не делая, поскольку другой возмож-

ности просто нет. Вы понимаете, что все ваши мысли о себе как о человеке, выполняющем определенные действия, не являются истинными. Я наблюдаю за тем, как рука, которую я называю моей, тянется к чашке с чаем. В ее движении столько разумности, она так целеустремленно скользит по воздуху, приближается к чашке, берется за нее пальцами, поднимает и подносит ее к губам, слегка наклоняет, и чай перетекает в рот — ах-х. И все эти действия совершаю не я. Их выполняет кто-то другой, находящийся за пределами истории моего «Я».

Какие-то вещи появляются, и Мастер отпускает их, потому что они уже исчезли. Такое отпускание не есть некое праведное действие, связанное с отречением. Оно просто означает, что изначально ей ничто и никогда не принадлежало. Как же ей не отпускать то, что существует лишь в виде историй о прошлом или о будущем?

У нее есть только то, что она считает своим, а значит, у нее нет ничего и она ни в чем не нуждается. Она действует в ожидании чуда того, что есть, не нуждаясь ни в чем, что способно испортить сюрприз. Когда работа сделана, она тут же забывает о ней, поскольку здесь нечего помнить. Все сделано, все прошло. Она не может видеть того, что не существует. Хорошо или плохо сделана работа? Какой нелепый вопрос! Оказала ли она на кого-либо глубокое влияние или вообще не имела никакого эффекта? Как будто это от нее зависит! Будет ли это длиться вечно? Или всего лишь одно мгновение?

*Практикуйте недеяние,
и все встанет на свои места.*

Переоценивая великих людей, вы не признаете своего собственного величия. Любое качество, которое вы цените в других, это прежде всего то, что видите вы, а то, что видите вы, исходит от вас. Вы недооцениваете себя, когда переносите его на другого человека, тем самым отделяя это качество от его источника. Вы можете сколько угодно восхищаться состраданием Иисуса или мудростью Будды, но какую пользу эти качества могут принести вам, если вы не обнаружите их в себе?

Ум всегда ищет нечто ценное и значительное. Проецируя те или иные качества на других, он обкрадывает себя. Он отправляется в путешествие во внешний мир, чтобы найти то, чего ему, как он считает, недостает. И это путешествие бесконечно — ум никогда не находит того, что ищет.

Мастер просто живет. Жить — значит готовить еду, мыть посуду, отвечать на звонки или электронные письма, ходить за покупками, работать, отвозить детей в школу, кормить собаку, фокусируясь на том, что делаешь в данный момент, и не думая о прошлом и будущем. Жизнь не делает пустыми умы людей. Она и не должна этого делать (даже если бы это было возможно). Способ, которым она помогает людям, состоит в том, чтобы жить по принципу *не-знаю, не-могу-знать, не-нуждаюсь-в-знании, невозможно-знать, нечего-знать*. Людей при-

влекает такая легкость бытия, им приятно жить с легким сердцем. Они начинают замечать, где они находятся в данный момент и кто они есть, смотря в зеркало жизни, будучи свободными от стрессовых мыслей.

Я готовлю салат. И вижу перед собой яркие цвета. Я протягиваю руки к тому, что привлекает меня. *Красный!* И я тянусь к свекле. *Оранжевый!* Я беру морковь. *Зеленый!* И моя рука тянется к шпинату. Я чувствую его гладкость, чувствую грязь на стеблях. *Фиолетовый!* И я беру капусту. Вся жизнь в моих руках. Нет ничего лучше, чем готовить салат, смешивая зеленое, красное, оранжевое, фиолетовое, хрустящее и сочное, богатое, как кровь, и ароматное, как земля. Я приближаюсь к высшей точке. Я начинаю резать овощи.

И именно в тот момент, когда появляется мысль о том, что жизнь прекрасна и что не может быть ничего лучшего, звонит телефон. И жизнь становится еще прекраснее! Я обожаю музыку телефонных звонков. Когда я иду к телефону, раздается стук в дверь. Кто бы это мог быть? Я направляюсь к двери, наполненная счастьем чувствовать аромат овощей, слышать звонок телефона. И я не делаю ничего для этого. Я просто иду к двери. Чувствую пол под собой, его надежность, отсутствие недовольства с его стороны. Наоборот: он отдает мне себя без остатка. Когда я ложусь на пол, то чувствую его прохладу. Очевидно, мне пора немного отдохнуть. Пол принимает меня безоговорочно и не проявляет недовольства. А когда я поднимаюсь, он не говорит мне: «Останься со мной, останься со мной. Почему ты покидаешь меня? Ты нужна мне. Ты не сказала мне "Спасибо"! Ты неблагодарная». Нет, он просто любит меня. Это его работа. Это и есть то, что есть. Кто-то стучит в дверь, звонит телефон, салат ждет, пол отпустил меня — жизнь прекрасна.

Реальности не нужно никакого желания, чтобы раскрыться. И, раскрываясь, она несет с собой гораздо

больше красоты, блаженства, сюрпризов, чем мы можем вообразить. Ум же, поскольку он живет желани-ями, требует, чтобы тело следовало за ним.

Гнев, печаль, разочарование свидетельствуют о том, что мы находимся в состоянии войны с реальностью. Даже получая желаемое, мы хотим, чтобы это продолжалось. Но это не продолжается, оно не может продолжаться. И поскольку жизнь — это проекция ума, а ум полон противоречий, ни о каком спокойствии не может быть и речи. Но если мы позволяем жизни течь свободно, подобно воде, то сами становимся этой водой. И тогда мы видим, что жизнь наполнена до предела и всегда дает больше, чем нам нужно.

Я просыпаюсь по утрам и обнаруживаю, что вижу все хуже и хуже. Еще вчера вечером я могла что-то видеть, а теперь перед глазами лишь неясные очертания, как будто я смотрю сквозь покрытое копотью стекло. (Недавно у меня было выявлено дегенеративное состояние роговицы, называемое дистрофией Фукса. Эта болезнь неизлечима, и за последний год мое зрение значительно ухудшилось.)

Сегодня я проснулась в гостиничном номере; мне надо принять душ, почистить зубы и упаковать вещи. Где же чемодан? И я нахожу его, мои руки знают, как его отыскать. Мир кажется серым, но в этой серости я еще могу различать очертания предметов и находить свою одежду.

Я ощупью иду в ванную, нахожу зубную пасту и щетку, сжимаю тюбик. О! Я выдавила слишком много пасты. Похоже, моим зубам сегодня нужен дополнительный уход. Затем я направляюсь под душ. Нужно разобраться с тем, как устроена эта ванная комната, где тут горячая вода, в какую сторону следует повернуть рычаг смесителя. Затем проверить, заправлена ли шторка внутрь ванны, чтобы вода не стекала на пол. Куда-то затерялась крышка от флакона с шампунем. Может,

она на полке? Или ее смыло в водосток? Открыт или закрыт водосток? Ощупью нахожу в ванной крышку. Теперь нужно налить в ладонь достаточное количество шампуня. Впрочем, его никогда не бывает слишком много или недостаточно. Любое количество подходит! Из душа течет горячая вода. Все получилось. Меня переполняет чувство благодарности, когда я после душа ступаю на... коврик или на свой халат?

С макияжем тоже все интересно. Я пользуюсь тремя средствами: тушью для ресниц, румянами и помадой. Я прилагаю максимум усилий, чтобы наложить макияж как следует. Ну вот, я закончила. Мое лицо готово. Оно будет делать свою работу.

«Дорогой, эти вещи сочетаются друг с другом? Подскажи, какого цвета кофточка — коричневая, черная или синяя?» Стивен помогает мне подобрать одежду, и я доверяю его вкусу. Сегодня у меня интервью. Я рада, что благодаря ему знаю, куда нужно идти. Я следую за ним без лишних слов, просто повторяя его действия, — вот дверная ручка, вот ступеньки, а вот уже и холл. В конце концов, после полудня, мое зрение проясняется, и оно начинают указывать мне путь. Мне нравится, как все это работает. Мне нравится, как утро подготавливает меня к жизни, мне нравится, что после полудня мое зрение позволяет мне более отчетливо видеть то, что еще пару часов назад было подернуто дымкой и казалось нереальным.

*Дао подобно вечной пустоте,
наполненной бесконечными
возможностями.*

Мы можем назвать Дао «реальностью». Мы можем назвать его «разумом». Разум — наш естественный ресурс, который никогда не будет исчерпан. Как только разум перестает верить своим мыслям, он входит в измерение бесконечности. Тогда он подобен бездонному колодцу: сколько бы вы ни черпали из него, он всегда будет давать вам воду жизни. Потому что он полностью открыт и видит, что не существует ничего истинного; он наполнен безграничным числом возможностей, которые нам трудно себе представить.

Лао-цзы говорит: «Я не знаю, кто дает этому жизнь». Я знаю. *Вы* даете этому жизнь каждый раз, когда ваш разум открывается навстречу тому, что находится за пределами ваших мнимых знаний. А когда ваш разум открыт, все, что находится за пределами знания, все, что древнее, чем «Бог», изливается на вас потоком даров. И этому потоку нет конца.

*Дао не делает различий,
оно дает жизнь как добру,
так и злу.*

Тьма, пустота — пространство, в которое разум так боится входить, — есть начало всей жизни. Оно — лоно всего сущего. Полюбите его — и сквозь тьму забрезжит луч света. Дао не делает различий. Оно охватывает как тьму, так и свет. Они равны.

Мастер тоже не делает различий. Она влюблена в реальность, а реальность включает в себе все — обе стороны всех вещей. Она открыта любому опыту и находит в себе все: и грешное, и святое. Она не воспринимает святых как святых, а грешников как грешников; они просто люди, которые страдают или счастливы, которые верят или не верят в свои мысли. Она не видит никакой разницы между состояниями сознания. Для нее блаженство и обычное состояние разума равны, одно состояние не выше другого. Не к чему стремиться и не от чего отказываться. Есть только единое. Бесполезно пытаться разъединиться с ним, это невозможно. Вера в стрессовую мысль — это попытка разорвать связь. Вот почему она вызывает ощущение дискомфорта.

Все страдания носят ментальный характер. Они не имеют ничего общего с телом или жизненными обстоятельствами человека. Вы можете испытывать сильную боль и не страдать при этом. Почему вы знаете, что вам больно? Потому что вам больно. Жить без стрессовой истории, любить то, что есть, даже когда вам больно, —

это рай. Испытывать боль и верить в то, что вам не должно быть больно, — это ад.

На самом деле боль — наш друг. Я не хочу избавляться от боли, если это не в моих силах. Боль — приятный гость, она может оставаться столько времени, сколько захочет. (Однако это не означает, что я не могу принять болеутоляющее средство.) Даже боль является проекцией ума: она всегда дает о себе знать, когда вы о ней думаете. Разве ваше тело испытывает боль, когда вы теряете сознание? А когда раздается так долго ожидаемый вами телефонный звонок — куда девается боль, от которой вы только что страдали? Ваши мысли фокусируются на звонке, и боль отступает. Меняются ваши мысли, и вслед за ними меняется ваше физическое состояние.

У меня есть друг в Израиле, который полностью парализован. Он считал себя жертвой, и у него были для этого все основания — ум искусен в поиске оправданий. Мой друг был уверен — жизнь обошлась с ним несправедливо. Но выполняя *Работу*, он осознал, что реальность всегда такая, какой должна быть. И теперь у него нет проблем. Он стал счастливым человеком с парализованным телом. Он не прилагал никаких усилий, чтобы изменить свое мышление. Он просто исследовал мысли, и состояние его ума изменилось.

Такую же свободу могут обрести и люди, потерявшие своих близких — мужа, жену, ребенка. Ум, уверенный в своей правоте, способен создать только мир страданий. Однажды я проводила *Работу* в тюрьме Сан-Квентин с отбывающими пожизненное заключение за убийства, изнасилования и другие тяжкие преступления. Я попросила их для начала записать все мысли, связанные с гневом и обидой: «Я злюсь на _____, потому что _____». А затем предложила им по очереди прочесть первое утверждение. Один из них буквально трясся от ярости, когда читал свое утверж-

дение «Я злюсь на жену за то, что она устроила пожар в нашей квартире и моя дочь погибла». Прошли годы, а он все еще оставался в аду ненависти, отчаяния и боли утраты. Но это был необыкновенный человек. Он хотел знать правду и искренне стремился к этому.

Чуть позже он зачитал свое второе утверждение: «Я хочу, чтобы моя дочь была жива», и я задала ему второй вопрос из *Работы*: «Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?» Он углубился в себя, чтобы найти ответ, и это расшевелило его ум. Он ответил: «Нет, я не могу абсолютно точно знать этого». Тогда я задала следующий вопрос: «Вы дышите?» «Да», — сказал он, и его лицо озарилось светом.

И в конце концов этот человек осознал: для того чтобы быть живым, ему не нужна дочь, что своей яростью и отчаянием он только делает себе хуже и что он не может абсолютно точно знать, что было бы лучше для его дочери. Его слезы и смех были для меня самыми трогательными вещами в мире. Я чувствовала гордость оттого, что сижу рядом с этим удивительным человеком. А все, что он сделал, — исследовал свои собственные убеждения.

*Пустое и в то же время неисчерпаемое,
Дао дает жизнь бесконечным мирам.*

Ум дает жизнь бесконечным мирам — этому и тому, потерям и огорчениям, добру и злу. Природа ума такова, что он постоянно наполнен мыслями, и, кроме того, он неистощим в своей способности создавать то, чего нет. Когда вы верите своим мыслям, вы оказываетесь втянутыми в бесконечные драмы вашего «Я».

Пока покоя нет внутри вас, его не будет и в мире, поскольку вы — мир, вы — земля. История земли — это то, что происходит на ней и за ее пределами. Когда ночью вы погружаетесь в сон без сновидений — это мир? Нет, пока вы не проснетесь и не скажете: «Я». С появлением «Я» начинается фильм о том человеке, за которого вы себя принимаете. Но если вы усомнитесь в привычных мыслях о себе, фильм получится просто замечательным. Запасайтесь попкорном: кино начинается!

Я живу полной жизнью. Вы все живете такой жизнью, хотя можете не осознавать этого. Я ничего не знаю, мне нечего выяснять, не о чем раздумывать. Я оставила в прошлом сорок три года размышлений, которые ни к чему не привели, и теперь существую как незнающий разум. В моей жизни нет ничего, кроме покоя и радости. Я испытываю полное удовлетворение, наблюдая за тем, как все сущее раскрывается передо мной и для меня.

*То, что никогда не рождалось,
никогда не может умереть.*

Что такое смерть? Как мы можем умереть? Кто сказал, что мы вообще рождались? Есть только жизнь не подвергнутых сомнению мыслей. Есть только разум, если уж на то пошло. После того как вы подумали: «Я скоро умру», куда эта мысль девается? Разве следом за ней не появляется другая мысль, которая также претендует на истинность? Кем бы вы были без вашей истории? Это то, с чего начинается мир. «Я». «Я есть». «Я женщина». «Я женщина, которая собирается почистить зубы и отправиться на работу». И так далее — до тех пор, пока мир не заполнится вашими историями. «Я есть» — подвергните это сомнению. Именно в этом месте мир заканчивается, но только до того момента, пока не появится следующая мысль, которая нуждается в исследовании. Продолжаем ли мы существовать после смерти? Если вы подвергнете свои мысли достаточно глубокому исследованию, то поймете, что находитесь за пределами жизни и смерти.

Исследованный разум больше ничего не ищет, поэтому он свободен двигаться в любом направлении. Он понимает: раз он никогда не рождался, значит, никогда не умрет. Такой разум безграничен, потому что у него нет желаний. Он ничего не удерживает в себе. Он ничем не обусловлен, он подвижен, бесстрашен, неутомим. Он должен отдавать. Такова его природа. Но поскольку каждое живое существо является отра-

жением своего «Я», разум всегда и получает, отдавая себя самому себе.

Застывший разум — вот что такое смерть, и смерть мучительная. Неисследованный разум, который верит в свои мысли, постоянно загоняет себя в тупик. Пребывая в состоянии неудовлетворенности, безысходности, пытаясь найти выход, он попадает из одного тупика в другой. И каждый раз, как только решается одна проблема, сразу же возникает другая. Именно так живет неисследованный разум. Он привязан к старым историям и похож на динозавра, жующего одну и ту же траву.

Когда я пробудилась к реальности в 1986 году, я обнаружила в себе все те истории, которые всегда беспокоили человечество. И я решила, что просто обязана разобраться с каждой стрессовой историей. Я словно была мировым разумом и, расправившись с очередной историей в себе, одновременно развенчивала ее для всего мира.

Мастер всегда находится позади, в позиции ученика, всегда наблюдает, отмечает, переживает, осознает, всегда пребывает в реальности, в том, что есть. Именно так ей удастся идти впереди любых проблем. Для нее нет ничего ненужного и неприемлемого. Она ни от чего не отказывается.

Она отстранена от всех вещей в том смысле, что если что-то приходит, значит, она этого хотела, а если что-то уходит, значит, и это ей было нужно. Ее устраивает абсолютно все. Она пребывает в состоянии любви и к тому, что приходит, и к тому, что уходит. Она едина со всем. Ветка колышется на ветру; она наблюдает за ней и понимает, что это не так, и, будучи неотделимой от того, что видит, сама становится веткой. А услышав грохот мусоровоза, превращается в этот звук и трепещет, испытывая благодарность.

Мир начинается с ней и заканчивается с ней — прямо сейчас.

Высшее благо подобно воде, которая питает все живое, не прилагая усилий; она скапливается в низинах, которыми люди пренебрегают.

Ясный разум подобен воде. Он прозрачен, искрист и беспрепятственно проникает повсюду. Он прекрасен и совершенен; не прилагая усилий, он питает все живое.

По самой своей природе ясный разум тяготеет к скромности и смирению. Ему по душе тихие низины. Он предпочитает находиться среди зрителей, а не на сцене (хотя быть в центре внимания ему тоже нравится). Ясный разум пребывает в основе всего сущего, поскольку он и *есть* все сущее. С благодарностью всему сущему за его красоту он склоняется перед мастером — камнем, кустом, нищим, муравьем или травинкой. Он обнаруживает себя птицей, парящей в воздухе, и, не умея летать, замечает, что все-таки летит.

Когда разум чист, жизнь становится очень простой. У меня появляется мысль встать и помыть посуду. Я отмечаю, как возникает приятное возбуждение, когда тело поднимается с этой мыслью. С почти детским воодушевлением я отправляюсь на кухню и подхожу к мойке. Открываю кран, чувствую, как по рукам струится вода, смачиваю губку жидким мылом. Потрясающе!

Дело вовсе не в мытье посуды как таковом. Я получаю удовольствие, когда беру в руки грязную тарелку,

смачиваю ее губкой, смываю мыло и вижу, как она становится идеально чистой и может снова служить. Все меняется. Я никогда не знаю, что произойдет в следующее мгновение. Если не веришь мыслям о будущем, то невозможно определить разницу между собой и тарелкой, мылом, водой, пузырьками пены и сияющей чистотой.

Перемещаясь от кресла к мойке и наслаждаясь звучащей в себе музыкой, ясный разум отмечает: хоть то, что осталось от мыслей, и прекрасно, оно также не является истинным. Это просто музыка, звуковая дорожка, бессмысленное, вечное сопровождение разворачивающейся перед нами жизни. Кому придет в голову воевать со звуковой дорожкой? Каким безумцем надо быть, чтобы противостоять этой простоте? Итак, последнее утверждение: тело поднимается и направляется к мойке, мылу, воде, сияющей чистоте. Прекрасная история! Все это связано с жизнью. Это и есть сама жизнь.

Я радуюсь тому, что мне 63 года. Мне нравится, что я вешу 65 килограммов, что я не умнее, чем есть, и что моя кожа становится морщинистой и рыхлой. Мне нравится, что иногда я просыпаюсь по утрам почти слепой и едва различаю, куда иду. Я наслаждаюсь тем, что делают мои руки, каждым движением своего тела, каждым вдохом и выдохом. Мне нравится вид, которым я люблюсь сейчас из своего окна, вся картина целиком: деревья, небо, газон, кирпичная труба, кусты бугенвиллеи, объявление о продаже дома, забор, канал, утки — и я не могу отделить одно от другого.

Мне нравится, что, когда я поднимаюсь по лестнице, мои ноги движутся не слишком быстро и не слишком медленно; руководствуясь собственной мудростью, они находят идеальный путь и правильный ритм. Как удивительно отточено каждое их движение! Моя рука тянется к перилам лестницы без какой-либо мысли

или причины. Ноги переступают вверх по ступеням, руки скользят по перилам, голова приподнята, взгляд скользит по радуге на стене. Ничто не может сравниться с этими мгновениями.

Зачем мне становиться вами или кем-то еще, если мы все можем подниматься по лестнице, стоять и двигаться в своей собственной манере? У каждого из нас есть возможность быть собой, любить себя и быть собой довольным. Почему нужно сравнивать и соперничать? Сравнить — значит верить в историю о том, что прошлое можно вообразить так же, как и будущее. Гораздо проще оставаться тем, кто вы есть. (Как будто можно быть кем-то еще!)

*Делай свою работу, затем отвлекайся.
Это единственный путь
к безмятежности.*

Все пребывает в состоянии естественного равновесия. Если вы оказываетесь в какой-нибудь крайней точке, жизнь милостиво возвращает вас в центр. То, что поднимается вверх, должно опуститься вниз, а то, что опускается вниз, должно подняться вверх. Верх и низ — разные аспекты одного и того же явления.

То же самое касается понятий «внутри» и «вовне». Большинство людей считает, что мир находится снаружи. Они двигаются совсем не в том направлении, стремясь к безопасности и признанию, считая, что, заработав достаточно денег или добившись славы, они смогут стать счастливыми раз и навсегда.

Когда я занимаюсь своей работой, мне даже не нужно отрываться от нее, потому что она никогда не принадлежала мне. Ничто не принадлежит мне. Все приходит и уходит. Безмятежность — это открытая дверь.

Способны ли вы отвлечь разум от блужданий и придерживаться изначальной целостности?

Когда вы перестаете верить своим мыслям, вы становитесь неотделимыми от того, что есть. Вы есть все. Только несомневающийся разум верит, что вы есть «Я», живущее внутри тела.

Что такое изначальная целостность? Стул-рука-чашка-окно-небо, существующие до «стула», «руки», «чашки», «окна», «неба». Вам не нужно возвращаться к целостности, потому что вы никогда ее не покидали. Да и как бы вы могли покинуть ее? Куда бы вы могли пойти? Центр Вселенной там, где вы, и — везде. Это начальная и конечная точка, красота тьмы, торжество *ничто*. И только центр реален. Когда вы поймете это, вы осознаете, что даже в целостности нет необходимости.

Это подобно влюбленности в самого себя. Ничего не нужно делать, никем не нужно быть, нет никакой ответственности, никакого смысла, никаких страданий, никакой смерти. Вы больше не считаете, что находитесь в отдельной, отдаленной полярности и не отождествляете себя с крошечным существом, совершающим грандиозные усилия, дабы доказать свою правду. Осознание того, что вы никогда не теряли изначальной целостности, означает, что вы никогда не рождались и никогда не можете умереть.

Каким гибким и податливым позволяет вам быть такое осознание! Вы становитесь невосприимчивыми ко всему, чем ум затеняет реальность: к любому разочарованию или горю. Я потеряла все свои деньги — не беда. У меня рак — не страшно. Муж собирается меня бросить — хорошо. Решил остаться — тоже хорошо. Разве мы могли бы всегда говорить реальности «да», если бы не были в нее влюблены? Что может случиться такого, что я не могла бы приветствовать всем сердцем? Я не знаю, что является наилучшим для меня, для вас или для мира. Я не стремлюсь навязать свою волю вам или кому бы то ни было еще. Я не желаю вас менять, делать более совершенными, обращать в новую веру, помогать вам или исцелять вас. Я просто принимаю то, что приходит и уходит. В этом суть истинной любви. Лучший способ дать людям правильное направление — позволить им найти свой собственный путь.

Однажды — это случилось через несколько лет после того, как я открыла для себя *Работу*, — мои сыновья вдруг устроили драку в гостиной. Я сидела на софе неподалеку от них. А они, двое взрослых, сильных парней, катались по полу, колотили друг друга и кричали мне: «Мама, мама, скажи ему, чтобы он прекратил!» А я смотрела на них и видела двух молодых мужчин, которые таким способом старались найти общий язык, не зная, как это сделать по-другому. Я сидела там, просто наблюдая за ними и любя их, и у меня даже не возникала мысль о том, чтобы вмешаться. Я ничего не делала, никак не реагировала. Вдруг они заметили это, и перестали драться. Я была счастлива, что они нашли свое собственное решение. Больше они не дрались никогда.

*Мы работаем с бытием,
используя для этого небытие.*

Как только разум осознает свою природу, он перестает идентифицировать себя со своими мыслями. И тогда в нем появляется больше свободного пространства. Зрелый разум способен принять любую идею; ему не грозят противоречия и конфликты, он знает, что им невозможно воспрепятствовать. Когда разуму не от чего защищаться и нечего защищать, он может двигаться в любом направлении. Ему нечего терять, потому что для него не существует ничего первостепенного. Переживание собственной природы вызывает в нем счастливый смех и слезы благодарности.

Все появляется, чтобы войти в меня. Я наблюдаю за тем, что входит в меня и исходит из меня. Я — центр всего. Я слышу мнения и идеи, и поскольку нет никакого «Я», которое могло бы с ними отождествиться, я принимаю все это как неотъемлемую часть бытия. Все, что исходит из моего опыта, устремляется в небытие, исчезает в нем, чтобы появиться снова. И снова это входит в меня, перерабатывается, исчезает, и то, что исчезает, — небытие, возникающее затем как бытие. Когда вы осознаете, что вы никто, вам комфортно со всеми людьми, независимо от того, какими бы отчаявшимися и обездоленными они вам ни казались. Нет такого страдания, в которое я не могла бы войти, зная, что оно уже пережито мной, зная, что я всегда встречаюсь с самой собой.

Подвергая сомнению то, во что верим, мы начинаем понимать, что мы не те, за кого себя принимали. Трансформация возможна благодаря способности разума охватывать бесконечное число полярностей, которые мы редко испытываем, поскольку знающий я-ум всегда стремится все держать под контролем. Но как только мы начинаем исследовать свои мысли, наш мир меняется, ведь мы работаем с проектором — умом, — а не с тем, что он проецирует. Мы теряем свой привычный мир — такой, каким его понимали. И с каждым новым исследованием мыслей реальность становится к нам добрее.

Вопросы во время исследования задает нейтральная часть разума, его центр, из которого легко переключиться с одной полярности на другую. Нейтральная часть разума предоставляет запутавшемуся, закосневшему знающему я-уму возможность открыться той полярности, которая содержит в себе трезвые, ясные, полные любви ответы на все вопросы. У нейтральной части разума нет мотивов или желаний, для нее не существует «должен» или «не должен»; она является мостом, соединяющим полярности. Так знающий я-ум растворяется в полярности мудрости. И то, что остается, — абсолютно разумно, целостно и свободно. Конечно, это всего лишь метафора, поскольку есть только один разум. Самое важное заключается в том, что, когда разум закрыт, и сердце закрыто, а когда разум открыт, сердце тоже открыто. Поэтому, если вы хотите открыть сердце, исследуйте свои мысли.

Исследование делает вашу историю все менее и менее значимой. Кем бы вы были без вашей истории? Вы никогда не узнаете этого, если не проведете исследование. Любая история уводит вас от самих себя. Вы есть то, что существует до всех историй. И вы есть то, что остается, когда история исследована.

Жизнь по другую сторону исследования настолько проста и очевидна, что ее невозможно предвидеть заранее. Все кажется совершенным — именно таким, каким и должно быть. Здесь не нужны надежда и вера. Земля превратилась для меня в рай, в который я всегда хотела попасть. Изобилие здесь никогда не иссякает. Оно вечно. Вот стол. А это пол. На полу коврик. А там окно. За окном — небо. Небо! Я могу без конца прославлять мир, в котором живу. На то, чтобы описать это мгновение, может понадобиться целая жизнь, а ведь за пределами моей истории его даже не существует. Разве это не прекрасно? Когда знаешь, кто ты есть, самое замечательное в этом — постоянное ощущение благодати, благодарности за неиссякаемое изобилие проявленного мира. Меня переполняет благоговение перед его величием и щедростью. И для того, чтобы наслаждаться этим изобилием, я не делаю ничего — просто наблюдаю.

Лакмусовой бумажкой самореализации служит постоянное ощущение благодарности. К ней не нужно стремиться, ее невозможно обрести. Благодарность приходит сама и захватывает вас целиком. Она настолько огромна, что ее невозможно скрыть. По-другому это состояние можно описать как «разум, влюбленный в себя». Если вы живете с постоянным чувством благодарности, значит, вы пришли домой.

*Мастер наблюдает за миром,
но доверяет своему
внутреннему видению.*

Мастер наблюдает за красками мира, его звуками, ароматами и мыслями. Поскольку все это отражение разума и ее осознание этого ясно и бесспорно, она никогда не обманывается. Что не имеет начала, не может иметь конца. Она понимает, что жизнь всему этому дает неисчерпаемое благо. Это то, чему она доверяет. Для нее не существует «внутри» или «вовне». Все рождается в блаженной вечности ее собственного разума.

Она наблюдает за тем, как вещи появляются и исчезают. Такова природа вещей — появляться и исчезать, с ее позволения или без него. Так почему бы просто не насладиться этим шоу? Ведь оно так прекрасно! Без всего этого какое удовольствие в том, чтобы быть ничем?

*Любите мир, как самого себя,
тогда вы сможете любить все.*

Когда вы любите то, что есть, становится очевидным, что мир — это ваше собственное лицо в зеркале. Но как полюбить то, что есть? Это «как» оставалось загадкой до этого мгновения. Теперь вам ясно, что для этого нужно исследовать свои стрессовые мысли. Четыре вопроса и *разворот* из *Работы* помогут вам пойти настолько глубоко, насколько вы захотите.

Люди считают, что для того, чтобы стать свободными, они должны достичь просветления, но никто не знает, что это такое. Да, о нем упоминается в священных писаниях, да, гуру и ламы утверждают, что достигли его. Но просветление — всего лишь концепция, история из прошлого. Истина заключается в том, что не существует такой вещи, как просветление. Никто не может постоянно быть просветленным — тогда бы это была история из будущего. Просветление возможно только в настоящем. Веришь стрессовой мысли? Значит, пребываешь в заблуждении. Понимаешь, что эта мысль не является правдой? Тогда ты в этот момент просветлен. Все довольно просто. А затем приходит следующая мысль, и, возможно, ты снова будешь просветленным, а может, и нет.

Я обнаружила, что у меня нет новых стрессовых мыслей, потому что они все проработаны. Люди стараются отпустить свои мысли. Но это все равно что сказать ребенку, что его не хотят видеть, и выгнать его

на улицу. Раньше, чтобы уйти от мира, я отправлялась в пустыню, но мир оставался со мной, в моей голове — со всеми его концепциями. Я стремилась избавиться от мыслей, которые пронизывают ум любого человеческого существа. Мысли не более оригинальны, чем телепрограммы, которые мы смотрим.

Я вижу, что во всем мире, в любой стране люди страдают, поскольку верят одним и тем же стрессовым мыслям: «Моя мать не любит меня», «Я недостаточно хороший», «Я толстая», «Мне нужно больше денег», «Мой муж должен был понять меня», «Моя жена не должна была меня бросать», «Мир нуждается в спасении».

Конечно же, я никогда не прошу людей не верить своим мыслям. Это было бы не только жестоко; невозможно не верить в то, во что веришь. Мы не можем не верить своим мыслям, пока не исследуем их. Именно так все происходит.

Люди часто спрашивают меня, не просветленная ли я, и я обычно отвечаю им так: «Мне ничего об этом не известно. Я просто человек, который знает разницу между тем, что причиняет боль, и тем, что не несет боли». Я человек, который хочет только то, что есть. Моя свобода состоит в том, чтобы встречать как друга любую концепцию.

Работа в действии

Дислексия

Примечание. Этот диалог и следующие три, с которыми вы познакомитесь дальше, имели место перед аудиторией, состоящей примерно из 350 человек. Каждый человек, сидящий перед Кейти на сцене, заполнил вопросник *Осуги-Своего-Ближнего* согласно следующей инструкции: «Заполните предлагаемую вам форму. Пишите о человеке, которого вы еще не простили на все сто процентов. Но пока ничего не пишите о себе. Старайтесь использовать короткие, простые предложения. Пожалуйста, не контролируйте себя — будьте таким же осуждающим и придирчивым, как обычно. И не старайтесь казаться духовным или добрым». В ответах Кейти четыре вопроса и приглашение к *развороту* напечатаны жирным шрифтом. (Форма вопросника и инструкции по выполнению *Работы* даются в Приложении.)

Первое впечатление от *Работы*, в качестве читателя или зрителя, может быть неприятным и даже тревожным. Кейти видит каждого человека свободным, и ее глубокое сострадание, не знающее жалости, часто кажется жестким тем, кто привык жалеть других и себя. «Я — ваше сердце, — говорит Кейти. — Я — глубина, которой вы не ощущаете в себе, потому что ваши убеждения перекрывают путь к ней. Я — это вы по другую сторону исследования. Я — голос, который вы не слышите внутри себя. Поэтому я и стою здесь, перед вами — хотя на самом деле нахожусь внутри вас».

Хорошо, если вы будете помнить, что все участники процесса — Кейти, человек, выполняющий с ней *Работу*, и аудитория — преследуют одну и ту же цель: докопаться до истины. Даже если Кейти иногда и кажется по отношению к кому-то бесчувственной, углубляясь в процесс исследования, вы начинаете понимать, что она никогда не смеется над человеком, который страдает, она смеется над мыслями, причиняющими страдания.

Вы также заметите, что Кейти очень свободно использует в своей речи ласковые обращения. Некоторых людей (особенно жителей Нью-Йорка) это раздражает. Одна из читательниц книги «Любить то, что есть» возмущалась: «Если бы мне захотелось увидеть женщину, которая называет каждого встречного "дорогой" или "милый", я могла бы пойти на стоянку грузовиков в Оклахоме». Ей эти ласковые обращения казались искусственными и неискренними; для Кейти они естественны и абсолютно искренни. Она любит каждого, с кем встречается.

Стивен Митчел

Питер (передавая Кейти свой вопросник): Я страдаю дислексией, поэтому, чтобы заполнить этот вопросник, мне пришлось прибегнуть к помощи друга. Он читал мне вопросы, а я диктовал ему свои ответы. Не могли бы вы сами прочитать мои ответы, которые он записал?

Кейти: Конечно. (Читает то, что написано в вопроснике.) *Я очень злюсь оттого, что не могу читать и писать. Меня бесит моя дислексия, из-за нее мне трудно не только читать и писать, но также общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать.*

Питер: Особенно в современном мире.

Кейти: Да. Итак, «Вам нужно уметь читать и писать» — правда ли это?

Питер: Да, чтобы общаться с кем-то, кто не рядом со мной в данный момент.

Кейти: «Вам нужно уметь читать и писать» даже по этой причине — правда ли это?

Питер (после короткой паузы): Нет. В конечном счете, нет.

Кейти: Сколько вам лет?

Питер: Сорок три.

Кейти: Выходит, вы прекрасно обходились без этого сорок три года.

Питер: Не знаю, подходит ли в данном случае слово «прекрасно».

Кейти: Хорошо. Как себя чувствует ваше тело, когда вы не думаете об этом?

Питер: Замечательно.

Кейти: Значит, когда вы не думаете об этом, с вами все в порядке?

Питер: Да. Тем не менее я прошел через всевозможные курсы и тренинги, пытаясь научиться читать и писать...

Кейти: «Вам нужно уметь читать и писать» — правда ли это?

Питер: Нет. Я хорошо обхожусь и без этого.

Кейти: Рада слышать. Почувствуйте это, милый. Сорок три года, если не считать этой мысли, вас все устраивало. У вас отличные ботинки.

Питер: Кстати, я сделал их сам. (Раздаются аплодисменты и свист.)

Кейти: Люди, которые умеют читать и писать, не часто так здорово работают руками. (Смех в зале.)

Питер: Я знаю.

Кейти: Мы так любим читать и писать. (Снова слышен смех.)

Питер: Дело в том, что мой ум работает не в двухмерной, а в трехмерной плоскости.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите мысли «Мне нужно уметь читать и писать», а вы не можете, потому что страдаете дислексией?

Питер (со слезами на глазах): Мне стыдно. Я чувствую себя не в своей тарелке. В современном обществе умение читать и писать — норма. Это причиняет мне боль.

Кейти: Хорошо, приведите мне разумную причину, по которой вам нужно уметь читать и писать. Ну, по крайней мере, читать или писать.

Питер: Я бы тогда помогал своему десятилетнему сыну делать домашние задания.

Кейти: Да, в самом деле? Можно обойтись и без этого! (Смех в зале.)

Питер: Вы правы.

Кейти: Такое впечатление, что вам просто нужна дополнительная работа. А реальность оставляет вашего сына с чем-то очень важным — она оставляет его с ответственностью перед его занятиями. Это путь, благодаря которому он может чему-то научиться. Поэтому я не принимаю вашу причину. Во всяком случае, это не разумная причина; она лишает вас покоя, вызывает у вас слезы. Приведите мне разумную причину, чтобы я могла поверить, что вам необходимо читать и писать.

Питер (после долгой паузы): Нет такой причины.

Кейти: Тогда почему вы верите в эту мысль? Это неправда, что вам нужно уметь читать и писать, — я слышу это от вас. Вы прекрасно обходились без этого сорок три года. Вам не нужно уметь читать и писать, чтобы хорошо себя чувствовать, быть талантливой личностью или хорошим отцом. Приведите разумную причину, заставляющую верить, что вам нужно уметь читать и писать? Должна же быть какая-то достойная причина...

Питер: Нет никакой причины держаться за эту мысль.

Кейти: Итак, исходя из того, что я слышу, вы верите в мысль «Мне нужно уметь читать и писать» только ради того, чтобы страдать.

Питер: Это правда.

Кейти: Ну, если вы хотите страдать, верьте в эту ложь. «Мне нужно уметь читать и писать» — **разверните эту мысль.** Какая мысль противостоит ей?

Питер: «Мне не нужно уметь читать и писать». Мне это не нужно, поскольку я уже живу нормальной жизнью.

Кейти: Да. Добро пожаловать в правду. А теперь назовите мне три причины в пользу того, почему ваша жизнь лучше из-за неспособности читать и писать.

Питер: Хм-м... Ну, я не читаю газет и поэтому не расстраиваюсь по поводу всякой ерунды, о которой в них пишут. (Аудитория аплодирует.) Я использую свое воображение и творческие способности, чтобы доставлять себе удовольствие и радость.

Кейти: Это две причины. Почему ваша жизнь лучше из-за неспособности читать и писать?

Питер: У меня много свободного времени.

Кейти: Много времени.

Питер: Это позволяет мне не забивать голову политикой и всеми теми ежедневными проблемами, которые, на мой взгляд, приводят людей к стрессу. Да, моя жизнь действительно лучше... Мне не нужно уметь читать и писать. Я могу нанять людей, которые будут делать это за меня.

Кейти: Да, вы можете нанять людей, которые будут читать и писать за вас. Или просто попросите нас об этом.

Питер: Верно.

Кейти: Вы уже попросили меня прочесть свой список. И я согласилась.

Питер: Точно. Люди звонят мне в офис, чтобы договориться о встрече, и...

Кейти: В офис? Разве у человека, который не умеет читать и писать, может быть офис?

Питер: Хм-м... У меня он есть.

Кейти: Итак, дорогой, если другие люди будут читать или писать за вас, то вы сможете заняться чем-то другим, сможете дать выход своей творческой энергии. У вас появится для этого много свободного времени.

Питер: Но это так унижительно спрашивать кого-то, как пишется какое-нибудь слово, потому что тебе в ответ говорят: «Ты что, идиот?»

Кейти: Ну и что вы отвечаете на это?

Питер: Нет.

Кейти: Отличный ответ! (Слышен смех.) У вас проблемы со словом «нет»? У вас проблемы с правдой?

Питер: Мне это начинает нравиться все больше и больше.

Кейти: Тогда, дорогой, вы будете играть роль ущербного мира, людей, которые говорят: «Ты что, идиот?» Будьте этим миром. А я буду добрым, честным, чистым дислексиком, я буду вами. Идет?

Питер: Идет.

Кейти: «Привет... Не могли бы вы прочесть это для меня?»

Питер: «А в чем дело? Ты что, не можешь сам прочитать?»

Кейти: «Вообще-то у меня дислексия...»

Питер: «А что это такое?»

Кейти: «Я рад, что вы спросили об этом. Я не могу читать. Я вижу слова перевернутыми или повернутыми задом наперед. Они ничего для меня не значат. Мой мозг не воспринимает их, поэтому я не могу читать. Я перепробовал все средства, меня долго пытались учить, но все напрасно. Так уж устроен мой мозг».

Питер: «Наверное, ты просто чертов debil».

Кейти: «Ну, знаете, мой коэффициент умственного развития достаточно высокий. Так вы поможете мне это прочесть?»

Питер: «Нет, я не буду читать. Это твоя проблема».

Кейти: «Хорошо. Спасибо». А теперь я пойду и попрошу об этом кого-нибудь другого. И не буду говорить ему о том, что это проблема, поскольку я не хочу, чтобы для меня читал *не тот* человек. Так я смогу понять, кто не желает читать для меня, и не буду обращаться к таким людям. Ведь не хотите же вы, чтобы для вас читал не тот человек. Может быть, у него проблема с дикцией, кто знает? Итак, «Вы неполноценны» — правда ли это? Если подойти с этой точки зрения, чем будет для вас дислексия — даром или серьезным недостатком? Что бы вы ответили, милый?

Питер (плачет): Я всегда считал дислексию ужасным недостатком. Но сейчас впервые я смотрю на это другими глазами.

Кейти: Только люди с такой же проблемой понимают, через какой ад вы прошли. Люди сторонились вас, оскорбляли и унижали, считая упрямым и тупицей, а не дислексиком. А вы выворачивали себя наизнанку ради навыка, которым не можете овладеть. Это ад!

Питер (плачет): Да, дислексия преподнесла мне не один дар, но иногда то плохое, что с ней связано, переполняло меня и я просто не замечал хорошего.

Кейти: И наказание, снова и снова, а затем страх, что кто-то узнает.

Питер: Да, это наказание, которое преследовало меня в школе, наказание, которое перешло в мою взрослую жизнь.

Кейти: Учителя ставили вас перед всем классом и заставляли делать то, чего вы не могли сделать.

Питер: Они говорили: «Почему ты не можешь прочитать эту главу перед классом?» А я при этом чувствовал

себя маленьким и ничтожным. (Соединяет вместе указательный и большой пальцы.)

Кейти: Потому что вы верили в то, что должны уметь читать и что с вами что-то не так.

Питер: Да. Ведь в обществе это считается само собой разумеющимся.

Кейти: Кто считает это само собой разумеющимся?

Сделайте разворот — и увидите, что так считаете вы, мой ангел. Итак, вернемся к нашему вопросу — считаете ли вы дислексию даром или серьезным недостатком? Будьте правдивы, не выдавайте желаемое за действительное. Так что же такое дислексия — недостаток или дар?

Питер: Я начинаю видеть в ней дар.

Кейти: Мне нравится, что вы сумели это понять. Вы переживаете сейчас нечто очень, очень прекрасное.

Питер: Да, но на это ушло немало времени.

Кейти: Дислексия сэкономит вам массу времени. Она делает вас *абсолютно* свободным. Вы получите то, чего так хотят все: свободное время. А это замечательно. Люди будут читать длинные, скучные документы и пересказывать вам их сокращенную версию.

Питер: Верно. Все так и будет.

Кейти: «Вы неполноценны» — **правда ли это?**

Питер: Иногда мне кажется, что да.

Кейти: Итак, я спрашиваю вас прямо сейчас. «Вы неполноценны» — **правда ли это?** «Не уметь читать и писать — значит быть неполноценным» — **правда ли это?** Я говорю не о том, как это видит мир. Меня интересует ваше мнение.

Питер: Ладно, если вы не имеете в виду мнение окружающих, то я отвечу на ваш вопрос «нет».

Кейти: *Почувствуйте* это! Мир навязывает вам много всего, но вы знаете, как далеко это может завести.

Питер: Знаю. Но когда ты стоишь в очереди в супермаркете и не можешь выписать чек, а женщина позади

тебя говорит: «Нельзя ли побыстрее?» — и тебя начинает трясти...

Кейти: Хорошо, что же делать?

Питер: Воспользоваться кредиткой! (Питер, Кейти и люди в зале смеются.)

Кейти: «Вы неполноценны» — правда ли это?

Питер (улыбается): Нет! Я далек от того, чтобы быть неполноценным. Я чрезвычайно талантливый человек.

Кейти: Да. Так что бы вы выбрали — талант или способность читать и писать? Если бы вам пришлось выбирать?

Питер: Трудный вопрос. Мой младший брат занимается молекулярной генетикой.

Кейти: Вы снова жалеете себя! (Смех в зале.)

Питер: Снова жалею? Да. Но он обнаружил ген, вызывающий остеопороз.

Кейти: Итак, если бы вы выбирали между способностью читать и тем, что получили...

Питер: Бывали дни, когда я готов был дать отрубить свою правую руку, только чтобы уметь читать!

Кейти: Видать, это были те еще деньки! (Смех в зале.) Но я спрашиваю вас, что бы вы выбрали *сейчас*, прямо сейчас. Потому что только это имеет значение. Прямо здесь, прямо сейчас, если бы вам пришлось делать выбор между умением читать и писать и тем, что вы получили... Я имею в виду ваш талант, интеллект... все, что составляет вашу личность. Что бы вы выбрали?

Питер: Нет, мне трудно что-то выбрать.

Кейти: Тогда побудьте с этим какое-то время. (Длительная пауза.) Разве вы не любите себя таким, какой вы есть?

Питер: Люблю.

Кейти: Я тоже люблю вас.

Питер: Благодарю вас.

Кейти: Знаете, люди, о которых я вам говорила, те, что не понимают вас, относятся к вам нетерпимо... В общем, я была одной из них. Я имею в виду мое отношение к дочери. Она тоже страдает дислексией.

Питер: А вы стерва! (Смех в зале.)

Кейти (кивает головой): Да. (Пауза.) Вы знаете, что значит быть стервой? Стерва — это та, кто верит в свои мысли. Настоящая невежда! Вам остается только одно — любить нас, пока мы вас не понимаем. Если, конечно, вы хотите быть счастливым.

Питер (со слезами на глазах): Благодарю вас.

Кейти: Не за что. (Пауза.) Я целыми днями сидела со своей дочерью, пытаюсь научить ее читать, и часто доводила ее до слез. Ее учителя просили меня заниматься с ней, и я верила им.

Питер: Да, я прошел через то же самое. Мой брат играл во дворе, а я все время сидел за столом — и ощущал себя привязанным к нему веревками... «Ты должен заниматься именно этим» или «Ты не можешь заниматься чем-то другим».

Кейти: И вам ничего не оставалось, как изводить себя этими мыслями. И чувствовать себя так, будто вы что-то упускаете, будто вам чего-то не хватает. В то время как это был дар! Вы словно пребывали во сне. Я знаю это, поскольку я мать дислексика. Моя дочь тоже находилась во сне — она считала, что, как и все, может читать! А она не могла. Но она верила в то, что может, и я верила; мы обе были неполноценными. А потом мы начали исследовать свои мысли. Она такая умница! Когда мне нужна помощь, я иду к ней. Она удивительная! Она видит вещи, которые не всегда могу увидеть я.

Питер: Да, мы это можем. Мы можем.

Кейти: Слава богу, что в мире есть дислексики. И если вы преодолеете свои комплексы, мы все будем в выигрыше. А сделать это можно, усомнившись в том,

во что мы заставляли вас верить. Истиной может быть только то, что вы обнаруживаете внутри себя. Итак (читает вопросник Питера), *«Я очень злюсь от того, что не могу читать и писать. Меня бесит моя дислексия, из-за нее мне трудно не только читать и писать, но также общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать».*

Питер: Мне действительно трудно читать и писать.

Кейти: Да, когда вы не можете, это трудно! (Слышится смех.)

Питер: Все равно что подниматься в гору, до вершины которой никогда не доберешься.

Кейти: Да! Но так было только сорок три года. Теперь вас это не касается. Вам говорят: «Не можете ли вы выписать чек?» — «Нет». Или: «Нельзя ли побыстрее?» И вы отвечаете: «Нет... Я дислексик». Обращаясь к вам, люди хотят знать правду. И если не вы, то кто образумит нас? «Я дислексик... Я не могу. Вы можете, а я — нет. Так что помогите мне, пожалуйста, с этим чеком».

Питер: Удивительно, скольким способам компенсировать свое неумение я научился. Вот мой самоучитель (протягивает его Кейти).

Кейти (просматривая самоучитель): О, мне это нравится! Мне нравится это! (Обращается к аудитории.) У него здесь записано произношение чисел от единицы до тысячи. Он может просто копировать их, копировать так, как они произносятся. «Один, два, три, четыре, пять, шесть... десять, двадцать, тридцать, сорок... шестнадцать, семнадцать... сто, тысяча...» Если в зале есть дислексики, попросите Питера показать вам его самоучитель. Это не просто последовательность чисел от единицы до тысячи. Они записаны в три ряда, затем еще в два. И все это здесь. Этот самоучитель — настоящий бриллиант. Это поразительно. Мне бы тоже следовало записать числа от единицы

до тысячи — какое упущение. Я должна записать все это!

Питер: Да, но когда я заполнял свой вопросник, то постоянно сталкивался с трудностями. Пока я думал, как написать то или иное слово, я терял мысль, и это очень сильно мешало мне. Поэтому я обращался к кому-нибудь за помощью и просил что-то записать. Чтобы потом можно было это прочесть.

Кейти: Знаете, это очень здорово, что вы просите сына писать за вас. Это многое дает ему. И, естественно, многое дает вам. Значит, вы просите кого-нибудь писать за вас или используете магнитофон.

Питер: Какое-то время я развлекался этим.

Кейти: Хорошо. Главное, ухватиться за ту мысль, в которую вы верите. Не нужно работать сразу со всем списком. Если у вас появилась мысль «Я неполноценный», просто придерживайтесь ее. Отмечайте, как другие мысли стремятся занять ее место, но продолжайте фокусироваться на ней. А затем начинайте исследовать ее. Итак (читает вопросник Питера), *«Мне трудно писать, читать, общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать»*. «Мне трудно пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать» — правда ли это?

Питер: Да.

Кейти: Вы просите кого-то делать это за вас?

Питер: Да, моего десятилетнего сына.

Кейти: «Мне трудно писать, читать, общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать» — правда ли это?

Питер: Да. Когда никого нет рядом.

Кейти: А когда рядом кто-то есть, это трудно?

Питер: Хм-м... нет.

Кейти: Хорошо. Значит, *иногда* это не трудно. Когда вы просите или нанимаете кого-то — это не трудно. Итак, давайте сделаем *разворот* и посмотрим, что выйдет.

«Мне трудно писать, читать, общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать» — **разверните эту мысль.** «Мне не трудно...»

Питер: Мне не трудно писать, читать, общаться, пользоваться Интернетом, электронной почтой, работать.

Кейти: Что вы чувствуете при этом?

Питер: Я должен избавиться от собственной гордыни.

Кейти: Вы не должны. Можете продолжать страдать.

Питер: Я... Я избавлюсь от своей гордыни.

Кейти: Да, дорогой, у вас нет времени на гордыню!

Вы хотите пользоваться Интернетом, электронной почтой, вы хотите работать. Гордыня слишком дорого обходится вам. К тому же в ней нет никакой радости. Вы прошли через многое, поэтому будьте очень добрым и мягким к себе, не жалейте на себя времени. И выполняйте *Работу* всякий раз, когда что-то мешает вам попросить другого человека о помощи. Выполняйте *Работу* в отношении того, что происходит между вами и мной, кем бы я ни была. Выполняйте *Работу* в отношении любой мысли, которая мешает вам попросить о помощи.

Питер: Хорошо.

Кейти: Потому что все это сдерживает вас. Ваша вера в то, что вы должны сдерживать себя, вместо того чтобы попросить о помощи, — это то, над чем вы должны работать. «Они подумают, что я идиот», «Они скажут "нет"». А вы спрашивайте у них: «Вы считаете меня идиотом?» Проживайте это и наблюдайте. Это будет стоить вам гордыни. Именно она причиняет вам боль. Так что все, чем вы собираетесь пожертвовать, — это ваша боль.

Питер: Верно, я очень хочу избавиться от этого. Очень!

Кейти: Да. Хорошо, тогда проживайте это. И спасибо вам, дорогой.

Питер: Благодарю вас, Кейти.

*Невидимое, не имеющее имени,
оно возвращается в Ничто.*

В конечном счете то, что реально, невозможно увидеть или услышать, его невозможно представить, невозможно постичь. Все, что вы видите своими глазами и слышите своими ушами, все, с чем вы взаимодействуете, — это мир ваших фантазий. Он создан, в первую очередь, вашим умом. Это вы создаете его, даете ему название, вы наделяете его смыслом, на этот смысл накладывается еще один, и еще... Вы прибавляете к реальности «что», затем «почему». Вы делаете все это. Старое смывается волной нового, которое тоже становится старым. Мысль уничтожает все, что находится за ее пределами.

Ум настолько силен, что может бить воображаемым кулаком по стене и верить, что вы тот человек, которому принадлежит этот кулак. В своем невежестве ум поспешил сделать воображаемый мир явным, сотворив пространство и время и все остальное.

Способность ума творить — вещь, конечно же, прекрасная, но только до тех пор, пока он не начинает вести себя как террорист, создающий пугающий, жестокий мир. Если мир кажется вам именно таким, советую исследовать этот кошмар. Не имеет значения, с чего вы начнете свое исследование. «"Это дерево" — правда ли это?» или «"Я есть" — правда ли это?» Мир, созданный умом, может быть легко разрушен. В любом случае он возвращается туда, откуда появился. Единственное,

что вас заставляет страдать, — ваша привязанность к миру.

Ум не может постичь «ничто», абсолют, то, из чего все появляется, изначальный не-мир. Когда мы даем этому название «ничто», мы превращаем его в нечто ложное. Не может быть никакого «ничто», потому что оно — за пределами всяких слов.

«Ничто» не только пугающе для ума — оно непостижимо. Ум боится того, что он не может контролировать бытие, породившее его, и не способен его постичь. Без отождествления себя с телом ум обречен на смерть, но смерть для него никогда не наступит. То, что никогда не существовало, не может умереть.

В конце концов ум обнаруживает, что он свободен, что у него больше нет желания контролировать и что он бесконечно счастлив. В конце концов он влюбляется в непознаваемое. И теперь он может успокоиться. С этого момента ум больше не верит своим мыслям и всегда пребывает в состоянии покоя — что бы ни происходило.

*Хватает ли у вас терпения ждать,
пока грязь осядет и вода станет чистой?
Можете ли вы ничего не предпринимать,
пока правильное действие не придет само?*

Мастеру не нужно ничего искать. Она уже наполнена до краев, нет места даже для одной капли. Когда у вас есть то, чего вы хотите, — когда вы есть то, чего вы хотите, — нет смысла искать что-то за пределами себя. Искать — значит удаляться от осознания того, что ваша жизнь уже совершенна — такая, какая она есть. Даже когда вам больно, в этом нет ничего неправильного, это не означает, что вам чего-то недостает. Реальность всегда добра; все, что случается, — самое лучшее из того, что может случиться. Ничего другого быть не может — вы сможете осознать это очень ясно, если проведете исследование.

У меня есть друг, которого оставила жена. Она ушла к другому мужчине. До этого он уже какое-то время занимался *Работой*, и вместо того, чтобы паниковать или предаваться печали, он исследовал свои мысли. «Она должны была остаться со мной» — правда ли это? Я не могу этого знать. Как я реагирую, когда верю в эту мысль? Я очень сильно расстраиваюсь. Кем я буду без этой мысли? Я буду любить ее и желать ей самого лучшего».

Мой друг действительно хотел знать правду. Исследуя свои мысли, он открыл для себя нечто очень ценное. «В конце концов, — сказал он, — я смог по-

смотреть на это как на что-то такое, что *должно было* случиться, потому что оно случилось. Когда моя жена говорила мне о своем уходе, она не очень-то сдерживалась, чтобы пощадить меня. Это было потрясающе — видеть то, что с ней происходило, и не вовлекаться в это. Я испытал самое сильное в своей жизни чувство освобождения».

Жена моего друга переехала к своему новому возлюбленному, и друг отнесся к этому нормально, потому что не хотел, чтобы она продолжала жить с ним, не желая того. Через несколько месяцев в ее отношениях с новым мужчиной наступил кризис, и ей нужно было с кем-то поговорить об этом. Она отправилась к лучшему другу — своему мужу. Они спокойно обсудили проблему, и она решила найти место, где могла бы побыть одна и во всем разобраться. В конце концов, после долгих раздумий, она вернулась к своему мужу.

В течение всего времени, пока длилась эта драма, мой друг, как только в нем начиналась ментальная война с реальностью или появлялась боль или страх, исследовал мысли, в которые он на тот момент верил, и возвращался к спокойному и радостному состоянию ума. Он уяснил для себя: единственное, что может стать проблемой, — это неисследованная мысль. Жена дала моему другу все, в чем он нуждался для того, чтобы обрести свободу.

Я часто говорю, что, если бы у меня была молитва, она звучала бы так: «Господи, избавь меня от желания любви, одобрения или признания. Аминь». Разумеется, у меня нет молитвы, поскольку я не нуждаюсь ни в чем, кроме того, что имею. Я знаю, как щедра жизнь. Зачем мне просить что-то еще, если оно всегда неизмеримо меньше того, что само приходит ко мне? *Бог* — это еще одно имя для реальности. Целостной, совершенной реальности, наполняющей меня невыразимой радостью. У меня даже не возникает мысли о том, чтобы попросить что-то.

Но если бы я все еще верила своим мыслям, то молилась бы в первую очередь об одном: избавить меня от желания любви. Это желание не приводит ни к чему, кроме смятения и страдания. Оно сводит на нет ваше осознанное отношение к реальности. Поиск, направленный вовне, причиняет боль, ведь вы никогда не сможете получить то, что находится за пределами вас. Я говорю «никогда не сможете», потому что вы даже не понимаете, что вы хотите найти. Если бы вы понимали, поиск бы прекратился. Из-за того что вы думаете, будто знаете, на что похожа любовь, какой она должна или не должна быть, она становится невидимой для вас. Вы вслепую ищите то, чего на самом деле не существует. В этом бесконечном поиске счастливых историй вы просите, вы умоляете, вы заискиваете и выполняете множество других эмоциональных кульбитов. Только через поиск истины внутри себя вы найдете любовь, которую никогда не сможете потерять. И когда вы найдете ее, вашей естественной реакцией будет понимание.

Это была бы моя единственная молитва, потому что ответ на нее означает конец времени и пространства. Он несет в себе энергию чистого, бесконечного разума, свободного в своем могуществе и доброте. Когда вы перестаете заниматься поисками любви, вы остаетесь с тем, что вам больше нечего делать; вы остаетесь с ощущением «завершенности» бытия, вам больше не нужно стремиться за пределы самого себя. Абсолютное отсутствие усилий. И в этом отсутствии усилий происходит так много всего, о чем вы даже не мечтали.

Я не ищу одобрения вовне — я нахожу его в себе. И я хочу, чтобы через исследование вы научились с одобрением относиться к тому, что есть, потому что я люблю вас. Ваше одобрение — это то, чего я хочу. Любовь не нуждается ни в каких изменениях. У нее уже есть все, чего она хочет. Она уже *есть* все, чего она хочет.

*Погрузившись в чудо Дао,
вы справляетесь со всем, что приносит
жизнь, а когда приходит смерть,
вы готовы и к ней.*

Вы не можете освободить свой ум от мыслей. Точно так же, как вы не можете вычерпать воду из океана. Мысли всегда возвращаются. Такова реальность.

Но мысли не проблема, если вы встречаете их с пониманием. Зачем вам вообще освобождать ум от мыслей, если вы в ладу с реальностью? Я люблю свои мысли. И если у меня появляется стрессовая мысль, я знаю, как исследовать ее и оставаться спокойной. Пусть приходит любая самая страшная стрессовая мысль, это будет меня только развлекать. В вашей голове может появляться десять тысяч мыслей в минуту, но если вы не верите им, ваше сердце остается спокойным.

Самая первая стрессовая мысль — это мысль о вашем «Я». До этой мысли царил покой. Мысль рождается из *ничто* и тотчас возвращается туда, откуда пришла. Если вы понаблюдаете за тем, что предшествует мысли, что находится в промежутке между двумя мыслями и что остается после того, как мысль ушла, вы увидите пустоту. Это и есть пространство не-знания. Это то, кем мы являемся. Оно источник всего, оно заключает в себе все: жизнь и смерть, начало, середину и конец.

До тех пор пока вы не поймете, что смерть так же хороша, как и жизнь, и что она приходит в правильное время, вы будете, не осознавая того, брать на себя

роль Бога, а это всегда болезненно. Когда вы мысленно противитесь тому, что есть, вы испытываете печаль и чувствуете себя отделенным. Вне вашей истории нет никакой печали. Вы ее порождаете.

У меня есть подруга, которая после нескольких лет добросовестного исследования пришла к пониманию того, что мир есть отражение ума. Она была замужем за человеком, который был любовью всей ее жизни. В один прекрасный день с ним случился сердечный удар и он умер у нее на руках. После того как прошел шок и закончились слезы, она начала искать в себе скорбь, а ее не было. Она искала ее довольно долго, потому что подруга сказала ей, что скорбь — неотъемлемая часть процесса исцеления. Но все, что она нашла в себе, так это целостность: не было потеряно ничего из того, что она имела, когда ее муж физически находился рядом с ней.

Она рассказала мне, что каждый раз, когда появляется печальная мысль о муже, она сразу же спрашивает: «Правда ли это?» — и видит *разворот*, который прогоняет печаль, заменяя ее чем-то более истинным. «Он был моим лучшим другом, теперь мне не с кем поговорить» превращается в «Я сама свой лучший друг, мне есть с кем поговорить». «Я тоскую по его мудрости» превращается в «Я не тоскую по его мудрости». Нет причины нуждаться в мудрости мужа, потому что она сама *есть* эта мудрость. Все, что она, как ей казалось, находила в нем, есть в ней самой; нет никакой разницы между двумя этими состояниями — с ним и без него. И поскольку она ощущала в себе его присутствие, он не мог умереть. Без истории о жизни и смерти, говорит она, есть только любовь. Поэтому ее муж всегда с ней.

*Мастер не говорит, он действует.
Когда его работа закончена,
люди говорят: «Поразительно:
мы сделали это сами!»*

Мне нравится быть невидимой. Нет никакой ответственности, некого спасать, некого учить. Я всегда ученик, открыто и радостно встречающий все новое. Я всегда наполнена чем-то прекрасным. Я бездонный сосуд, в котором всегда есть место для чего-то еще. Если я и ответственна за что-то, так только за то, чтобы помочь вам осознать вашу собственную истину. Вы видите ее, вы говорите о ней, она рождается внутри вас, а я свидетель. Мой палец указывает на вас. Вы — часть моего существования, по крайней мере до тех пор, пока вы верите в собственное существование.

Одна моя подруга имела опыт, который люди называют «переживанием смерти». По ее словам, она должна была уже подняться на небеса, но в последний момент ее позвали и она вернулась в мир, чтобы спасти нас. Она не стала спасать сначала себя, чтобы потом уже взяться за нас, что было бы гораздо разумнее. В Будде особенно привлекает то, что он спас единственного человека — себя. Вспомните инструкцию в самолете на тот случай, когда падает давление: сначала наденьте маску на себя и только потом на ребенка.

Я знаю, каково это — подниматься на небеса и не оглядываться назад. Я также знаю о тщеславной уверенности некоторых людей в том, что человечество

нуждается в спасении. Если я могу войти в пространство света, вы тоже сможете. Навряд ли вы поможете кому-нибудь призывами вроде «Да вон же он! Следуйте за мной». Сначала вы делаете это, и только потом мы следуем за вами. Все эти разговоры о спасении не имеют смысла.

Я никогда не рассматриваю себя как «духовного учителя». Конечно, вы можете использовать меня, задавая мне вопросы. Я отвечаю на ваши вопросы, вы слышите, что я говорю, и становитесь свободными (или не становитесь). Я — ваша проекция. Я для вас не больше и не меньше, чем ваша история обо мне. Вы рассказываете историю о том, какая я замечательная или какая я ужасная; вы воспринимаете меня как просветленное существо, как всезнающего гуру, как всевидящую богиню-мать, как эксцентричную провидицу в духе эпохи Нью Эйдж или просто видите во мне доброго друга. Вы приближаете меня к себе или отталкиваете от себя.

Все, что я могу предложить, — это четыре вопроса и *разворот*. Я предлагаю их вам для того, чтобы вы могли разрушить собственную идентичность. Люди говорят: «Я такой-то и такой-то, я состою из плотного вещества, я реален». И хотя я уважаю их мнение, я никогда не смогу поверить в это. Я знаю, *кто* я есть, и я знаю, чем я не являюсь, и все это только мои проекции. Когда люди отвечают на вопросы, они разрушают свои представления о том, кто они есть, избавляются от страха перед той реальностью, в которую они верят, и постепенно, по мере освобождения от кошмара, начинают осознавать, что даже то, что им кажется прекрасным, не является истинным. В конце концов не остается ничего, кроме их собственной сущности: мудрой, бесконечной, свободной.

Вы можете заниматься исследованием дома, вы можете делать его каждый день во время завтрака. Это

позволит вам избавиться от меня как от некой силы и оставить меня в качестве чего-то более могущественного: равной вам, равной возможности спокойствия, ученика, сидящего с учеником. Это самый здоровый сценарий, — сценарий, устраняющий учителя. Ведь учителя вызывают интерес лишь до тех пор, пока вы не начинаете смотреть на них ясным взглядом зрелого разума.

Мне нравится, когда в моей работе не нуждаются! Зачем мне хотеть, чтобы вы считали меня мудрой или святой? Что мне это даст, кроме еще одной истории? Какой бы степени реализации я ни достигла, это имеет отношение только ко мне; не существует способа передать это вам. Но даже если бы я могла передать вам это, уже самим этим действием я бы заявила: «Вы не можете сделать это. Я сделаю это за вас». Я бы учила вас зависимости и говорила бы, что ответы на вопросы лежат где-то вне вас самих. Поэтому у меня нет для вас ничего, кроме вопросов.

*Когда великое Дао забыто,
появляются великодушные и благочестие.*

Я люблю правила, планы, религии за то, что человек какое-то время чувствует себя со всем этим в безопасности. Но лично я не следую никаким правилам. Я в них не нуждаюсь. Есть определенный порядок вещей, существовавший во все времена, согласно которому все движется и изменяется. И я есть эта гармония, и вы тоже.

Не знать — единственный способ понять. Именно так я определяю, куда мне двигаться, — свое направление. Почему я должна сопротивляться спонтанно возникающей красоте и пытаться подогнать ее под искусственный порядок?

Цели, правила, весь мир правильного и неправильного в лучшем случае вторичны. Я понимаю стремление некоторых людей жить по правилам. Они думают, что без правил нет никакого контроля; если нет правил, полагают они, каждый может стать убийцей. На мой взгляд, глубоко набожные люди делают лучшее из того, что они могут. Когда они смотрят на мир и не осознают, что разворачивающийся перед ними хаос есть Бог в его бесконечной мудрости, это их очень сильно пугает. Они считают, что мир, разум должны быть заключены в некую структуру. И мне нравится, как эта структура работает для них (если работает).

Я много времени проводила в пустыне. Просто бродила по ней безо всякой цели. И всегда шла вперед,

даже если тропа отклонялась вправо или влево. Я понимала, что не могу заблудиться. Часто я не знала, где нахожусь и как вернуться к знакомому месту. Но я была уверена: куда бы я ни забрела, это именно то место, где я должна быть в данный момент. И это не теория, это истинная правда. Если я начну думать, что должна делать то-то и то-то вместо того, чем занимаюсь сейчас, то просто сойду с ума.

Однажды, когда я гуляла по пустыне с друзьями, мы наткнулись на зеленую гремучую змею, обитающую в пустыне Мохаве, — вид очень редкий для той местности, в которой мы находились. Она лежала недалеко от нас, свернувшись кольцом, — огромная и великолепная. И всем своим видом как будто говорила: «Смотрите, это я». Я помню, как указала на змею и предложила друзьям обойти вокруг нее. Они отреагировали на это с ужасом, поскольку были привязаны к истории, — и они упустили красоту. Змея поступила мудро и поспешно уползла от нас. На ее месте могло оказаться все что угодно — песок, редкое растение, подземный источник. Земля подобна матери: спокойная, мудрая, безграничная в своей искренности и доброте.

Когда ты остаешься с пустыней один на один, то начинаешь понимать, что такое истинное уединение, постигать реальную сущность пустоты. В течение всего дня ни единого звука — просто километры монотонного ландшафта. Воображение не способно увязать безбрежность этого пространства ни с чем. А в темную безлунную ночь, наполненную тишиной и ароматами, ты ложишься на песок и даже не представляешь, что может оказаться под тобой. Змея? Кактус? Ты лежишь и ждешь, смотришь на звезды, ощущаешь песок под собой, его прохладу и отбрасываешь всякую идею о том, что ум способен постичь это.

Затем приходит мысль о времени. Сейчас полночь? А может быть, прошло уже пять дней? Или пять лет?

И что есть я? И кто интересуется этим? И ты улыбаешься, потому что понимаешь, что ты не можешь этого знать и не должна беспокоиться об этом, и все ответы меркнут в радости текущего момента. Никакое воображение не способно соперничать с красотой *ничто*, его бесконечностью, с непостижимой тьмой.

Эта пустынная земля стала моим лучшим учителем. Она не пытается казаться не такой, какая она есть. Я сижу на ней, и она остается неподвижной, не спорит и не жалуется. Земля просто отдает, без всяких условий, незаметно, — так она выражает свою любовь. Она никогда ни от чего не воздерживается, не идет на компромиссы. Земля говорит посредством ветра, дождя, песка, камней, звуков, населяющих ее существ.

Она просто поет свою песню, лишнюю какого-либо смысла. И продолжает отдавать, не рассчитывая получить что-то взамен. Она поддерживает нас всю нашу жизнь. И даже если мы бросим на землю консервную банку, или отравим ее химическими удобрениями, или сбросим на нее бомбу, она все равно будет полна безусловной, всеобъемлющей любви к нам. Она будет продолжать отдавать и отдавать. Она — это пробудившаяся я. Она — это вы.

*Отбросьте святость и мудрость,
и станете во сто крат счастливее.*

Вы есть мудрость, которую вы ищете, и исследование — это способ, с помощью которого можно сделать ее доступной в любое время, когда вы захотите. Мой опыт говорит о том, что нет людей более мудрых и менее мудрых. Мы все наделены мудростью в равной степени. И это свобода, которой я наслаждаюсь. Если вам кажется, что у вас есть проблема, значит, вы отделены от мудрости и пребываете в замешательстве.

Божья воля и ваша воля — это одно и то же, отдаете вы себе в этом отчет или нет. Во Вселенной нет ошибок. Идея об ошибке возникает только в том случае, если мы начинаем сравнивать то, что есть, с тем, чего нет. Когда в уме нет истории, все совершенно. Никаких ошибок.

В 1986 году незнакомые люди, услышав обо мне, приходили к моему дому, и некоторые из них кланялись, сложив перед собой ладони, и произносили «Намасте». Я никогда раньше не слышала ничего подобного — люди не говорят «Намасте» в Барстоу, моем родном городке рядом с пустыней. Поэтому я думала, что они произносят «No mistake» («Никаких ошибок»), что звучит почти как «Намасте». Я была взволнована тем, что люди, приходящие к моему дому, были такими мудрыми. «Никаких ошибок». «Никаких ошибок».

• Намасте — индийское приветствие. В широком смысле означает: «Божественное во мне приветствует Божественное в тебе». — Прим. перев.

Все подчинено совершенному порядку. «Святость» и «мудрость» — это просто концепции, отделяющие нас от самих себя. Мы считаем, что есть некий идеал, к которому мы обязаны стремиться. Как будто Иисус был более святым, а Будда — более мудрым, чем мы сейчас. Кем бы вы были без вашей истории о себе? Тяжело иметь идеалы, которых можно достичь только в будущем, — будущем, которое никогда не наступит. Когда вы перестанете верить мысли о том, что вам нужно чего-то достичь, мир станет к вам гораздо добрее.

Грех — тоже концепция. вспомните о самом ужасном проступке, который вы совершили. Постарайтесь как можно глубже погрузиться в это воспоминание с точки зрения того человека, которым вы были в то время. При ограниченном понимании, которое у вас было тогда, разве вы не сделали все, что могли? И как бы вы могли поступить иначе, веря в то, во что верили? Углубившись в воспоминания о пережитом опыте, вы поймете: поступить по-другому было просто невозможно. Возможность иного исхода — это просто мысль, которая у вас есть сейчас о том, что могло произойти тогда, воображаемое прошлое, за которое вы принимаете реальное прошлое, которое также является плодом вашего воображения.

Каждый из нас делает все, что может. Поэтому, если вы обидели кого-то, покайтесь и поблагодарите этот опыт за наглядный пример того, как не нужно поступать. Вы никогда не обидели бы другого человека, если бы внутри вас не было путаницы. Все страдание на этой планете — от вашей неуверенности и неопределенности.

Как-то я прогуливалась по Дублину с католическим священником, который был большим поклонником *Работы* и сам регулярно ею занимался. Мы подошли к собору, и он предложил мне зайти внутрь. Когда мы осматривали собор, он показал мне на маленькую ка-

бинку и сказал: «Это исповедальня. Не хотите ли войти в нее?» Мне показалось, что это важно для него, и я ответила: «Да». Священник занял свое место, я — свое, и я подумала: «Хм-м. В чем же я должна признаться?» Я долго копалась в себе и ничего не находила. Зато что-то нашлось у моего приятеля-священника, и он начал исповедоваться передо мной. Позже, уже за пределами собора, мы исследовали каждый из его воображаемых грехов с помощью четырех вопросов и сделали *развороты*, и он признался, что сбросил с души тяжелый груз.

Каждый занимается своим делом. Ни один человек не может быть более ценным, чем другой. Все ситуации и события, которые мы считаем ужасными, — на самом деле замечательные учителя. Нет никаких ошибок, и нет ничего, что было бы ущербным в этом мире. Мы всегда стремимся получить то, чего хотим, а не то, что мы считаем необходимым для нас. Затем мы приходим к пониманию, что нам необходимо только то, что у нас есть, а не то, чего мы хотим. Затем мы начинаем хотеть только то, что есть. Именно это делает нас преуспевающими — при любых обстоятельствах.

Я один ничем не обладаю.

Не бывает взлетов без падений. Не может быть «левого» без «правого». Это то, что называется двойственностью реальности. Если у вас есть проблема, то уже должно быть и ее решение. Вопрос в том, хотите ли вы решить эту проблему, или вам удобнее, чтобы она оставалась нерешенной? Решение всегда есть. И задача *Работы* — помочь вам найти его. Запишите свою проблему, исследуйте ее, сделайте *разворот* — и придет решение.

Любая мысль преходяща. В этом наше благословение. Нет мысли — нет проблемы. Невозможно иметь проблему, если вы не верите мысли, которая ей предшествует. Понять эту нехитрую истину — значит сделать шаг навстречу спокойствию.

Я понимаю также, что ничем не обладаю. Стивен надевает мне на палец обручальное кольцо и шепчет: «Постарайся поносить его хотя бы месяц». Это его маленькая шутка. У него уже был опыт дарения дорогих вещей, которые очень быстро исчезали: они нравились каким-то людям и я решала, что им эти вещи нужнее. Стивен понимает: то, символом чего является для меня обручальное кольцо, всегда со мной. И что само по себе кольцо не может принадлежать мне, что я просто ношу его до тех пор, пока оно не окажется у кого-то еще. Два года назад я подарила это кольцо одному неженатому мужчине, которого мы со Стивеном очень любим, но он

вернул его. С тех пор прошло пять лет, и кольцо все еще здесь, на моем безымянном пальце, — это, как считает Стивен, невероятное чудо.

Как я могу чем-то обладать? Вещи появляются в моей жизни только тогда, когда я нуждаюсь в них, и остаются со мной только до тех пор, пока они нужны мне. И тот факт, что в моей жизни присутствуют какие-то вещи, говорит мне о том, что я в них нуждаюсь.

Когда что-то уходит, оно уходит. Мы можем либо принять это, либо проигнорировать. Когда моя рука тянется за чашкой чая, я предвкушаю, как выпью ее всю целиком, хотя и не знаю, сделаю ли я один, три, десять глотков или действительно выпью весь чай. Друг дарит мне какую-то вещь, и я ее принимаю. На этом все заканчивается, и затем я замечаю, что отдаю эту вещь кому-нибудь или держу какое-то время у себя.

Однажды я оставила в ресторане свою сумочку. Я испытываю очень сильное возбуждение всякий раз, когда происходит нечто подобное. Я думала о своей самой любимой сумочке и о человеке, который найдет ее со всем содержимым — деньгами, бумажником, кредитными карточками, записной книжкой, кремом для рук, авторучками, помадой, ниткой для чистки зубов, глазными каплями, отличным новым мобильным телефоном, шоколадным батончиком и фотографиями моих внуков. Это так здорово — отдавать совершенно незнакомому человеку то, что у тебя есть, и знать, что отдавать так же приятно, как и получать. (Однако это не означает, что я не заблокирую свои кредитные карточки.) Для меня было ясно, что моя сумочка должна принадлежать какой-то другой женщине. Почему я так считаю? Потому что сумочка уже у нее. А в моем мире не бывает неприятных событий. Когда ты любишь то, что есть, страданиям приходит конец.

*Ум Мастера всегда
пребывает в единстве с Дао.*

Δля меня Бог — это реальность. Я называю реальность Богом, потому что она управляет всем. Она есть то, что есть, и она так ощутима — это стол, стул, это туфля на моей ноге, это мои волосы. Я люблю Бога. Он такой очевидный, такой осязаемый и такой надежный. Вы не указываете, что ему делать, и он не нуждается в вашем мнении или разрешении. Вы можете полностью доверять ему.

Вы должны знать, что реальность хороша такая, какая она есть. Споря с ней, вы испытываете беспокойство и разочарование. Любая мысль, вызывающая стресс, противоречит реальности. Все такие мысли — это вариации на тему: «Все должно быть устроено по-другому», «Я хочу...», «Мне нужно...», «Он должен был...», «Она не должна была...» Мы всегда причиняем себе боль, пытаясь спорить с тем, что есть.

«То, что есть» — история из прошлого. А прошлое есть прошлое. Оно прошло, и вы ничего не можете с этим поделать. Попробуйте поспорить с *этим!* Разумным решением будет спросить себя: «Что я могу извлечь из этого?» Прошлое — наш учитель, оно благожелательно к нам, поскольку оно миновало. И пока люди не исследовали свое прошлое, они живут в прошлом. Они живут в своей *истории* о прошлом. И они упускают то, что есть прямо сейчас, то, что станет их будущим. Я никогда не знаю, что случится в следу-

щий момент. Все, что я знаю, так это то, что он будет прекрасен.

Люди посвящают всю свою жизнь тому, чтобы изменить прошлое. Но изменить прошлое невозможно. Мысли о том, каким бы могло быть прошлое, бесполезны и причиняют страдания. «Моя мать должна была любить меня», «Мой ребенок не должен был умирать», «Холокоста не должно было быть». Сопоставлять то, что случилось, с тем, что, как вы считаете, должно было случиться, равносильно войне с Богом. (Слышать об этом очень тяжело, поскольку вы привязаны к понятиям «правильное» и «неправильное».) Некоторые люди даже считают, что печаль — это проявление преданности. С их точки зрения, не страдать вместе с любимыми — значит совершать по отношению к ним предательство. Думать так — безумие.

Если мой ребенок умер, значит, таков его путь. Любые попытки спорить с этим оборачиваются внутренним адом. «Она умерла слишком рано», «Я не увижу ее повзрослевшей», «Я должна была ее спасти», «Я была плохой матерью», «Бог несправедлив». Однако смерть ребенка — это реальность. Никакие аргументы не могут ни на йоту изменить то, что уже случилось.

Здесь не помогут ни молитвы, ни просьбы и причитания, ни самобичевание — у вас нет над этим власти. Но у вас есть возможность исследовать свои мысли, сделать *развороты* и найти три подлинные причины того, почему смерть вашего ребенка равноценна его жизни и даже, в конечном итоге, более ценна, чем жизнь. Это требует абсолютной открытости разума. Только открытый, созидательный разум может избавить вас от боли, которую вызывают попытки противоречить тому, что есть. Открытый разум — единственное, что позволит вам обрести покой. Когда вы думаете, что знаете, что должно и чего не должно случаться, вы пытаетесь манипулировать Богом. Это верный путь к несчастливой жизни.

Реальность — такая, какая она есть в каждое мгновение, именно такая, а не иная, — всегда добра. Это наша история, искажающая наше восприятие и затеняющая истину, заставляет нас верить в несправедливость мира.

Когда вы верите в правомерность страдания, вы отдаетесь от реальности. Вы становитесь чемпионом по страданию, взращивая и лелея его в себе. Глупо верить в то, что страдания вызваны чем-то находящимся за пределами разума. Ясный разум никогда не страдает. Такое просто невозможно. Даже если вы испытываете сильную физическую боль, даже если умер ваш любимый ребенок, даже если вас и вашу семью отправили в Освенцим — вы не можете страдать, если не верите в ложную мысль. Я люблю реальность. Я люблю то, что есть, каким бы оно ни было. И что бы ни приходило ко мне, я открыта для любого опыта.

Я не говорю, что люди не должны страдать. Они должны страдать, потому что они делают это. Если вы испытываете печаль, страх, тревогу или подавленность, это именно то, что вы чувствуете в данный момент. Считать по-другому — значит спорить с реальностью. Но когда вы испытываете, например, печаль, обратите внимание на то, что ваша печаль есть следствие веры в предшествовавшую ей мысль. Найдите эту мысль, запишите и исследуйте ее во имя любви к истине, а затем сделайте *разворот*. Это вы создали в себе печаль — не кто-то другой, и только вы способны избавить себя от нее. И это очень хорошая новость.

*Если хочешь стать
наполненным,
позволь себе быть пустым.*

Быть пустым и смиренным, жить в гармонии с Дао — это не некая возвышенная цель, которая может быть достигнута только после многих лет духовной практики. Когда вы действительно углубляетесь в себя во имя любви к истине и подвергаете исследованию хотя бы одно стрессовое убеждение, ваш ум становится более ясным и чистым. И вы начинаете понимать, что никакого объективного мира не существует. Это всего лишь проекция ума. Вы живете в вашей *истории* о мире.

Мы хотим быть замечательными, благородными людьми, но если у нас не получается, мы становимся кем-то еще — во имя блага, конечно. Когда мы работаем с умом, проектором, то в конце концов начинаем жить в состоянии ясности и доброты. Возможно быть добрым все время, а не только когда у нас все идет хорошо. Это позволяет нам сохранять большое количество энергии для служения людям.

До тех пор пока вы верите в негативные концепции типа «Он эгоист», «Она высокомерна», «Он не должен был делать этого», «Ей не следовало быть такой», вы будете проецировать их на всех — мужа или жену, родителей, детей. Если вы не получаете от них того, чего хотите, или если они не разделяют того, что свято для вас, вы будете продолжать видеть их в черном свете — пока не начнете относиться к ним с пониманием. Это не

выдумка. Это то, что мы делаем. Мы видим перед собой не человека, мы видим концепцию о человеке.

Когда вы по-настоящему любите себя, никакая проекция о том, что другие люди вас не любят, просто невозможна. Перед началом семинаров я часто говорю: «Выходя к вам, я уже знаю, что каждый из вас любит меня. Просто вы еще этого не осознаете». Обычно это вызывает у аудитории громкий смех. Людям приятно, что можно так легко почувствовать себя любящими, и они понимают, пусть даже на мгновение, что это не зависит ни от кого, кроме них самих.

Если вы говорите, что любите своего мужа, какое отношение это имеет к нему? Вы просто рассказываете ему о себе. Вы рассказываете историю о том, какой он красивый, обаятельный, сексуальный. Вам нравится ваша история, и вы проецируете ее на вашего мужа. А потом, когда муж не оправдывает ваших ожиданий, вы рассказываете историю о том, какой он злой, эгоистичный, как он пытается вас контролировать. И снова — какое отношение это имеет к нему?

Если мой муж говорит мне: «Я тебя обожаю», я думаю: «Хорошо. Мне нравится, что он считает меня своей "сладкой мечтой"». Как он, должно быть, счастлив в эти минуты!» Но даже если бы он подошел ко мне и сказал: «Тот день, когда я женился на тебе, был самым горьким в моей жизни», какое отношение эти слова имели бы ко мне? Это означало бы, что он просто пребывает в печальном сне, и я бы подумала: «Бедный мой! Ему, должно быть, снится кошмар. Будем надеяться, что он скоро проснется». Ничего личного! Какое отношение его история может иметь ко мне? Я люблю его, и, если то, что он говорит обо мне, не является правдой, какой я ее ощущаю, я просто спрашиваю, не могу ли я что-нибудь сделать для него. Если я могу что-то сделать, я делаю, если не могу — не делаю. И он остается наедине со своей историей.

Никто и никогда не способен понять вас. Осознав это, вы становитесь свободными. Самое большое, что вы можете понять, так это вашу историю о ком-либо. Никакого другого понимания не существует.

Если вы не любите кого-то, это причиняет вам боль, потому что любовь — это сама ваша природа. Вы не можете *заставить* себя любить. Но когда вы начинаете любить себя, вы автоматически любите и другого человека. Точно так же как вы не можете заставить себя любить других, вы не можете заставить себя не любить их. Все это будет только вашими проекциями.

Когда вы действительно кого-то любите, мысль «Ты должен любить меня» вызывает у вас смех. Вы чувствуете, как высокомерна эта мысль? «Меня не волнует, кого ты хочешь любить. Ты должен любить *меня*, и я пойду на любые ухищрения, чтобы так и было». Это не имеет ничего общего с любовью. Если я считаю, что мой муж должен меня любить, значит, я сумасшедшая. Чье это дело, кого он любит? Конечно, его. Все, что мне нужно знать, — это *развороты*: «Я должна любить себя» и «Я должна любить *его*». Пусть он любит кого хочет — это его дело. История о том, кого мой муж должен любить, мешает мне осознать, что я — тот человек, на которого должно быть направлено мое внимание. Любить меня — не его дело, а мое.

Вы ничего не можете сделать, чтобы заставить себя или кого-то любить. Все, что вы можете, — это переживать любовь. Такой близости, как с самим собой, вы не испытываете ни с одним человеком. Вы можете обнимать его, целовать, заботиться о нем, ласкать его, кормить, отдавать ему свои деньги и свою жизнь — и это не будет любовью. Любовь — это не то, что вы можете показать или доказать. Любовь — это то, что вы есть. Это не какое-нибудь действие, это не то, что может быть «сделано». Когда вы открываетесь любви, тот, за кого вы себя принимали, полностью исчезает.

От него ничего не остается. Любовь сметает все на своем пути.

Отдавшись любви, вы теряете весь ваш мир, каким вы его воспринимали. Любовь не оставляет вам ничего, кроме самой себя. Она очень жадна, ей необходимо овладеть всем, она не оставит миру даже тени себя. Все отпадает, и вы становитесь похожи на дерево, теряющее осенью листву. И это так прекрасно!

Мы причиняем себе боль, когда отрицаем любовь. Любое ограничение — проявление эгоизма. Нет ничего такого, чем бы вы не могли поделиться с другими, но вы боитесь это делать. Конечно, вы не можете быть щедрым и великодушным прежде, чем придет для этого время. Но когда вы встречаете свои мысли с пониманием, вы обнаруживаете, что вам нечего терять. И вы перестаете пытаться что-то защитить. Отдать все, что вы имеете, становится для вас приоритетом.

Подлинная любовная связь может быть только с самим собой. Я состою в браке с самой собой, и именно это я проецирую на окружающих. Я люблю вас всем своим сердцем; вы не должны разделять мою любовь, поэтому в «Я люблю вас» нет никакого мотива. Разве это не здорово? Я люблю вас безраздельно, и вы ничего не можете с этим поделать. Вы ничего не можете поделать с тем, чтобы лишить меня близости, которую я испытываю к вам.

Когда я говорю «Я люблю вас», это означает любовь к самой себе. Я обращаюсь не к вам, я говорю это только себе. Любовь настолько сосредоточена на себе, что не оставляет места ни для чего другого. Она поглощена только собой, всегда.

Ни одна молекула не существует отдельно от другой. В кажущемся мире двойственности люди видят «ты» и «я», но в реальности существует только один. И даже это не является истиной.

Я состою в браке с голосом внутри меня. «Брак» — это метафора единства и близости. Связывая себя какими-либо обязательствами, я делаю это во имя своей собственной правды — ни ради чего-то большего или меньшего. «Берешь ли ты его в мужа?» — «Беру. Но я могу изменить свое решение». Пусть все идет так, как идет.

Я состою в браке только с Богом — реальностью. Это то, с чем я связана нерушимыми узами. Я не могу иметь обязательств ни перед кем. И мой муж не хотел бы, чтобы было по-другому.

Пока ты не вступишь в брак с истиной, никакие другие брачные узы не имеют значения. Вступая в брак с собой, вы соединяетесь со всеми. Я — это вы, а вы — это я. Такая вот космическая шутка!

*Открой себя Дао, доверься
своим естественным реакциям,
и все встанет на свои места.*

У меня не было духовного наставника. Конечно, у меня было много учителей — начиная от моей матери, моих бывших мужей, моих детей и кончая бродягой в лохмотьях на углу улицы в Санта-Монике. Когда у тебя нет официального наставника, ты не принадлежишь к какой-либо традиции и тебе не к чему стремиться и нечему хранить верность. Тебе не нужно кем-то казаться — достаточно просто быть тем, кто ты есть. Ты можешь даже позволить себе быть невеждой, который не знает ничего, кроме любви. Это и есть божья благодать. Все лишается таинственности и важности. Исчезает давление извне, и ты больше не привязан ко времени.

Я наблюдаю за своей одиннадцатимесячной внучкой Марли, напевая вместе с ее музыкальной игрушкой: «ОДИН, два, ТРИ, четыре, ПЯТЬ, шесть, СЕМЬ, ВОСЕМЬ, ДЕВЯТЬ, ДЕСЯТЬ». Она смотрит на меня с изумлением и восторгом и затем начинает танцевать. Она делает это абсолютно произвольно, вихляя своей ромбовидной попкой, покачиваясь и размахивая ручками. Я наблюдаю за тем, как рождается танец — это случилось впервые, — и не могу не присоединиться к ней. Марли тоже мой учитель. Мы танцуем как первобытные люди, исполнявшие свой первый танец на заре человечества. Марли не пытается сделать свои

движения правильными или произвести на кого-то впечатление. Она естественна, как сама природа. И я точно так же, без всякого контроля, начинаю делать похожие движения, покачивая бедрами и размахивая руками. Из меня изливается смех. Я чувствую радостное возбуждение, которое передается мне от Марли. Но вот мелодия заканчивается, Марли смотрит на меня, затем переводит взгляд на музыкальную игрушку и нажимает на кнопку, чтобы начать песенку сначала. Но ничего не получается. Она пытается сообразить, как воспроизвести чудо. Я наблюдаю за тем, как она нажимает на кнопку второй, третий раз... и в конце концов игрушка начинает работать. Услышав первые звуки, Марли устремляет свой взгляд на меня, ее личико загорается, тельце начинает двигаться, и танец повторяется.

Моя любимая старая белая овчарка по кличке Керман была еще одним моим учителем, — пожалуй, одним из самых замечательных учителей, которые у меня были после того ключевого события 1986 года. Ее любовь ко мне была абсолютно безусловной. К концу жизни у нее отказали задние лапы и она не могла ходить. Поэтому, когда ее кто-то звал, она ползла по полу на брюхе, перебирая передними лапами. Когда Керман умирала, из ее пасти начала течь кровь. Я позвала моих троих детей и сказала им: «Я бы хотела усыпить ее, если вы не назовете разумных причин, по которым делать этого не стоит». Дети, увидев, в каком плачевном состоянии находится Керман, согласились со мной. Мы запаслись ее любимой едой и устроили для нее вечеринку. Дети играли и резвились с ней так, как будто она была здорова. И она ползала за ними с радостной улыбкой на морде и, несомненно, получала от всего этого наслаждение. Казалось, в тот момент она забыла о боли. Керман всегда умела только отдавать, ничего не требуя взамен.

Когда пришло время везти ее к ветеринару, мы все поехали с ней — девять или десять человек, все ее друзья и вся наша семья. Мы стояли вокруг стола, на котором лежала Керман, а мой сын Росс наклонился к ней, чтобы видеть ее глаза. Доктор сделал укол, прошло мгновение, Керман не шевелилась, и когда Росс сказал: «Она ушла», мы все уже знали об этом. Еще минуту назад она была с нами, а теперь ее не стало. Наша Керман ушла, и некому было сказать «Прощай». Это было так трогательно и мило!

Я также училась у деревьев, когда бродила по лесу, среди высоких секвой, где олени не боялись меня и не убегали прочь. Я видела деревья, поваленные ветром или ударом молнии. Они казались мертвыми, но на их поверхности и внутри них существовал целый мир: мох, насекомые и многое другое. Даже после смерти эти деревья служили источником новой жизни, отдавая то, что у них осталось.

Природа ничего не удерживает в себе, пока у нее есть что отдавать. Она похожа на мою белую овчарку, которая, когда я ее звала, ползла ко мне с улыбкой на морде, хотя из ее пасти текла кровь. Так же поступаем и все мы, осознаем мы это или нет. Люди видят, с каким трудом я передвигаюсь, когда мое тело истощено. Я никогда *не должна* делать это или что-то еще, никогда. Я делаю это, потому что я получаю от этого удовольствие. Я поднимаюсь на борт самолета и ощущаю только свободу.

Осознавая это, я радуюсь. Может, это и не заметно, но я путешествую по миру с радостью в сердце, хотя могу выглядеть уставшей и истощенной. И я не отдаю больше, чем кто-либо другой. И белая овчарка Керман не отдавала больше, и секвойи. Все мы отдаем столько, сколько можем. Без наших историй любой из нас — чистая любовь.

*Тот, кто дает себе определение,
не знает, кто он есть на самом деле.*

Реальность проста и понятна, когда ваш разум ясен. Она не может быть проще, чем есть, хотя люди думают, что за этой простотой обязательно должно что-то скрываться. Это очень удобно: вы получаете то, что видите. Что бы ни происходило — хорошо, а если вы так не считаете, у вас есть возможность исследовать свои мысли. Я воспринимаю людей и вещи без истории о них. Когда мне нужно приблизиться к ним или, наоборот, отдалиться от них, я делаю это, не приводя никаких аргументов. Я не знаю, почему не должна поступать именно так. Любое движение всегда совершенно, и я ничего не могу с этим поделать.

Итак, если нет ничего скрытого и таинственного, реальность выглядит так: женщина, сидящая в кресле с чашкой чая. Это занятие приятно настолько, насколько мне хочется, потому что это есть то, что есть. Я называю это последней историей. Если вы любите реальность такой, какая она есть, вам становится проще жить в мире, поскольку вы понимаете, что все именно такое, каким должно быть.

Для меня привычно говорить с позиции личности, хотя я не верю в нее, с позиции человечества, с позиции Земли, с позиции Бога, с позиции камня. Если все это даже существует, я есть начало этого. Я называю себя «оно», потому что нет никаких предпосылок для разделения. Я есть все это, и у меня нет на этот счет никаких

других идей. Я научилась говорить так, что мои слова не отталкивают от меня людей. Находясь со мной, они чувствуют, что попадают в новое для них комфортное пространство. Я разговариваю с людьми с позиции друга. Они доверяют мне, потому что я принимаю их такими, какие они есть.

Я пребываю в любви. У меня роман с самой собой. Когда разум любит себя, он любит все, что он отражает. Принимать людей такими, какие они есть, без всяких условий, — значит принимать без всяких условий себя. Я влюблена во все. Такое вот абсолютное тщеславие. Я готова целовать землю, по которой хожу, — все это я.

Как человек, я люблю говорить. Я называю это своим способом самовыражения. Первое, что я сделала, пробудившись к реальности, — влюбилась в форму. Я влюбилась в глаза, в пол, в потолок. Я — это. Я — то. Это ничто, и это все. Нет ничего, что существовало бы отдельно. Просто пребывать в этом состоянии благодати, прямо сейчас, с открытыми глазами — достаточно.

Когда я смотрю на небо, я даже не знаю, что это небо, пока ум не даст ему имя. Только в этот момент небо начинает существовать. Никакого мира, который можно было бы увидеть, не существует до тех пор, пока ум не начинает давать названия и делить реальность на «это» и «то» (имеется в виду неисследованный ум). Мне нравится, что мой ум не верит моему уму.

Как одно может существовать отдельно от другого? Я проявляюсь как старое и новое, как начало и конец, я — это вы, и я — всё: эти экстатические вибрации, эта невыразимая радость, этот танец без движений, это завораживающее, восхитительное *ничто*.

*До рождения Вселенной
все было бесформенным
и совершенным.*

В начале было слово. Оно приходит к вам, когда вы просыпаетесь утром. И это слово исходит от вас. Так создается мир. До этого момента есть только реальность, бесформенная и совершенная, единая, бесконечная, свободная. Для нее не существует имени, даже намек на имя. Имя — это рябь на поверхности воды. Вслед за рябью появляется целое озеро. Нет ряби — нет озера.

Все, что реально, не имеет имени. Оно не меняется, не течет, не уходит и не возвращается. Оно даже не существует, оно находится за пределами существования и не-существования. Если вы дадите этому какое-то имя, это все равно будет *ничто*. Поэтому, если хотите, называйте это «Дао»; это имя не хуже любого другого. Но как бы вы ни назвали это, имя ничего не изменит. И это всегда начало.

*Мастер путешествует, не выходя из дома.
Какая бы красота ни открывалась перед ним,
он остается безмятежным.*

Спокойствие — наше естественное состояние. Только вера в ложные мысли способна лишить нас покоя и погрузить в состояние печали и гнева. Без этих мыслей разум остается спокойным и открытым всему, что происходит.

Кем бы вы были для других людей, например, без истории о том, что кто-то должен постоянно беспокоиться о вас? Вы были бы самой любовью. Когда вы верите в миф о том, что люди должны беспокоиться друг о друге, это означает, что вы очень сильно нуждаетесь в том, чтобы беспокоиться о других, или в том, чтобы другие беспокоились о вас. Переживание любви не может передаваться от другого человека; оно рождается внутри вас.

Однажды я гуляла по пустыне с одним из своих знакомых, и с ним случился удар. Мы сели на землю, и он сказал: «О Боже! Я умираю. Сделай что-нибудь!» Он говорил одной стороной рта, поскольку другая сторона была парализована. А я просто сидела рядом с ним, любила его, смотрела ему в глаза, зная, что до ближайшего телефона или машины очень далеко. Он спросил: «Ты даже не беспокоишься?» Я ответила: «Нет». Он начал смеяться, сквозь слезы, и я тоже. В конце концов способность двигаться вернулась к нему, удар отступил,

не оставив никаких последствий. Такова сила любви. Беспокойство тут не помогло бы.

Если на моих глазах кому-то нанесут удар ножом, каким должно быть мое сострадание? Конечно, я сделаю все возможное, чтобы помочь человеку, но думать, что этого не должно было случиться, — значит спорить с реальностью. Это нецелесообразно. Если бы я начала беспокоиться, то утратила бы связь с тем, что я есть. Беспокойство отдалило бы меня от реальности, отделило бы от того, кого ранили, и от того, кто нанес удар ножом, а я есть все. Когда вы исключаете что-то из своей вселенной — это не любовь. Любовь принимает все. Она не отталкивает от себя даже монстра.

Любовь не избегает кошмаров — она принимает их, поскольку, нравится вам это или нет, они могут случаться, и не только в вашем уме. Ни при каких обстоятельствах я не позволю беспокойству вмешаться в то, что я ощущаю как свою подлинную сущность. Она включает в себя каждую клетку, каждый атом. Она есть каждая клетка и каждый атом. Без всяких «также».

Когда что-то кажется мне правильным, я делаю это; именно по такому принципу я живу. Я вношу свой вклад в жизнь, поднимая мусор с тротуара, разговаривая с бездомными, общаясь с богатыми, помогая людям, которые оказались в затруднительном положении, исследовать их мысли. Я люблю то, что есть, и то, как оно меняется в моих и ваших руках. Это замечательно, когда есть возможность изменить то, что я могу изменить, и для этого не нужны никакие усилия — никогда.

Некоторые люди считают состраданием способность чувствовать чужую боль. Чепуха! Невозможно чувствовать боль другого человека. Вы воображаете, что чувствовали бы, окажись в его шкуре; это только ваши проекции. Кем бы вы были без вашей истории? Свободным от боли, счастливым и абсолютно доступным для тех, кто нуждается в вас, — слушателем, сами

себе учителем, сами себе Буддой, человеком, проживающим это. Поскольку вы уверены, что есть вы и я, давайте внесем в это ясность. Мне нравится в идее об отдельно существующих телах то, что, когда вы больны, я не болеваю — не моя очередь. А когда я болею, не болеваете вы. Можете ли вы находиться рядом со мной, не заставляя меня страдать вместе с вами? Ваши страдания не могут указать мне путь. Страдание может научить только страданию.

Буддисты говорят, что важно признавать страдание, которое есть в мире, и это, конечно, правильно. Но если вы посмотрите глубже, вы поймете, что такой подход — тоже история. История о том, что в мире существует страдание. Мы воображаем, что страдаем, потому что не исследовали в достаточной мере наши мысли. Я могу находиться рядом с людьми, которые испытывают очень сильные муки, и не воспринимать их страдания как реальные. Но я всегда абсолютно открыта для того, чтобы помочь им увидеть то, что вижу я, если они в этом нуждаются. Они, и только они, могут что-то изменить в себе, а я только присутствую при этом со словами утешения и силой исследования.

Поразительно, но многие люди верят, что страдание является доказательством любви. *Если я не страдаю, когда страдаете вы, считают они, значит, я не люблю вас.* Разве это может быть правдой? Любовь безмятежна; она не знает страха. Если вы заняты мыслями о том, что должны чувствовать боль своей возлюбленной, как вы можете быть полностью *присутствующим*, находясь рядом с ней? Как вы сможете держать ее за руку и любить всем своим сердцем, в то время как она проходит через свое переживание боли? Зачем ей хотеть, чтобы вам тоже было больно? Не лучше ли для нее, чтобы вы были *присутствующим* и открытым?

Вы не можете быть *присутствующим*, если верите в то, что должны чувствовать чью-то боль. Если, ска-

жем, на кого-то наезжает автомобиль и у вас возникает мысль, что вы должны почувствовать то же, что и человек, оказавшийся под колесами, вас может парализовать. Но иногда в подобных ситуациях ум теряет способность к проецированию, и тогда вы не думаете, а просто действуете. Вы подбегаете к машине и приподнимаете ее, даже не успев подумать: «Это невозможно». Все происходит за доли секунды. Кем бы вы были без вашей истории? Человеком, приподнявшим автомобиль.

Печаль всегда есть знак того, что вы верите в стрессовую мысль, которая не является для вас правдой. Это действует на вас угнетающе, вы чувствуете себя плохо. Печаль нерациональна, хотя житейская мудрость пытается убедить вас в обратном; будучи неестественной реакцией, печаль не способна вам помочь. Она указывает на то, что вы утратили связь с реальностью, утратили осознание любви. Печаль — это война с тем, что есть. Это проявление гнева. Вы испытываете печаль, только когда спорите с Богом. Когда разум ясен, нет никакой печали. Не может быть.

Если вы воспринимаете потери в духе смирения перед тем, что есть, вы испытываете глубокое блаженство и радостное возбуждение от предвкушения того, что же последует за утратой. Как только вы исследуете свои мысли, как только вы увидите стрессовую историю такой, какая она есть, уже ничто не сможет причинить вам боль. Вы поймете, что тяжелейшая из потерь, которую вы пережили, на самом деле является величайшим даром. Когда история снова появится — «Она не должна была умирать» или «Он не должен был бросать меня», — вы переживете ее с улыбкой на лице и радостью. Жизнь есть радость, и, если вы понимаете, что ваша история — всего лишь иллюзия, вы рождаетесь как радость.

Что такое сострадание? Съесть сладкий пирог на поминках по усопшему? Вам не нужно знать, что делать.

Все происходит само собой. Вы обнимаете кого-то, и добрые слова говорятся сами собой; вы ничего не делаете. Сострадание — не действие. Оно не имеет отношения к тому, страдаете вы или не страдаете, когда страдают другие, сидите вы или стоите. Просто один путь более удобен, чем другой.

Вам не нужно чувствовать себя плохо, чтобы быть добрым. Наоборот: чем меньше вы страдаете, тем, естественно, добрее становитесь. И если сострадание означает желание избавить других от страданий, как вы можете хотеть для других того, чего не способны дать себе?

Я читала интервью с известным буддийским учителем, в котором он говорит о том, каким разбитым и опустошенным чувствовал себя, когда наблюдал, как самолеты врезаются в башню Всемирного торгового центра. И хотя такая реакция очень популярна, она не характерна для открытого разума и для открытого сердца. Она не имеет ничего общего с состраданием. Она является результатом веры в неисследованные мысли. Буддийский учитель, например, верил в мысли «Этого не должно было случиться», «Это ужасно». Именно эти, или подобные им, мысли (а не само событие) заставляли его страдать. Он «опустошал» себя своими не подвергнутыми исследованию мыслями. Его страдание никак не связано с террористами или людьми, которые погибли. Вы можете это уразуметь? Человек, посвятивший свою жизнь учению Будды — пути, ведущему к прекращению страданий, — терроризирует собственный ум и является причиной собственного горя.

Я испытывала сострадание к людям, которые проецировали страх и отчаяние на картину врезающегося в здание самолета, убивая себя не подвергнутыми сомнению мыслями и отказываясь от состояния благодати.

Конец страданию приходит в этот самый момент — неважно, наблюдаете ли вы за атакой террористов или моете посуду. И следом за этим появляется сострадание.

Я не верю в свои мысли, поэтому печали для меня не существует. И это то, с чем я погружаюсь в глубины страдания другого человека, если меня туда приглашают, беру его за руку и вывожу оттуда на солнечный свет. Мне самой пришлось проделать тот же самый путь.

Я слышу, как люди говорят, что они цепляются за свои болезненные мысли, потому что боятся, что без них не смогут быть спокойными. «Почему я должен предпринимать какие-то действия, если чувствую себя абсолютно спокойным?» Мой ответ: «Потому что этого требует любовь». Считать, что печаль и гнев нужны вам для совершения добрых поступков, — это безумие. Как будто от осознанности и счастья вы становитесь менее добрыми. Как будто, обретя свободу, вы должны сидеть целыми днями, ничего не делая. Мой опыт абсолютно противоположный. Любовь есть действие. Она чиста, она добра, она непринужденна — и она неотразима.

Хороший человек — учитель плохого человека.

*Плохой человек — объект работы
для хорошего человека.*

*Если вы не понимаете этого, вы собьетесь
с пути, какими бы умными вы ни были.*

Это великая тайна.

Как я могу отказать кому-то, когда меня просят о помощи? Я люблю людей такими, какие они есть, независимо от того, кем они себя считают — святыми или грешниками. Я знаю, что любой из нас не подпадает ни под одну из категорий, что каждый из нас непостижим. Невозможно отвергать людей, если вы не верите в свою историю о них. И на самом деле я не принимаю и не отвергаю; я приветствую каждого с открытыми объятиями.

Это не означает, что я мирюсь со злом, которое люди совершают, или любыми недобрыми поступками. Но по самой своей природе никто из нас не является плохим. Когда один человек причиняет зло другому, это происходит потому, что он пребывает в замешательстве. Это верно как в случае с обычными людьми, так и в случае с убийцами и насильниками, с которыми я работаю в тюрьмах. Они готовы — не на жизнь, а на смерть — отстаивать свои стрессовые мысли, в которые они верят и которые являются для них святыми.

Если я вижу, например, как мать бьет своего ребенка, я не остаюсь в стороне, позволяя этому происходить, но и не читаю ей нотаций. Ее действия невинны,

поскольку они исходят из системы убеждений, в которой она не сомневается. Она верит в свои стрессовые мысли — «Ребенок груб», «Он не слушается меня», «Он не должен спорить со мной», «Он не должен так себя вести», «Нужно заставить его быть покорным» — и поэтому вынуждена бить ребенка.

Пребывать в замешательстве очень болезненно. Поэтому, когда я вижу мать (которая есть я), бьющую ребенка (который есть я), моя задача заключается в том, чтобы воздействовать на мать, поскольку она причина проблемы. Я могу подойти к ней и спросить: «Могу ли я помочь?» — или, например, сказать: «Я знаю, как это больно — бить собственного ребенка. Я тоже делала это. Я была на вашем месте. Хотите поговорить об этом?»

Любовь никогда не остается в стороне — она движется со скоростью осознанности. Любовь распространяется и на мать, и на ребенка. Помочь матери разобраться с ее мыслями — значит помочь ребенку. И я знаю, что в конечном счете я делаю это не для них, я делаю это для себя, исходя из моего собственного ощущения того, что является правильным. Неважно то, насколько вы активны. Мой опыт говорит мне, что любые действия становятся более эффективными, если они совершаются в состоянии ясного ума и без всякого плана.

То же самое верно и в отношении разного рода обязательств. Все мои обязательства перед людьми — это обязательства перед самой собой. Мои обязательства — это мое дело: они никак не связаны с другими людьми. Несколько лет назад, когда я была в Кельне, мой немецкий друг попросил меня приехать к нему в хоспис как можно быстрее, потому что он умирал. Он сказал, что очень хочет, чтобы я держала его за руку и смотрела ему в глаза, пока он умирает. «Конечно, — ответила я. — Я выезжаю прямо сейчас». Хоспис находился в другом городе, примерно в часе езды от Кельна.

Другой мой немецкий друг предложил подвезти меня. У него были какие-то дела в том городе, и он собирался ими заняться, пока я буду сидеть с умирающим.

Когда мы были уже недалеко от хосписа, он остановил машину и начал спрашивать у прохожих, как проехать к тому месту, в которое он хотел потом попасть. Я напомнила ему, что у меня есть обязательство и нарушать его нельзя. Он проигнорировал мои слова и продолжал спрашивать о нужном ему направлении. Я потрясла его за плечо, посмотрела ему в глаза и очень отчетливо произнесла: «Пожалуйста, заводи машину. Мне нужно как можно скорее попасть в хоспис». Он не обратил на мои слова никакого внимания. Минут через пять он наконец-то выяснил, в каком направлении ему нужно будет ехать, довез меня до хосписа и высадил. Я подбежала к главному входу и постучала. Вышли две очень печальные монахини. Я представилась, и они сказали, что я опоздала: Герхард только что умер.

Я подумала: «Боже, я опоздала!» — и одновременно, как отклик на эту мысль, возник вопрос: «Правда ли это?» Я почувствовала теплую внутреннюю улыбку. Если бы я поверила в то, что опоздала, я бы ощутила печаль и разочарование, злилась бы на водителя, злилась бы на себя за то, что доверилась ему, и даже сокрушалась бы из-за того, что разочаровала Герхарда в момент его смерти. Но я всегда уверена в том, что время реальности всегда точнее моего. Я сделала все от меня зависящее и приехала в хоспис как раз тогда, когда должна была приехать, — не слишком рано и не слишком поздно.

Я сказала монахиням, что хочу пройти в комнату Герхарда, и они отвели меня туда. Я села рядом с Герхардом. Его глаза были широко открыты, они выглядели удивленными. Я сидела рядом с ним, держала его за руку, и эти безмолвные мгновения были замечательными. Я люблю выполнять свои обязательства.

*Познать мужское
и сохранить женское —
значит принять в себя весь мир.*

Без истории я не личность, не безликое существо, не мужчина, не женщина. Нет слов, чтобы описать, чем я являюсь. Назвать это *ничто* будет так же неверно, как и назвать это чем-то. Кому нужны имена на полпути между рождением и смертью? Мое существо делает то, что делает: ест, спит, готовит, убирает, общается с друзьями, идет своим собственным путем, радуется.

Я люблю свои мысли, но у меня никогда не возникает соблазна поверить им. Мысли подобны ветру, листьям на деревьях, каплям дождя. Они не затрагивают нас, они не принадлежат нам, они просто приходят и уходят. Когда мы относимся к своим мыслям с пониманием, они становятся нашими друзьями. Я люблю мои истории. Мне нравится быть женщиной, даже если я не женщина. Мне нравится то, как легко и непринужденно двигается мое шестидесятитрехлетнее тело. Мне также нравятся все атрибуты женственности — элегантная одежда и ткань, из которой она сшита, серьги, то, как они сверкают и покачиваются, ожерелья, яркие цвета, запах духов, мягкость шампуней и мыла. Я наслаждаюсь мягкостью и гладкостью своей кожи. (Иногда я могу минут десять гладить руку Стивена, прежде чем обнаружу, что это моя рука.) Мне нравится щедрость моей кожи, нравится, как работают мои внутренние органы, я наслаждаюсь элегантностью

моих ног. Иногда, поднимая руки, чтобы натянуть на себя свитер, я вижу свою грудь, и радость, которую я при этом испытываю, безмерна. «Как это возможно — создать такое великолепное тело? — думаю я. — Как прекрасно и странно!»

Когда Стивен прикасается ко мне, я испытываю потрясение и удивление, снова и снова. Я не разрушаю волшебство прикосновения мыслью о том, что оно вот-вот закончится. Не пытаюсь объяснить себе происходящее, не задаюсь вопросом, что означают эти прикосновения, — я просто ощущаю их энергию и тепло, внутреннюю силу — с каждой волной чувств. Я открываюсь навстречу любимому, погружаясь в неизведанное, неконтролируемое, бесконечное, невыразимое и бесстрашно отдаюсь все новым и новым волнам ощущений. Каждый отклик, возникающий во мне как реакция на прикосновение, мои собственные прикосновения — это тайна. И когда я думаю, что невозможно быть более открытой, во мне что-то снова открывается. Я не знаю, что это такое, не знаю, к чему я прикасаюсь и что прикасается ко мне. Я только знаю, что это всегда новое и прекрасное, лежащее за пределами всяких объяснений. Я люблю формы тела, его текстуру, мягкость, запахи, естественные движения каждой его части, люблю реакцию другого человека на мои ощущения, его способность принимать. В этом мощном поле энергии тело становится похоже на провод, по которому течет электричество, провод без изоляции. И я никогда не знаю и не задумываюсь о том, где мое тело, а где тело моего мужа, или о том, что происходит в данный момент и что случится затем. Есть только осознание — всегда живое, бодрствующее, естественное, вездесущее, замечающее, фокусирующееся, наблюдающее как за процессом бесконечных изменений, так и за чудом своего собственного существования.

*Мир священен.
Его невозможно улучшить.
Пытаясь его изменить,
вы разрушаете его.
Обращаясь с ним как с вещью,
вы теряете его.*

Мир совершенен. Для того, кто исследует свои мысли, это с каждым днем становится все более и более очевидным. Разум меняется, и, как следствие, меняется мир. Ясный разум исцеляет все, что нуждается в исцелении. Он неспособен ввести себя в заблуждение и поверить в необходимость изменений.

Но некоторые люди, принимая идею о совершенстве мира, превращают ее в концепцию и приходят к заключению, что нет никакой необходимости участвовать в политической или социальной деятельности. Это неправильно. Если кто-то подойдет к вам и скажет: «Я страдаю. Помогите мне», разве вы ответите: «Ты уже совершенен — такой, какой есть» — и отвернетесь от него? Наше сердце не может не откликаться, когда человек или животное нуждается в помощи.

Реализация не обладает никакой ценностью, если она не проживается. Ради человека, который страдает, я готова ехать на другой конец света. Безысходное, безнадежное — это непросветленные клетки моего собственного тела. Говоря о мире, я говорю о своем теле; тело мира — мое тело. Разве я позволю себе утонуть в воде, которой не существует? Или погибнуть в муче-

ниях в воображаемой камере пыток? «Боже мой, — думаю я, — кто-то действительно верит в то, что существуют проблемы». Я помню, что когда-то и я так считала. Как я могу отказать человеку, нуждающемуся в моей помощи? Это все равно что сказать «нет» самой себе. Поэтому я говорю «да» и, если могу, спешу на помощь. Это привилегия. Даже больше чем привилегия: это любовь к себе.

Люди совершенны — такие, какие они есть, — как бы сильно они ни страдали. Но они пока что не осознают своего совершенства. Поэтому, когда я встречаю кого-то, кто страдает, я не говорю ему: «О, у тебя нет никакой проблемы, все прекрасно». Это было бы жестоко. Он — часть моего тела, которая страдает. Для него все несовершенно, поскольку он верит в это. Я тоже долгое время жила в камере пыток своего ума. В присутствии человека, который ни в чем не видит проблемы, ваша проблема исчезает.

Люди спрашивают меня: «Как вы можете изо дня в день, из года в год выслушивать стольких людей со всеми их проблемами? Разве вы не теряете при этом энергию?» Нет, не теряю. Я исследовала свои стрессовые мысли и поняла, что ни одна из них не является правдой. Любая мысль, которая кажется ядовитой змеей, на самом деле всего лишь веревка. Поэтому я могу стоять над этой веревкой тысячу лет и больше уже не испугаюсь ее. Я ясно вижу то, чего некоторые люди пока еще не могут увидеть сами. Если кто-то наступает на эту веревку и с пронзительными криками убегает от нее, я не буду бояться за этого человека, жалеть его или беспокоиться о нем, поскольку я знаю, что ему ничего не угрожает и ничто не может причинить вред. Там, где он видит змею, я вижу только веревку.

Если у вас есть проблемы, связанные с людьми или с положением дел в мире, предлагаю вам записать свои стрессовые мысли на бумаге и исследовать их — и сде-

лать это из любви к истине, а не ради спасения мира. Затем *развернуть* их и спасти свой собственный мир. Разве не потому вам хочется спасти мир, чтобы самому быть счастливым? Вам не нужен посредник, чтобы быть счастливым прямо сейчас! Счастье внутри вас. Вы и есть посредник. Сделав *разворот*, вы сохраните свою активность, но в вас уже не будет страха, не будет внутренней войны. Не нужно вести войну ради того, чтобы научиться жить в мире. Война никогда не учит спокойствию. Только мир способен на это.

Я не пытаюсь изменить мир — никогда. Мир меняется сам, и я — часть этих перемен. Я абсолютно, тотально люблю то, что есть. Когда люди просят меня о помощи, я говорю «да». Мы вместе занимаемся исследованием, и они начинают отчетливо видеть, как их страданиям приходит конец, а вместе с этим прекращаются и страдания мира.

Я придерживаюсь своей собственной правды и не стремлюсь знать, что лучше для планеты в целом. Знание о том, что мир совершенен, вовсе не должно мешать вам заниматься теми вещами, которые вы считаете правильными. Например, если у вас вызывает беспокойство состояние окружающей среды, расскажите об этом, предоставьте все факты. Исследуйте эту проблему как можно полнее; если нужно, поступите на специальные курсы; помогите нам в этом. И если вы говорите с нами откровенно, без тайных планов, не рассчитывая получить выгоду от результатов, мы услышим вас, поскольку мы все заинтересованы в этом. Не нужно только говорить с нами свысока, с позиции «Я знаю». Если вы будете знать, что мы все равны, что мы делаем все, что в наших силах, вы сможете стать самым деятельным человеком на планете.

Любовь — это сила. Мне известен только один способ стать деятельным человеком, который действительно может влиять на людей: предоставлять им не-

обходимые факты, честно делиться с ними своим опытом и любить их безо всяких условий. Вы ни в чем не сможете убедить мир, даже действуя ради его блага, если будете устраивать дебаты с корпорациями, загрязняющими окружающую среду, и гневно обличать их только ради того, чтобы выглядеть добродетельным. Именно это скрывается за вашим убеждением «Я знаю, что лучше для планеты».

Вы думаете, что официальный представитель корпорации, отравляющей атмосферу, на которого вы нападаете с резкой критикой, вас услышит, какой бы ценной ни была ваша информация? Нет. Поскольку ваши действия вызваны страхом и гневом, угрозы приведут лишь к тому, что факты останутся незамеченными. Ваш оппонент услышит только упреки и обвинения в свой адрес и будет все отрицать и от всего отказываться. Но если вы попытаете поговорить с ним спокойно, будучи полностью уверенным в том, что все происходит именно так, как должно происходить в данный момент, то сможете проявить себя наилучшим образом, не испытывая при этом страха за будущее.

Насилие учит только насилию. Стресс учит стрессу. Если вы позаботитесь о своем ментальном состоянии, мы гораздо быстрее справимся со спасением окружающей среды. Именно так это работает. Если вы будете действовать искренне, без насилия в сердце, без гнева, без обличения корпораций как врагов, люди обязательно заметят это. Они начнут прислушиваться к вам и понимать, что изменения возможны благодаря именно вашему спокойному отношению к делу. И начинается все с одного человека. Если не вы этот человек, то кто же?

Мир будет подвергать вас испытаниям всевозможными способами, чтобы вы каждый раз приходили к осознанию того, что в вас еще остались негативные мысли. Это прекрасная позиция. Шах и мат одновременно.

Мастер понимает, что Вселенную невозможно контролировать и что любые попытки управлять событиями идут вразрез с потоком Дао.

Как мы должны реагировать на мир, который кажется не поддающимся контролю? И мир не просто кажется нам таким — он такой и есть: солнце встает независимо от того, хотим мы этого или нет, тостер ломается, кто-то врежется в вашу машину по пути на работу. Мы ничего не в состоянии контролировать. Но у нас возникает иллюзия контроля, когда что-то происходит так, как мы ожидали. А когда что-то идет не так, мы жалуемся, что потеряли контроль, и стремимся достичь просветленного состояния, чтобы оказаться за пределами происходящего, где, как нам кажется, мы снова обретем контроль. Но то, чего мы действительно хотим, — это покой. И нам кажется, что, обретя контроль или став «просветленными» (хотя никто не знает, что это такое), мы найдем покой.

До того как я пробудилась к реальности в 1986 году, символом стремления к контролю были носки моих детей. Каждое утро они валялись на полу, и каждое утро меня преследовала мысль: «Мои дети должны убирать свои носки». Это стало моей религией. Можно сказать, что я не обладала никаким контролем над миром — в моей голове были только разбросанные везде и всюду носки. Меня переполняли гнев и раздражение,

поскольку я считала, что носкам не место на полу (хотя каждое утро они были там) и что мои дети должны убирать их (хотя они не делали этого). Я использовала в качестве символа носки, но для вас такими символами могут быть мысли об окружающей среде, политике или деньгах. Мы считаем, что все должно быть не таким, какое оно есть на самом деле, и страдаем, поскольку верим в свои мысли.

Моя настоящая жизнь началась в сорок три года, после десяти лет депрессий и отчаяния. Я пришла к пониманию, что мои страдания не были результатом отсутствия контроля, их порождало мое стремление спорить с реальностью. Я обнаружила, что, когда я верила в свои мысли, я страдала, а когда перестала в них верить, мои страдания прекратились, и что это верно для любого человека. Это и есть свобода. Я поняла, что страдания необязательны. И открыла в себе радость, которая никогда не исчезает, ни на одно мгновение. Эта радость есть в каждом человеке, всегда. Когда вы исследуете свой ум во имя любви к истине, ваша жизнь становится счастливее и добрее.

Исследование помогает страдающему уму прекратить спорить с реальностью. Оно помогает нам спокойно принимать постоянные перемены. Ведь они все равно происходят — нравится нам это или нет. Все в мире меняется. Но когда мы привязаны к нашим мыслям о том, как должны выглядеть эти перемены, отсутствие контроля вызывает у нас чувство дискомфорта.

Благодаря исследованию мы входим в пространство — наши мысли, — где обретаем контроль. Например, мы исследуем мысли о том, что мир сходит с ума. И приходим к пониманию, что сумасшествие находится не в мире, а в нас. Мир — это проекция нашего собственного мышления. Когда мы понимаем наши мысли, мы понимаем мир и начинаем любить его. И в этом — покой. Кем бы я была без мысли, что мир нуж-

дается в улучшении? Я была бы счастливой там, где я нахожусь прямо сейчас: женщиной, сидящей в кресле в лучах солнечного света. Все очень просто.

Мои дети теперь убирают свои носки, как они говорят мне. Теперь они все понимают и любят меня без всяких условий, потому что, когда я стала спокойной, они смогли услышать самих себя. Они пройдут через то же, через что прошла я, они — это я, проживающие то, во что я верила. Кажущийся мир подобен эху. Это эхо раздавалось во мне сорок три года, а теперь оно затихает. Я покончила с суетой внутри себя, и мои дети покончат с ней тоже. Они постепенно утрачивают привязанность ко многому из того, чему я их когда-то научила; они становятся спокойными. И это то, что *Работа* делает с каждым. Это то, что я называю возвращением к себе.

Очевидное безумие мира, как, впрочем, и все остальное, — это дар, который мы можем использовать для того, чтобы сделать наш разум свободным. Любая стрессовая мысль о несовершенстве планеты показывает вам, к чему вы привязаны и где теряете энергию, не принимая жизнь такой, какая она есть. Вы не сможете стать свободным, пытаясь найти так называемое просветленное состояние за пределами собственного ума. Но, исследуя свои убеждения и мысли, вы в конце концов придете к пониманию, что вы и есть то самое просветление, которое вы искали. Пока вы не полюбите мир таким, какой он есть, — в том числе его жестокость и безумие, — вы будете отделены от него и принимать его за нечто опасное и пугающее. Я призываю вас записать мысли, полные страха, на бумаге, исследовать их и стать свободными. Когда ум не воюет с самим собой, в нем нет разделения. Мне шестьдесят три года, и я целостна и ничем не ограничена. Если бы мне понадобилось имя, это было бы имя «Служение». Или «Благодарность».

Вы обнаружите, что больше нет необходимости заглядывать в будущее, — вы получаете все, что появляется перед вами; но даже это сразу же исчезает. Когда вы прекратите воевать с реальностью, вы сами станете тем, что меняется, полностью свободными от желания контролировать. Это состояние постоянного изменения есть творение без границ — целесообразное и свободное, красота которого не поддается описанию.

Борьба — это инструмент страха.

Оборона — первый шаг к войне. Когда мне кто-то говорил: «Кейти, ты меня не слушаешь», я моментально ощетиливалась и отвечала: «Конечно же, я слушаю! Как ты смеешь говорить такое! Да кем ты себя возомнил? Я слушаю!» Я не понимала тогда, что, пытаюсь обороняться, провоцирую войну. И только я могла положить конец этой войне. Желания одного человека вполне достаточно, чтобы ее закончить.

Личность не терпит критики и любит согласие во всем. В действительности и любовь для личности — не более чем проявление согласия. Любовные отношения заключаются в том, что два человека соглашаются с историями друг друга. Если я соглашаюсь с тобой, ты любишь меня. Но стоит мне не согласиться с тобой, на какое-то мгновение усомниться в святости твоих убеждений, я становлюсь твоим врагом и ты мысленно разводишься со мной. Затем ты начинаешь искать доказательства своей правоты, фокусируясь при этом на внешнем мире. А когда ты фокусируешься на внешнем мире и веришь в то, что причина проблемы в ком-то другом, а не в твоей привязанности к истории, ты становишься своей собственной жертвой, и ситуация кажется безнадежной.

Ваш партнер — это ваше зеркальное отражение. Он существует только в вашем восприятии. Он такой, каким вы его видите. В конечном счете, он — это вы,

думающий о нем. Это только вы — снова, снова и снова; вы — остающийся слепым по отношению к себе и чувствующий себя виноватым и потерянным. Ваш партнер есть не что иное, как отражение вашей собственной боли. Поэтому, когда вы видите в нем какие-то недостатки, можете быть уверены в том, что это ваши собственные недостатки. Вы проецируете их из своего ума. Каждый из нас является в точности таким, каким считает другого человека. Здесь нет никаких исключений. Вы — свое собственное страдание; вы — свое собственное счастье.

Нет другого способа по-настоящему сблизиться с партнером, кроме как перестать верить в то, что он должен поступать так, как этого хочется вам. Ничто так не дорого для вас, как человек, которого вы любите. Что бы ни делал ваш муж, вы все равно будете любить его. Единственный способ потерять его — это поверить в свои мысли о нем. Вы одно целое со своим мужем до тех пор, пока не начинаете верить в то, что он должен выглядеть определенным образом, поступать так, как хотелось бы вам, и быть другим — не таким, какой он есть. Так вы разводитесь с ним, разрушаете ваш брак.

Конечно, бывают такие случаи, когда лучше расстаться. Если ваш муж унижает и бьет вас, исследуйте свои мысли о том, почему вы остаетесь с ним. А когда вы поймете, в чем заключается правда, то, скорее всего, увидите, что самый разумный выход из сложившейся ситуации — оставить его. Вы можете любить его всем сердцем и не жить с ним под одной крышей. Не обязательно испытывать страх, обиду или гнев, чтобы положить конец браку. Или если вы еще не готовы уйти, то можете продолжать жить в браке, но при этом вы должны осознавать, что унижаете себя, позволяя мужу плохо обращаться с вами. Такой брак напоминает двор с надписью на воротах: «Осторожно, злая собака!» Если вы входите в этот двор впервые и оказываетесь

покусанной, можно сказать, что вас покусала собака. Но если вы входите туда во второй раз и снова оказываетесь покусанной, это означает, что вы сами себя покусали. Осознание этого факта меняет все. Исследуя свои мысли, вы начинаете осознавать, что в конечном счете никто не может причинить вам боль — только вы сами. Вы понимаете, что все сто процентов ответственности за ваше счастье лежат на вас. Это очень хорошая новость.

Если бы мой муж завел роман на стороне и это подействовало бы на меня удручающе, я бы сказала ему: «Милый, я понимаю, что у тебя роман, и замечаю, что, когда ты идешь к другой женщине, что-то внутри меня начинает отдаляться от тебя. Не знаю, как это происходит, я только знаю, что это так, это реакция на твою отстраненность от меня, и я хочу, чтобы ты знал это». И если мой муж будет продолжать свой роман, предпочитая проводить время с другой женщиной, я просто буду наблюдать, как отдаляюсь от него, но не уйду от него в гнев. Мне не останется ничего, кроме как продолжать жить с ним или развестись.

Не в моей власти изменить эту ситуацию. Я могу либо остаться с мужем, либо развестись с ним, продолжая любить его всем сердцем и думая: «Это замечательно; мы обещали друг другу быть всегда вместе, и вот теперь я развожусь с ним». И, вероятно, я буду радоваться тому, что у него есть то, чего он хочет, и продолжать двигаться дальше, потому что внутри меня не будет войны. А другая женщина на моем месте, скорее всего, думала бы так: «Он не должен был изменять мне. Он причиняет мне боль. Он не достоин меня. Он нарушил свое обещание. Он бессердечный». И в первом, и во втором случае ситуация одна и та же, разница только в истории.

Уйти все равно придется. Вопрос в том, как вы это сделаете: устроите громкий скандал или уйдете, сохра-

няя чувство собственного достоинства, благородство и спокойствие? Вы не должны навязывать себе какое-то из этих решений, вы не должны притворяться, вы не должны заставлять себя быть духовным или любящим. Просто исследуйте свои мысли, оставаясь честным по отношению к самому себе. И тогда, если люди скажут вам: «О, развод — это ужасная вещь», вы ответите: «Я понимаю, почему развод вам кажется таким, но мой опыт говорит о другом».

Для того чтобы положить конец войне в браке, достаточно желания одного человека. А если покончить с войной решили оба партнера, жизнь становится вдвойне прекрасной.

Я прихожу домой с работы, открываю холодильник и хочу взять свое любимое лакомство. Оно должно быть здесь, на верхней полке справа... Но его там нет! Мой любимый съел его! Я внутренне улыбаюсь. У меня не появляется стрессовых мыслей типа «Как он невнимателен ко мне. Ведь знал, что это мое лакомство, что я мечтала съесть его, но взял и разрушил мою мечту». Если бы у меня были такие мысли и я верила бы им, я испытывала бы раздражение по отношению к Стивену, может быть даже злилась и обижалась бы на него. Реальность же такова, что я сразу же понимаю: если Стивен съел мое лакомство, значит, так лучше для меня. Более того, я радуюсь тому, что он все съел. Я не могу сдержать улыбку. Получается, что я купила свое любимое лакомство для него, хотя, покупая, не осознавала этого. Я радуюсь тому, что оказалась такой заботливой. И я понимаю, что, когда я вижу вещи в таком свете, я также забочусь и о себе.

Когда Стивен приходит домой, я рассказываю ему об этом, и мы вместе смеемся. Оказывается, он не знал, что я купила это лакомство для себя. Я говорю ему, что рада тому, что он все съел, и прошу его в следующий раз

спрашивать, для кого куплено лакомство. Стивен соглашается с этим. Я понимаю, он может помнить об этом, а может и забыть. Но я все равно счастлива, когда наблюдаю за тем, как реальность вторгается в мои планы. Я мечтала съесть лакомство, а случилось нечто более приятное.

*Если те, кто обладает властью,
сосредоточатся на Дао,
в мире будет гармония.*

Избавившись от фильтра, который я называю историей, вы начнете воспринимать реальность такой, какая она есть: простой, щедрой и более доброй, чем вы могли себе представить. Реальность — это резонанс, который никогда не отклоняется от центра. Вы научитесь относиться к ней с уважением, поскольку осознали, что вне реальности никакой подлинной жизни не существует. Где бы вы ни находились, вы всегда в центре Вселенной. Она не большая и не маленькая. Галактики и электроны существуют только в вашем уме. Все вращается вокруг вас. Все исходит от вас и к вам же возвращается.

Это может выглядеть как эгоизм. Но на самом деле это противоположность эгоизма: это абсолютная щедрость. Это любовь ко всем и ко всему, потому что вы становитесь просветленным по отношению к себе. Нет ничего добрее, чем знать, что вы есть *Это*. Осознание своей собственной сущности — единственной сущности, которая когда-либо существовала и будет существовать, — автоматически возвращает вас к центру. Вы вступаете в любовную связь с самим собой. Вы наслаждаетесь и восхищаетесь собой. Есть только вы один — всегда. Разве это не замечательно? Любуйтесь своей прекрасной сущностью!

Раньше я верила в то, что существуют «ты» и «я». Потом я открыла для себя, что нет никакого «ты», что в действительности «ты» есть «я». Не нужно заботиться ни о двух, ни о трех, ни о четырех, ни о миллионе. Есть только я. Какое облегчение! Просто невымыслимо! «Получается, не нужно ничего делать? Если я в порядке, то и весь мир тоже?» Именно так. Это и есть самореализация. Все приходит к вам свободно, без усилий — само собой.

Вы не просто центр всего, вы — все вместе взятое. Вы — весь круговорот бытия и все, что находится за его пределами. Ничто не может ограничить вас, потому что вы есть все. Вы есть все, что вы можете себе представить — внутри, снаружи, вверху, внизу. Нет ничего, что существовало бы независимо от вас. Вы — причина всего. Понимаете? Если что-то не исходит от вас, значит, оно не существует. Посмотрите: существовало ли нечто до того, как вы о нем подумали? Когда вы спите и не видите снов, где находится весь этот мир?

Когда я впервые осознала, что есть только я, то очень долго смеялась. Я предпочла реальность отрицанию. И это был конец страданий.

*Пребывая в центре и всем
сердцем принимая смерть, вы
будете существовать вечно.*

Однажды доктор взял у меня кровь на анализ и вернулся с унылым лицом. Он сказал, что принес плохую новость, что он очень сожалеет, но у меня обнаружен рак. Плохая новость? Я не могла сдержать смех. Когда я посмотрела на доктора, то увидела, что он был шокирован моей реакцией. Не каждый может спокойно отнестись к смеху в подобной ситуации. Позднее выяснилось, что никакого рака у меня нет. И для меня это была тоже хорошая новость.

Истина состоит в том, что, не полюбив свою болезнь, мы не можем полюбить Бога. Вместо болезни объектом для любви может быть все что угодно: нищета, одиночество, потери — в общем, все, что укладывается в понятия «хорошо» и «плохо» и заставляет нас страдать.

Однажды я долго сидела с подругой, у которой была обширная раковая опухоль. Врачи давали ей несколько недель жизни. Когда я приготовилась уходить, она сказала: «Я люблю тебя, Кейти». «Нет, не любишь, — ответила я. — Ты не можешь любить меня, пока не полюбишь свою опухоль. Ведь все плохое, что ты думаешь о ней, в конце концов будет спроецировано на меня. Если я не смогу дать тебе того, чего ты хочешь, или поставлю под сомнение твои убеждения, ты начнешь проецировать на меня свои негативные мысли, касающиеся

болезни». Возможно, я была довольно резка тогда, но моя подруга просила меня говорить ей только правду. Слезы, появившиеся в ее глазах, были слезами благодарности — так она сказала.

Никто не знает, что хорошо, а что плохо. Никто не знает, что такое смерть. Она может быть чем-то, а может оказаться и ничем. Смерть — чистейшей воды неизведанное, и мне это нравится. Мы думаем, что смерть есть состояние бытия или состояние небытия, и пугаемся собственных представлений о ней.

Я люблю то, что есть: здоровье и болезнь, приход и уход, жизнь и смерть. Для меня жизнь и смерть равны. Реальность добра; поэтому и смерть должна быть доброй, чем бы она ни была, если она вообще является чем-то.

Несколько месяцев назад я была в Нидлсе, маленьком городке в пустыне на юге Калифорнии, где живет моя дочь Роксана. Мы зашли с ней в магазин, где меня заметили старые друзья семьи, с которыми я не виделась уже много лет. «Кейти!» — воскликнули они и подошли ко мне с сияющими улыбками на лицах. Они обняли меня и спросили, как я поживаю. Я ответила им. Затем они поинтересовались: «А как твоя дорогая матушка?» Я сказала: «Прекрасно! Мама умерла». Наступила пауза, улыбки с их лиц мгновенно исчезли. Я заметила, что с ними что-то не так, но я не знала, что именно было не так. Когда мы с Роксаной вышли из магазина, она повернулась ко мне и сказала: «Мама, когда ты говоришь с людьми таким образом, им трудно тебя понять». А мне такое даже в голову не пришло. Я просто сказала правду.

Пока вы не воспринимаете смерть как дар, ваша работа не закончена. Если вы боитесь смерти, это указывает вам на то, что вы должны в данный момент исследовать. Вам ничего не остается: вы либо верите этим детским историям, либо подвергаете их исследо-

ванию — другого выбора нет. Что плохого в смерти? Мы каждую ночь закрываем глаза и погружаемся в сон. Многие люди с нетерпением ждут этого момента, а некоторые даже предпочитают сон другой части их жизни. И в этом нет ничего плохого, за исключением веры в то, что кроме смерти или сна существует что-то еще. Ведь до того, как возникает эта мысль, нет ничего — только покой, который даже не распознает себя в качестве покоя.

О смерти я знаю только одно: когда нет выхода и ты знаешь, что никто не придет и не спасет тебя, страх исчезает. Ты просто ни о чем не беспокоишься. Самое худшее, что может быть на смертном одре, — это вера в спасение. Ничего худшего не существует. Так что, если вы умираете и доктор говорит вам, что для вас все кончено, и вы ему верите, ваше замешательство прекращается. Вам больше нечего терять. И в этом покое есть только вы.

Люди, которые знают, что надежды нет, свободны; они знают, что от них ничего не зависит. Это всегда было так, просто некоторым людям дано это понять только на смертном одре. Нет ничего удивительного, что они умирают с улыбкой. Смерть — это то, чего они искали в жизни; они расстались с иллюзией, что могут управлять жизнью. Когда нет выбора, нет страха. Они начинают осознавать, что ничего никогда не рождалось, кроме грез, и ничего никогда не умирает, кроме грез.

Когда вам все ясно со смертью, вы можете тотально присутствовать рядом с тем, кто умирает. Какую бы сильную боль ни испытывал умирающий, это не может разрушить вашего счастья. Вы можете просто любить его, держать его за руку и заботиться о нем, потому что это заложено в вашей природе. Приближаться к человеку со страхом — значит передавать ему свой страх. Он смотрит в ваши глаза и получает сообщение о том, что находится в большой беде. Но если вы пребываете

в состоянии покоя, если вы не испытываете страха, то человек, глядя на вас, понимает: что бы ни происходило — хорошо.

Смерть подобна жизни. У нее свой собственный путь, и вы не можете управлять ею. Люди думают, что нужно быть осознанным в процессе умирания. Это невозможно. Даже желание сохранить состояние осознанности в течение следующих десяти минут неосуществимо. Вы можете быть осознанными сейчас. Все, чего вы хотите, есть здесь, в этом моменте.

Мне нравится рассказывать историю о своем друге, который, ожидая перед смертью откровения, старался накопить для этого энергию и оставаться полностью осознанным. Я сидела рядом с ним, когда он, широко открыв глаза и сделав глубокий вдох, произнес: «Кейти, мы — червяки». Какая пронизательность на смертном одре! Я спросила: «Дорогой, правда ли это?» Он разразился смехом. Откровение заключалось в том, что не было никакого откровения. Вещи хороши такими, какие они есть. Только ваши представления о вещах могут сделать их иными. Несколько дней спустя мой друг умер с улыбкой на лице.

Другой мой друг был уверен в том, что знает, когда наступит его последний час. Но мы умираем тогда, когда должны умереть, — ни секундой раньше, ни секундой позже. Мой друг решил пройти через ритуал умирания, описанный в «Тибетской Книге Мертвых», и его друзья обещали ему помочь. Друзья пришли к нему, провели ритуал, но смерть не наступила. Через несколько дней все повторилось: он снова почувствовал приближение смерти, снова пришли его друзья и провели ритуал, и опять ничего не произошло. Это повторилось еще два или три раза, и его друзья уже начали думать о том, когда же все это закончится. Сколько раз еще нужно приходить! Меня он тоже неоднократно просил прийти к нему, — дескать, увидиться в последний раз, и я отве-

чала: «Если смогу, то приду». Но когда наконец наступил смертный час моего друга, люди, которые должны были оповестить меня об этом, даже забыли позвонить мне. Все произошло не так, как он планировал, а совершенно по-другому.

Ох уж эти истории — я их обожаю! А как же иначе?

Кажется, что разум проникает повсюду, хотя на самом деле он сама неподвижность. Мы думаем, что разум присутствует везде. Но со временем приходит понимание, что его нет нигде.

Его непрерывная работа сводится к осознанию того, что есть. Разум ведет себя смиренно, поскольку понимает, что невозможно требовать того, чего нет в реальности. Величие смиренности — это все, что у него есть. Он пребывает в состоянии благодарности за все — за себя.

Познавая один мир за другим, разум приходит к осознанию не-бытия и, таким образом, больше ни за что не цепляется. А когда он ни за что не цепляется, это и есть свобода. И эта свобода проявляется снова и снова в беспредельных не-мирах «Я» — простая, гармоничная, невозмутимая, начало и конец всего.

*Тот, кто сосредоточен на Дао,
может идти куда пожелает, без страха.
Он ощущает гармонию Вселенной
даже в окружении великой боли,
потому что обрел мир в своем сердце.*

Чтобы чувствовать себя нормально, вам не нужно думать. Вы не создаете мышление; вы являетесь мышлением. Нет ничего, что нужно было бы знать, поэтому не стоит делать вид, будто вы что-то знаете. Вы в полной безопасности. Вам не нужно ничего делать, чтобы жить, и не нужно ничего делать, чтобы умереть. Если вы сосредоточены на реальности, вы можете идти туда, куда пожелаете, без страха. В этом нет никакой опасности, поскольку опасность возможна только в будущем, а будущее никогда не наступает.

Все в конечном счете реально, поэтому, когда люди говорят о насилии, я вижу в этом насилие, которое они применяют по отношению к реальности в данный момент. Зачем бояться реальности? Она милостива к тем, в ком есть ясность.

Как-то, уже после моего пробуждения в 1986 году, один христианский священник сказал мне: «Вы слишком открыты. Для вас не существует никаких границ и препятствий, а это опасно. Злые духи могут проникнуть в вас и завладеть вами, потому что все ваши двери открыты, и они причинят вам и всем нам огромный вред». В то время я была как ребенок, который верит всем. Но когда священник говорил со мной о зле, я по-

нимала, что того, о чем он говорит, не может произойти. Я верила ему, когда он говорил о существовании неких высших сил: здесь у меня не было причин ему не верить. Но зло для меня означало пребывать в заблуждении. Каждый, кто верит в существование зла, живет в страхе и, значит, пребывает в заблуждении. А я знала, что все должно приветствоваться здесь — все. Это тело не мое, и все, что желает войти в него, приветствуется мною. Я наслаждаюсь этим. Что может проникнуть в меня такого, что способно одолеть истину? Истина — это сила, которая позволяет нам быть свободными, и с этим никто ничего не может сделать. В мире нет ничего ужасного. Зло — это просто еще одна история, которая мешает нам открыться любви. Я знаю только одно: Бог есть все, и Бог есть добро.

Я могу двигаться в любом направлении, поскольку все сущее для меня — метафора, отражение моего внутреннего мира. Ничто не может помешать мне жить без страха. Я укоренена в реальности. Я люблю ее и поэтому не могу излучать вовне ничего, кроме любви.

Иерусалим: палестинец, посетивший один из моих семинаров, приглашает меня в Газу. Да, конечно, я поеду, нет никаких причин для отказа от этой поездки. Но один из моих израильских друзей, ортодоксальный иудей, говорит мне: «Нет, нет, ты не должна туда ехать, это очень опасно. Там ужасающая нищета, отчаявшиеся, жестокие люди. Им может не понравиться то, что ты учишь евреев, и тебе не позволят вернуться в Израиль».

Люди очень привязаны к своим историям, и им кажется, будто они спасают меня от опасности. Они не понимают, что все их истории — это истории о будущем, которого не существует. Они не представляют никакой ценности для меня. И поскольку я не верю в то, во что верят эти люди, я договариваюсь о встрече с моим новым арабским другом по ту сторону стены.

И вот она — стена. Контрольно-пропускной пункт. Я попадаю в Газу. Сточные воды текут прямо по улицам, люди живут в тесноте — по двадцать-тридцать человек в двухкомнатной квартире, в стенах некоторых домов зияют огромные пробоины. Но в этом нет ничего плохого. Я хожу повсюду. Босоногие детишки встречают меня лучезарными улыбками, меня приглашают в дома, я пробую очень вкусную еду на улице, беседую с людьми с помощью моего друга-переводчика. Мы делаем *Работу*. Один человек сообщает о том, что у него в теле семь пулевых ранений. Он показывает мне некоторые из них и говорит, что получил их, бросая камни в израильских солдат. Когда он говорит о политике, то буквально кипит негодованием, а на его лице я читаю глубокое отчаяние. Он все еще верит в то, что, бросая камни, можно что-то изменить. Пули не убедили его в обратном. Такова сила веры в безумные мысли.

Я могу свободно отправиться в любой уголок мира, с кем угодно и когда угодно. От меня не исходит опасность. Для меня не существует никаких ограничений. Я люблю путешествовать, потому что я люблю то, с чем путешествую, — ясный разум, свободный от страданий. Ясный разум прекрасен, он видит только свое собственное отражение. Он склоняется в смирении перед самим собой. Он ничего не прибавляет и ничего не отнимает; он просто знает разницу между тем, что реально, и тем, что нереально. И поэтому для него не существует никакой опасности.

Человек, который любит то, что есть, способен принять все: жизнь, смерть, болезнь, утрату, землетрясение, бомбежку — все, что ум называет «плохим». Жизнь принесет нам все, в чем мы нуждаемся, и укажет на то, от чего мы еще не избавились. Ничто внешнее не может заставить нас страдать. Рай везде, кроме пространства наших неисследованных мыслей.

Работа в действии

«Мои дети не должны страдать»

Сара: Я должна оберегать своих детей, иначе с ними может случиться что-то плохое.

Кейти: «Вы должны оберегать своих детей» — правда ли это?

Сара: Если рассуждать логически, это звучит глупо, поскольку мои дети уже выросли и у каждого из них своя жизнь; они работают, имеют собственных детей. Но это инстинктивная потребность — я чувствую, что должна оберегать их.

Кейти: Понимаю, милая. И какой ваш ответ — да или нет?

Сара: Да. Хотя я не хочу больше мучиться сама и мучить своих детей. Это тяжело.

Кейти: Я слышу, что вы по-прежнему хотите оберегать своих детей.

Сара: Да, это так. Верно.

Кейти: Хорошо, давайте обратимся к тому, что является правдой для вас. «Я больше не хочу заботиться о них. Им не нравится, когда я это делаю. Я устала и больше не желаю этого делать» — правда ли это? Нет. (Смех в зале.)

Сара: Нет.

Кейти: «Вы должны оберегать своих детей» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Сара (после паузы): Нет. Я не могу знать, действительно ли это то, что мне нужно.

Кейти: Отлично, милая. Это главное, что вы должны понять для себя. **Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?** Как вы реагируете, когда верите в необходимость оберегать своих детей, хотя в действительности у них все хорошо и без вашей опеки? Ведь это и есть доказательство. Но смотрите, как ведет себя ваш ум: «Да, но...» Как вы реагируете, когда верите в мысль «Я должна оберегать своих детей», а они не хотят вашей помощи, или они недоступны для вас, или вы не можете им помочь, когда знаете, что они нуждаются в помощи?

Сара: Я живу в постоянном напряжении. Все время беспокоюсь о них.

Кейти: И когда вы напряжены и беспокоитесь, как вы обращаетесь со своими детьми? Постарайтесь определить это.

Сара: Думаю, я чересчур их опекаю.

Кейти: Я бы отбросила «Думаю». (Смех в зале.) В чем именно это проявляется?

Сара: Ну, я все время даю им советы. Я пытаюсь заставить их быть осторожными, не рисковать. Когда у них все хорошо, я все равно беспокоюсь за их будущее. Я пытаюсь контролировать их жизнь. Иногда это совсем не весело.

Кейти: О, милая, кем бы вы были без этой мысли? Кем бы вы были, если бы у вас не было мысли «Я должна оберегать их»?

Сара (после паузы): Я бы меньше беспокоилась. Я стала бы женщиной, которая живет своей жизнью и позволяет детям жить их жизнью. Мне не нужно было бы контролировать весь мир ради безопасности своих детей. Я стала бы счастливым человеком.

Кейти: Теперь сделайте *разворот*. «Я должна оберегать своих детей» — **разверните эту мысль**.

Сара: Я не должна оберегать своих детей.

Кейти: Правда ли это?

Сара: Это правда. И я понимаю это. Но, Кейти, я не хочу, чтобы мои дети страдали. Это так глубоко во мне сидит.

Кейти: Вы не хотите, чтобы ваши дети страдали. Почему?

Сара: Разве любая мать не чувствует то же самое? Я просто хочу видеть их счастливыми.

Кейти: Но почему вы не хотите, чтобы они страдали? Что происходит с вами, когда они страдают?

Сара: Я тоже страдаю.

Кейти: Вы страдаете. Не поэтому ли вы не хотите, чтобы они страдали? Очень важно найти правильный ответ.

Сара: У меня нет правильного ответа. Видеть, как страдает мой ребенок, для меня хуже, чем страдать самой.

Кейти: Это и должно быть хуже, потому что вы проецируете на своих детей то, через что они должны пройти. Вы проецируете на них свои собственные переживания. Вы страдаете не из-за их боли, а из-за ваших собственных переживаний.

Сара (после паузы): Это правда.

Кейти: И когда вы переживаете, кто страдает? Вы.

Сара: М-м-м.

Кейти: Итак, когда вы смотрите на страдания своих детей и проецируете их на себя, то ситуацию уже можно оценить не на один балл, а, скажем, на шесть или семь баллов по десятибалльной шкале. Но это не страдания детей тянут на семь баллов, а боль, которую их страдания причиняют вам.

Сара: Может быть.

Кейти: Я часто говорю: мне нравится в идее об оболоченных телах то, что, когда другому человеку больно, я не испытываю боли. Не моя очередь. Но когда больно мне, я честно признаюсь в этом. Посмотрите на слезы в моих глазах — это моя боль,

не ваша. Вы сейчас свободны от боли и можете даже помочь мне, если захотите. Но проецируя мою боль на себя и переживая ее как свою собственную, как вы можете помочь мне? И когда больно вам, я тоже не должна проецировать вашу боль на себя.

Сара: Как вы пришли к этому?

Кейти: Я выполняла *Работу*. Я исследовала свой разум. Я устала от постоянной боли. И я поражаюсь тому, каким свободным может быть разум. Чем свободнее вы становитесь, тем сильнее любите себя. А человек, любящий себя, любит все, что видит вокруг. Это то, что он проецирует на мир. «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Раньше я ненавидела себя, ненавидела других. Теперь я люблю себя, и мне ничто не может помешать любить вас. Вот так это работает. А сейчас подумайте о самом худшем времени в вашей жизни, о самом худшем, что вы претерпели.

Сара: Хорошо.

Кейти: Вы справились с этим, не так ли?

Сара: Конечно. Это было тяжело, но я справилась.

Кейти: Отлично. Так почему вы уверены в том, что ваши дети не смогут справиться с этим? Если вы смогли сделать это, то почему вы уверены в том, что они не смогут справиться с теми трудностями, которые преподносит им жизнь?

Сара: Я понимаю это.

Кейти: Да, милая. Вы справились со своими трудностями. Так что вас заставляет верить в то, что ваши дети не настолько способны и мужественны, как вы? Что заставляет вас верить в то, что они обладают меньшими способностями к выживанию, чем вы?

Сара: Сейчас мне пришла в голову мысль, что у них не было способностей к выживанию, когда они были маленькими.

Кейти: Неужели? Это хорошее утверждение. «У них не было способностей к выживанию, когда они были

маленькими» — разверните эту мысль. «У меня не было...»

Сара: Верно. У меня не было способностей к выживанию...

Кейти: ...когда они...

Сара: ...когда они были маленькими.

Кейти: Да. Ваше бесстрашное творческое «Я» не обладало способностями к выживанию. Я наблюдала за детьми и видела, какими бесстрашными они бывают, пока мы не научим их бояться. Я до сих пор учусь у детей способности к выживанию. Когда они с разбега врезаются в дверь, то никогда не оглядываются по сторонам, чтобы проверить, видел ли это кто-нибудь. (Смех в зале.) Я учусь способности к выживанию у двух-трехлетних внуков, а также у своих уже взрослых детей. Я наблюдаю за тем, как поразительно легко и — вы не поверите — без моей помощи они справляются со своими проблемами. Но так происходит потому, что я не вмешиваюсь, а только наблюдаю. Я хочу знать своих детей. А если я начну вмешиваться, то как смогу узнать, насколько сильны их способности к выживанию? Как я смогу узнать это, если я буду все время вмешиваться в дела своих детей, не давая им проявить себя? И зачем им нужны эти способности, если я всегда рядом! Чему мы можем научить детей, вмешиваясь в их жизнь, когда нас не просят об этом?

Сара: Я понимаю.

Кейти: Итак, вы не хотите, чтобы ваши дети страдали, потому что, когда они страдают, вы тоже страдаете. Все дело в вас. Теперь представьте, что ваши дети заболели и страдают от непрекращающейся боли. А доктора говорят: «Мы ничего не можем сделать с этим», и эвтаназия, как известно, запрещена законом.

Сара: Это мой самый страшный кошмар.

Кейти: Да, именно так ведет себя неисследованный ум.

«Мои дети обречены на страдания, и я ничем не могу помочь им». Поскольку данная ситуация находится вне вашего контроля, вы остаетесь наедине с собой и своим страданием. И вам придется самой справляться с этой проблемой. Вот почему мне нравится решать проблемы еще до того, как они возникают. Благодаря этому я готова к любым превратностям жизни и способна оказать людям более действенную помощь. Такой подход к жизни гораздо более эффективный. Я здесь для того, чтобы делать то, что я могу, а не для того, чтобы делать невозможное или то, в чем нет необходимости.

Сара: Да, мне это понятно.

Кейти: Когда другой человек страдает, я ничего не могу с этим поделать, разве только обнять его или принести ему чашку чая и дать понять, что я абсолютно доступна. На этом мое вмешательство заканчивается. Остальное он должен сделать сам. И поскольку я справилась с этим, уверена, что и он справится. Я не являюсь каким-то особенным человеком.

Сара: Это так глубоко.

Кейти: Жизнь будет проверять вас. Поэтому, когда дети страдают, эвтаназия противозаконна и вы не хотите садиться в тюрьму за убийство, а доктора говорят, что ваши дети будут мучиться от боли всю оставшуюся жизнь — двадцать или, скажем, пятьдесят лет, — вы ничего не можете с этим поделать. Все доктора говорят, что сделать ничего невозможно. Это то, что есть: дети страдают от боли. «Вы не способны справиться с этим» — правда ли это?

Сара: Это действительно кажется правдой.

Кейти: Я прошу вас посмотреть глубже. Давайте не будем уходить от реальности! «Вы не способны справиться с этим» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Сара (после длительной паузы): Нет, я не могу абсолютно точно знать этого. Хотя, возможно, я и справилась бы.

Кейти: Конечно, вы справитесь! В этом зале нет никого, кто бы не справился. Это то, что есть. Вы находитесь в больничной палате, страдая от того, что вашим детям больно, а потом вы идете в ванную комнату. На обратном пути вы замечаете что-то или улавливаете какой-то запах — и на мгновение забываете о страданиях детей. Затем вы понимаете, что голодны, и решаете поесть. Вы наслаждаетесь едой и, возможно, чувствуете себя виноватой оттого, что наслаждаетесь. Затем вам становится скучно в больничной палате. «Мне нужно немного свежего воздуха!» И вы находите какой-нибудь предлог для того, чтобы покинуть палату, и считаете себя ужасной матерью... А потом у вас появляется мысль, что кровать в палате не такая удобная, как дома, и, в конце концов, вы идете домой, а потом ложитесь спать. Так или иначе, вы справитесь с этим.

Сара: Это близко к правде. Именно так все и происходит со мной.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите мысли «Я не смогла бы с этим справиться»? Как вы реагируете, когда верите в эту ложь? Я называю эту мысль ложью, поскольку вы сами сказали, что она не является правдой, что вы не можете знать, что она правдива.

Сара: У меня сжимается горло, я чувствую тяжесть в груди и животе и думаю о самых ужасных вещах, которые только могут случиться.

Кейти: Точно. Ваш ум устремлен в будущее, и он создает ад. Он создает даже больше страданий, чем их причиняет вам ваша мнимая проблема, как будто ему недостаточно того, что уже есть. И тогда, как вы обращаетесь... скажем, с вашей дочерью. Как вы об-

ращаетесь с ней, когда верите в мысль «Я не способна с этим справиться»?

Сара: Я испытываю ужас и растерянность. И держусь как можно дальше от дочери. Моя собственная боль так сильна, что я действительно не могу быть рядом с ней.

Кейти: Как вы относитесь к жизни, когда верите в мысль «Я не способна справиться с этим»? Вы отстраняетесь от жизни, не так ли? «Я просто не вынесу этого! Я не могу видеть свою дочь страдающей!» Итак, речь идет о вашей дочери. **Кем бы вы были без этой мысли?**

Сара: Я была бы более спокойной, уверенной в себе. Я могла бы смотреть ей в глаза и держать ее за руку, как бы сильно она ни страдала.

Кейти: Да, милая, это было бы для вас более естественно.
Разверните эту мысль.

Сара: Я способна справиться с этим.

Кейти: Да. Я смогу справиться с этим, видя, как страдает моя дочь. Это не я испытываю боль, а она! Вы запутались. Проблема в вас. Я, мне, меня, я, я, мне. И снова: мне, я, я, меня. «Я не способна справиться с этим» — в то время как ваша дочь умирает. И ваше сердце закрывается. А мы удивляемся, почему так отстранены от жизни. Потому что верим в мысли, подобные этой: «Я не способна справиться с этим», хотя на самом деле мы можем с этим справиться.

Сара: О Боже! Поразительно! Я никогда не понимала этого раньше.

Кейти: Пробудиться к реальности — значит быть изумленной самой собой, своей силой, своей любовью, своей преданностью. **Кем бы вы были в присутствии своего ребенка без мысли «Я не способна с этим справиться»?**

Сара: Думаю, я была бы внимательной и присутствующей.

Кейти: Я тоже так думаю. И я прошла через это. Я знаю, что значит быть полностью *присутствующей* в страдании ребенка или смерти матери. Я не чувствовала себя отстраненной от них, поскольку не верила в мысль «Я не способна справиться с этим». Я так глубоко связана с ними. Если они будут умирать, я не захочу пропустить ни одного мгновения, проведенного с ними. Но мысль «Я не способна справиться с этим» отделяет нас от близких. В наших умах они уже умерли, в то время как они еще живы.

Сара: Я *способна* справиться с этим.

Кейти: Это хорошо — обрести связь с реальностью. Связь матери с реальностью — действительно замечательная вещь.

Сара: Я очень благодарна вам, Кейти. Мне трудно передать словами то, как много вы для меня сделали.

Кейти: Я рада за вас. Вам удалось осознать, что вы можете справиться со всем, что приносит вам жизнь. Теперь ваши дети могут жить спокойно. И вы тоже. И это прекрасный пример силы любви.

*Если хочешь от чего-то избавиться,
позволь этому сначала разрастись.*

△ ля меня не существует такого понятия, как критика, есть только те или иные наблюдения, высказанные в мой адрес. И нет такого наблюдения, которое не делало бы меня просветленной, если мой разум открыт. Что может сказать мне человек такого, с чем бы я не согласилась? Если кто-то говорит мне, что я ужасная женщина, я погружаюсь внутрь себя и за две секунды воскрешаю в памяти те жизненные ситуации, в которых действительно выглядела не лучшим образом; это не занимает много времени. А если кто-то скажет мне, что я замечательный человек, я также легко смогу найти в себе доказательство и этому. Все дело в самосознании, а не в стремлении определить, что хорошо, а что плохо. Все дело во внутренней свободе.

Например, когда кто-то уличает меня во лжи, я погружаюсь внутрь, чтобы увидеть, прав ли этот человек. И даже если это не относится к данной ситуации, я с легкостью воскрешаю в памяти другую — может быть, десятилетней давности. Я не говорю о ней вслух, но внутри меня что-то откликается. И тогда я могу сказать: «Я действительно лгунья. Я вижу, что вы правы». Мы достигаем согласия. Этот человек осознает, кем я была когда-то, осознает то, что я начала осознавать двадцать лет назад. Я люблю людей, которые злятся на меня. Они ведут себя подобно страдальцам на смертном ложе: вы же не станете толкать такого человека и говорить ему:

«Поднимайся». Те, кто злится и нападает на вас, пребывают в таком же заблуждении. И если мой разум ясен, почему я не могу войти в контакт с такими людьми? Мы по-настоящему счастливы только тогда, когда отдаем себя другим безо всяких условий.

Я достаточно попрактиковалась в такой самоотдаче. Мой бывший муж Пол любил кричать на меня, особенно после того как в 1986 году мой разум стал более ясным. Он мог только кричать на весь дом: «Да кто ты такая, черт побери? Где женщина, на которой я женился? Что ты с ней сделала? Ты не любишь меня. Если бы ты любила меня, то сидела бы дома, а не разъезжала бы по всему свету. Ты любишь кого угодно, только не меня».

И конечно, с его точки зрения, он был прав. Он считал, что если я люблю его, то должна делать то, чего хочет он, поэтому его история все время шла вразрез с реальностью. Когда Пол кричал на меня, он раздувался как воздушный шар, краснел и размахивал руками. А я видела дорогого мне человека, который боялся потерять меня и делал все возможное, чтобы этого не произошло. Пол думал, что кричит на меня, на самом деле он кричал на себя. Я просто любила и понимала его и слушала музыку его жалоб, в то время как его воображение создавало образ жены, которая не заботится о нем, и уводило его все дальше и дальше от реальности, пока расстояние между нами стало непреодолимым. В конце концов Пол, одержимый обидой и злостью, просто отвернулся от меня, как будто меня не существовало. И я действительно перестала для него существовать.

Если чья-то критика причиняет вам боль, значит, вы пытаетесь защититься от нее. Ваше тело абсолютно точно даст вам знать, когда вы обижены или защищаетесь. Игнорируя его сигналы, вы позволяете чувству обиды разрастаться в себе до тех пор, пока оно не пре-

вратится в гнев и агрессию, принявших форму защиты или оправдания. Это не хорошо и не плохо, это просто неразумно. В войне нет и не может быть ничего разумного. Но если вы действительно заинтересованы в спокойствии разума, попробуйте все отчетливее и отчетливее осознавать свои попытки защититься от критики. И со временем вы начнете обнаруживать те недостающие части самих себя, на которые вам любезно указывает критикующий вас человек. Попросите его рассказать вам об этом как можно больше, чтобы в дальнейшем стать еще более просветленным.

Критика — неоценимый дар для тех, кто заинтересован в самореализации. Если вы в ней не заинтересованы, добро пожаловать в ад, добро пожаловать в вечное состояние войны с вашим партнером, соседями, детьми, вашим начальником. Встречающий критику с распростертыми объятиями обретает прямой путь к свободе, потому что невозможно изменить другого человека и то, что он о вас думает. Единственный правильный путь для вас: относиться к партнеру как к другу, даже если он считает вас своим врагом. И пока у вас не появится чувство близости к окружающим, ваша *Работа* не может считаться сделанной.

После того как вы посвятите какое-то время исследованию, вы сможете выслушивать любую критику без попыток защиты или оправдания, открыто и радостно. Так будет положен конец стремлению контролировать то, что не подвластно контролю: восприятие других людей. Разум успокоится, и жизнь станет умиротвореннее — а затем полностью умиротворенной — даже среди очевидного хаоса. Если вы осознаете себя учеником, любой человек становится для вас учителем. Когда нет стремления защищаться, не остается ничего, кроме благодарности.

*Дао никогда ничего не делает,
но все делается благодаря ему.*

Попробуйте заставить себя ничего не делать. Это невозможно. Мы дышим, думаем, двигаемся, живем. Мы едим, когда приходит время есть, или спим, когда приходит время спать. Если вы просто наблюдаете за потоком жизни, позволяя всему приходить и уходить, вы будете постоянно осознавать, что ни в чем не нуждаетесь, что у вас уже все есть.

Где сейчас ваши руки? Кто положил их туда? Разве не вы это сделали? В следующий момент, независимо от того, о чем вы думаете, что-то снова меняет положение рук. Или положение ног. А может быть, вы делаете глотательные движения или моргаете глазами. Просто наблюдайте. Именно так вы входите в *ничего-не-делание*, где все происходит само собой и где все восхитительно.

Полная чудес жизнь в *ничего-не-делании* разумна сама по себе. Я осознаю, что ничего не делаю, и, таким образом, ощущаю всю полноту бытия. Я могу обнаружить, как что-то напеваю себе под нос или улыбаюсь оттого, что все так легко происходит. И нечто противоположное, но в равной степени прекрасное тоже должно отражать полноту бытия; Бог должен отражать Бога. Опыт — это радость, которая не зависит от личности или от заслуг; это взгляд из неизведанного.

Ни мои слова, ни мое присутствие, ничего из того, что касается меня, не представляет ценности для дру-

гих людей. То, что ценно, не может быть увидено или услышано. Я невидима.

Но то, что люди смогут увидеть благодаря исследованию, будет их собственной правдой. Это будет ценный опыт, поскольку его можно испытать, только устав от страданий. Получить его вы способны в любой момент, потому что он уже принадлежит вам. И даже если такой опыт кажется вам личным, то есть вашим, с этим невозможно согласиться, так как в нем нет ничего личного, и глубоко внутри себя каждый из вас это знает. Вы можете задать четыре вопроса и обрести себя. Эти вопросы — путь к самому себе. Их не волнует ваша история. Они просто ждут, когда вы ответите на них.

*Мастер не стремится к могуществу,
хотя на самом деле обладает им.*

Мастер не стремится к могуществу, поскольку осознает его ненужность. Сила не нуждается в плане действий. Все притягивается к ней. Каждое мгновение рождаются новые возможности. Это похоже на бенгальский огонь: вы поджигаете палочку спичкой и искры разлетаются в разные стороны. С каждым мгновением появляется новая возможность, которой вы должны воспользоваться. Даже если вы говорите «нет», Мастер видит ваши возможности — искры, летящие из вашего центра. «Нет» открывает двери для чего-то непредвиденного. И это новый путь, он действительно существует. Каждый путь является результатом открытости Мастера новым возможностям. Осознавая мудрость «нет», она распахивает двери для чего-то лучшего.

У меня никогда не возникало ощущения, что я чего-то не доделала. Я понимаю, что, если что-то не сделано, значит, этому еще не пришло время, значит, мне и миру пока лучше без этого. В моем компьютере меня ждут сотни писем, причем некоторые из них от людей, отчаянно нуждающихся в моем ответе, но я никогда не расстраиваюсь из-за того, что не нахожу времени ответить им. Я делаю все от меня зависящее и понимаю, что людям нет необходимости связываться со мной; мы все наделены равной мудростью, и они могут сами дать себе то, в чем нуждаются, если нет возможности

получить ответ от меня. То, что действительно важно, всегда доступно каждому. Ничто не приходит раньше времени, и ничто никогда не случается, если в этом нет надобности.

Моя работа — донести до людей исследование. После этого для меня все заканчивается. Я знаю, что в конечном счете люди не нуждаются в моей помощи. Кажется, что, перемещаясь по миру, я помогаю людям, но на самом деле эгоистично помогаю самой себе. Когда вы обращаетесь ко мне с просьбой о помощи, я понимаю вас. Я сама была в подобной ситуации. Но даже если бы я могла дать вам свободу, я не стала бы этого делать. Я слишком вас люблю, чтобы допустить подобное. Я оставляю возможность обрести свободу вам. Это мой дар.

Моя работа заключается в том, чтобы избавить вас от себя. Если бы на бампере моего автомобиля была рекламная надпись, представляющая мою жизнь, то выглядела бы она так: Ctrl-Alt-Delete: www.thework.com. Это то место, где я приглашаю любого из вас присоединиться ко мне. Присоединиться и распрощаться со своим прекрасным «Я». Только так мы сможем встретиться. Я называю это любовью.

Мастер смотрит на разделенность с состраданием, потому что постиг целое. Он постоянно практикуется в смирении.

Я с почтением отношусь к голосу внутри меня. Я состою с ним в браке. Эта жизнь не принадлежит мне. Голос говорит: «Мой посуду» — и я выполняю его приказ. Я не знаю, зачем мне это нужно, я просто делаю это. Если я не последую приказу, это тоже нормально. Каждый день я играю в эту игру — следую туда, куда меня ведет жизнь. Нет ничего более волнующего, чем сказать «да» неизвестности. Мне нечего терять. Я могу позволить себе быть безрассудной.

Какая радость быть Богом, если даже мельком не можешь увидеть себя в зеркале? Нравится мне это или нет, но я есть то, что я есть. Я — тщеславие, абсолютное тщеславие. Поэтому когда люди озабочены своей внешностью и здоровьем, источником этого является искренность; просто направление выбрано неправильное. Это чистая невинность.

Эго — ум, проецирующий себя в виде тела, в виде вас, — есть не что иное, как зеркальное отражение, возомнившее себя Богом и ошибочно толкующее окружающий мир. Оно считает себя Источником, путает себя с ним, тогда как на самом деле является лишь его отражением. Эго находится под влиянием болезненной иллюзии своей отделенности от мира. Но истина

заключается в том, что эго следует туда же, куда и Бог. Бог — реальность — есть все сущее. У эго нет выбора. Оно может сколько угодно протестовать, но если Бог движется, эго тоже движется.

Когда кто-то говорит, что мир — ужасное место, он становится чемпионом по страданию, проецируя вовне мысли о том, что с миром что-то не так, что он не так прекрасен, как хотелось бы. Эго — это зеркальный образ, который не осознает себя таковым. И вы являетесь этим образом, отражением, движением без истории. Но когда вы осознаете это, происходит слияние с Источником; ваше отражение безо всякого сопротивления движется вместе с ним. И это просто радость осознания того, что люди называют миром, а я — образом танцующего Бога.

Смирение приходит тогда, когда вы обнажены перед самим собой и осознаете, что вы — никто, что вы только пытаетесь быть кем-то. И вы умираете раз за разом, осознавая эту истину. А с вами умирает то, что вы делали, и то, кем вы были. Осознавать это очень приятно, у вас не возникает чувства вины или стыда. Вы становитесь необычайно уязвимым, как ребенок. Стремление защищаться и оправдываться отходит на задний план, и вы умираете в сиянии реальности.

Когда я пережила потерю «Я» и поняла, каким оно было болезненным и ущербным, все, что во мне осталось благодаря осознанию этого факта, — это смирение. Все исчезло — все, чем я привыкла считать себя. Я осознала, что не была ничем из этого, что все мои убеждения иллюзорны и нелепы. А вскоре отпало и то, что оставалось. Не было больше ничего, с чем нужно было смиряться, и никого, кто мог бы быть смиренным. Если я и была чем-то, то только благодарностью. Поскольку круг на этом замыкается, очень трудно сказать, что я на самом деле чувствую — смирение или благодарность. Имена больше не играют никакой роли.

Можно сказать, что благодарность — это то, что остается от опыта смирения. Такова моя любимая позиция. Это то, что вы чувствуете, когда целуете землю, ощущая губами ее чистоту и приятный вкус, когда целуете ноги мастера, который является для вас всем. Вы испытываете благодарность, поскольку больше не являетесь человеком, который считает себя знающим и который вынужден проживать свою жизнь так, как ему диктует ограниченный, подверженный страхам ум. Я была таким человеком и верила в свои мысли, поэтому хорошо осознаю, как нелегко другим людям понять все это. Во мне нет ничего, кроме любви, когда я наблюдаю за их смятением. Они, как невинные дети, чувствуют, что с ними что-то не так, но продолжают упрямо двигаться по направлению к полярности, не имеющей смысла, — где они хотят одерживать победы, поступать правильно, делать больше, добиваться большего, строить планы, защищаться и защищать, любить и быть любимыми. И они всегда испытывают разочарование оттого, что получили меньше, чем желали.

*Отступление — шаг вперед.
Уступчивость — путь Дао.*

Вы ни в чем не нуждаетесь, потому что у вас уже *все есть*. Вы уже имеете то, чего хотите, и вы уже есть тот, каким хотите себя видеть. Все хорошо таким, какое оно есть. Все совершенно и безупречно. Спорить с этим — значит обманывать себя. *Работа* помогает вам осознать это, осознать силу истины, красоту того, что есть.

Четыре вопроса способны покончить с любой историей, а *разворот* вернет вас к рассказчику историй — к вам. Вы являетесь автором историй. Вы становитесь историями, которые рассказываете. Вы тот, кто стоит за каждой историей. Каждая история, все сущее есть Бог — реальность. Любая история возникает из самой себя и принимается нами за жизнь. И эта жизнь длится до тех пор, пока не закончится история. Именно так я жила, принимая за себя мою историю, а потом четыре вопроса помогли мне вернуться домой. Мне нравится, что исследование столь надежно. История: страдание. Исследование: отсутствие истории (отсутствие страдания). Свобода возможна в любое мгновение.

Когда я говорю: «Пока я не чувствую себя счастливой в присутствии своего злейшего врага, моя *Работа* не сделана», люди воспринимают эти слова в качестве побуждения заняться исследованием. Исследование не может быть связано с каким-либо побуждением или мотивом; это наблюдение. Даже если вы выполняете

Работу, руководствуясь самыми благими побуждениями — вернуть мужа, исцелиться или спасти мир, — исследование не будет подлинным, потому что вы заняты поиском определенного ответа и не позволите более глубокому ответу всплыть на поверхность. Только не зная, чего вы ищете, вы можете открыться ответам, которые изменят вашу жизнь. Никакое побуждение, кроме любви к истине, не работает. Только истина способна сделать вас свободным. Это единственно верный подход — об этом не говорится в священных книгах. Истина, о которой идет речь, — не чья-то истина; это ваша собственная истина. И только ваша истина может сделать вас свободным.

Уступчивость или *сгача* тому, что есть, легки, когда ваш разум ясен. То, что люди называют *сгачей*, есть не что иное, как умение наблюдать. Вы наблюдаете, как все постоянно исчезает, и радуетесь, так как оно возвращается туда, откуда пришло: в небытие, в *несотворенность*. А затем наступает момент, когда в *сгаче* больше нет необходимости. Это слово предполагает, что есть нечто вне вас, чему вы должны *сгаться*. Но вы просто отмечаете, что *сгаваться* нечему, что все исчезло и невозможно доказать, существовало ли что-либо вообще — звук, имя, образ, голос.

Разум *сгает* самому себе. Когда он не находится в состоянии войны с собой, он видит мир добрым и щедрым; доброжелательный разум отражает доброжелательный мир. Он больше не может поддерживать страдания на этой земле, потому что его собственные страдания уже прекратились. Он становится абсолютно безжалостным и абсолютно любящим.

Меня спрашивают, как я живу, если не вижу ни в чем смысла и никем себя не ощущаю. Это просто. Мы должны жить, не прилагая никаких усилий. Когда у нас нет истории, мы двигаемся без усилий, свободно, не встречая сопротивления. Такая возможность пугает

людей, думающих, что они все держат под контролем. Исследуйте свои мысли, и вы увидите, какой безмерно доброй может быть жизнь без вашего контроля. Даже в мире, который рушится, я вижу только радость.

Если вы осознаете, насколько вы важны, вы упадете на миллиард частиц и просто будете светом. Ваши убеждения мешают вам осознать это. Когда вы действительно знаете, кто вы есть без вашей истории, вы становитесь человеком без имени и границ, вы становитесь экстатичным — глупцом, потерявшим рассудок от любви. Жить за пределами света — так болезненно. Я не знаю, как люди могут там существовать. Это так болезненно, что меняхватило только на сорок три года (которые тянулись как сорок три столетия).

*Прямой путь кажется
длинным.*

Прямой путь кажется длинным, потому что ум постоянно твердит вам о расстоянии, которое вы должны пройти, гипнотизируя вас своими доказательствами. Когда вы верите в эту мысль, вы ощущаете усталость, которая ей сопутствует, тяжесть, стресс. Но прямой путь совсем не длинный. На самом деле никакого расстояния не существует. Куда можно пойти кроме того места, где вы находитесь прямо сейчас? Как вы можете пойти куда-то еще? Прямой путь подразумевает осознание того, что начало и конец любого путешествия там, где вы находитесь в данный момент. Вы не можете принять решение, куда вам двигаться. Вы можете только пережить историю о том, как вы принимаете решение. Решения принимаются сами по себе; они случаются; они приходят тогда, когда приходит их время.

Я люблю спрашивать людей: «Ваше дыхание происходит само по себе? Или нет?» А может быть, и мысли возникают сами по себе, так же как и принимаемые решения? Может быть, и реальность приводится в движение сама по себе, подобно дыханию, подобно ветру? Рассказывая историю о том, как вы принимаете решения, вы уходите от осознания того, что по природе своей вы являетесь совершенным существом. Кем бы вы были без истории о необходимости принимать решения? Если ваша целостность зависит от принятия

решения, примите его. Но угадьте, что будет дальше? Через пять минут вы можете изменить свое мнение и снова принять историю за себя.

Мне нравится то, как меняется мой разум. Я наблюдаю за ним и получаю от этого удовольствие. Мне нравится ощущать сладость происходящих в нем перемен. Я двигаюсь следом за ним без малейшего сопротивления. Он изменчив как ветер. Я говорю «да» переменам, потому что нет никаких причин говорить им «нет», хотя легко могу и отказаться от них. «Нет» точно так же, как и «да», не требует никаких усилий. Я реагирую на перемены исходя из того, что истинно для меня в данный момент. Иногда это вызывает у людей замешательство; из-за своего ошибочного понимания они истолковывают все так, как они считают нужным. Но я точно знаю, что в моем «нет» столько же любви, сколько и в «да», потому что я всегда говорю «да» своей целостности. «Нет» ничем не отличается от «да», если оно исходит из целостности.

Кажется, что в разуме постоянно происходят какие-то перемены, и в то же время он вообще не меняется. Я укоренена в том, что не подвластно переменам. Из каких бы позиций вы ни исходили, ради того, чтобы встретиться с вами, я буду исходить из тех же самых позиций. Вот почему некоторые из моих утверждений кажутся противоречивыми. В разных обстоятельствах я руководствуюсь разными указаниями, и все они верны. Каждое указание равнозначно другому.

Мои слова могут показаться вам невразумительными и такими же бессмысленными, как попытки щенка ухватить себя за хвост. Возможно, вы считаете, что я говорю загадками. Кого-то из вас мои слова серьезно озадачат, поскольку, с вашей точки зрения, следовать им невозможно. Те же, кто вместе со мной выполняют *Работу*, не найдут в них никаких противоречий, потому что мы очень тесно соединяемся друг с другом в

текущем моменте, хотя какому-нибудь человеку в зале все это может показаться полнейшей чушью. Но если вы слушаете меня, не пытаясь анализировать, если вы просто погружаетесь в переживание того, о чем я говорю, двигаетесь внутрь себя и сами находите ответы на вопросы, а не ждете, когда за вас это сделает кто-то другой, мои слова не будут восприниматься вами как нечто бессмысленное.

Когда я с кем-то работаю, я никогда не думаю о результате. Я не беспокоюсь по поводу того, принимаете ли вы то, о чем я говорю, или нет, насколько глубоки ваши переживания, как далеко вы идете, пытаясь отыскать истину, оказываете ли упорное сопротивление или полностью пробуждаетесь. Мне интересно лишь то, что вас беспокоит. Если ваши ответы поверхностны, я воспринимаю это нормально, поскольку понимаю, что это именно та глубина, которая требуется от вас в данный момент.

Даже когда вы не способны продвинуться хотя бы на шаг, я понимаю, что иллюзии, за которые вы цепляетесь, очень ценны для вас. И если вы хотите удержать их, это будет и моим желанием. Или если, наоборот, все ваши иллюзии в ходе исследования исчезают и вы падаете в бездну реальности, отбросив все свои прежние убеждения, я искренне радуюсь за вас. Мне нравится полярность, в которую вы погружаетесь, незнающий разум, где все удивительно, свежо и прекрасно, где вы, как дети, впервые открываете для себя жизнь. Но это ваша заслуга, не моя. Зачем мне отнимать у вас ваш мир, даже если бы я могла это сделать? Просто все приходит в свое время.

Все мы дети, даже самые мудрые из нас. Каждый из нас — пятилетний ребенок, который только еще учится тому, как жить. Когда меня называют мудрой, я улыбаюсь: кому-то моя жизнь кажется слишком ограниченной. Безграничный разум всегда стремится обогнать

самого себя, оставляя мир поверженным в прах. Разум подобен ребенку и в то же время не имеет возраста. Он пребывает в неизведанном и благоденствует в нем. Неизведанное — это то, что его питает и доставляет ему наслаждение. Это то место, где свободно проявляет себя его созидательная сила.

Я подписываю книги после выступления в одном из книжных магазинов. Ко мне приближается умственно отсталый мужчина. У него большой живот и маленькая конусообразная голова, его язык свисает изо рта как у собаки, руки молотят воздух, глаза блуждают. Я не могу не влюбиться в него, в его первозданную невинность, которая так прекрасна. Ясно, что он хочет, чтобы я подошла к нему ближе. Он приглашает меня в свой мир. «Привет! — произносит он. — Меня зовут Боб». Он говорит медленно, комкая слова и пуская слюни.

Я принимаю приглашение и подхожу к нему совсем близко, мы соприкасаемся лбами. Наши взгляды встречаются, затем его глаза снова начинают блуждать. Я смотрю в них и жду, когда они остановятся. И вдруг он обнимает меня и касается губами моей щеки. Он целует меня, издавая едва слышные хрюкающие звуки. Невозможно подобрать слова для описания его искренности и щедрости. Это продолжается бесконечно. Кажется, он знает то же, что и я: что он свет моей жизни, мой мир, мое все. Я смотрю в его глаза и говорю: «Спасибо за поцелуй». И отмечаю, что моей благодарности вполне достаточно. Но разве может быть достаточно простого «спасибо»? Ведь любовь так огромна и всепоглощающа. Тем не менее это так. Даже когда любовь поглотила вас целиком, «спасибо» — это все, что от вас требуется.

Как мне расстаться с любовью моей жизни? Я слышу свои слова: «Прощай, Боб. Я люблю тебя». И я отмечаю, как в меня входит жизнь, когда я направляюсь к выходу, — люди, стены, двери. Жизнь продолжает

вливаться в меня точно так же, как только что влился в меня этот дорогой мне человек. Как замечательно не нуждаться в мире, не стремиться навстречу ему, но всегда позволять ему входить в себя. Я знаю, что во мне есть место для всего, для каждого, для любой ситуации, любого проявления бытия. Мне нравится открытость того существа, которым я являюсь.

*Обычные люди боятся одиночества.
Но Мастер извлекает из него
пользу, принимая его и осознавая,
что он един со Вселенной.*

Мы рождаемся в одиночестве, умираем в одиночестве и живем в одиночестве — каждый со своим миром ощущений. Нет двух человек, которые были бы соединены друг с другом. Даже те, кого вы знаете очень хорошо и любите всем своим сердцем, являются вашими проекциями. Рано или поздно, вы приходите к пониманию, что в этом мире есть только вы. Осознаете ли вы, как это замечательно? Вы — тот единственный человек, с которым вы засыпаете и просыпаетесь; вы — тот, кто заказывает ваши любимые блюда в ресторане и наслаждается вашей любимой музыкой. Вы всегда будете для себя любимым объектом — *единственным* объектом. Все вращается вокруг вас.

Нет ничего приятнее, чем быть с самим собой и быть самим собой. Оставаться наедине с мыслями, вызывающими изумление! Они кажутся такими реальными, такими яркими; они создают целый мир, необычный мир, и забавляются им; они создают жизнь, полную ощущений, радость, которая является нектаром для разума. Мысли появляются ниоткуда, они движутся подобно облакам, меняются, рассеиваются и исчезают.

Я сижу с закрытыми глазами. Проходит два часа, и только тогда я осознаю, что за это время меня не посетила ни одна мысль. Я чувствую, как слезы радо-

сти текут по моим щекам. Я не сдерживаю их, хотя радость так велика, что мне трудно вместить ее в себя. Все, что есть, все, что было или могло когда-либо быть, приветствуется на этом празднике жизни — в высочайшей силе Настоящего. И пусть даже эта сила убьет меня — это неважно; я знаю, что не буду сдерживать свою радость.

Я становлюсь такой светящейся, такой легкой и живой, такой бесстрашной, что радость во мне обретает свою собственную жизнь. И тогда приходит понимание, что истинной природой всего сущего является любовь. Все остальное сжигается живущей во мне радостью. Я могу целовать землю, я могу заниматься любовью с грязью, цементом, листьями, почвой, с текстурой реальности, которую ощущают мои пальцы и которую они даже не могут удержать. Нечего удерживать, нечего контролировать.

Я отмечаю, что совершаю обряд поклонения любви не с помощью слов, а просто оперевшись ладонью о щеку. Наступит ли конец моей любви? Как я могу знать это?

Постепенно мои всхлипывания переходят в очень нежный шепот, почти незаметные вздохи, а затем наступает тишина.

*Самое мягкое в этом мире
одерживает верх над
самым жестким.*

Нет ничего более мягкого в мире, чем открытый разум. Он не верит в свои мысли, поэтому остается гибким, восприимчивым, не сопротивляющимся, не защищающимся. Ничто не имеет над ним власти. Ничто не способно противостоять ему. Даже самое что ни на есть жесткое в этом мире — закрытый разум — не может сопротивляться силе открытости. В конце концов истина просачивается в него и через него, как вода просачивается через камень.

Когда разум впервые начинает учиться у самого себя, он узнает, что ничто в мире не может противостоять ему: все существует для него, все является дополнением к нему, все просветляет и питает его, способствует его открытию. Он продолжает открываться, потому что в нем нет страха и ему не нужно защищаться, и он очень жаждет до знаний. А осознав, что он есть *ничто*, он способен проникнуть куда угодно, даже туда, где нет места для него.

Люди боятся быть *ничем*. Но *ничто* — это всего лишь один аспект бытия. Его не только не нужно бояться, оно должно быть причиной для празднования. Без вашей стрессовой истории нет никакого стресса — это очевидно!

Когда вы больше не верите в свои мысли, внутри вас остаются только радость и покой. Это состояние назы-

вают по-разному. Для меня оно означает небеса. Как вы можете узнать, что такое *ничто*, если продолжаете верить в свои мысли? «Что-то лучше, чем ничто» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

У действительно открытого разума нет другой цели, кроме как быть самим собой. Он не привязан к концепциям о том, каким должен быть он сам или чей-то еще разум. Он понимает, что на самом деле не существует никакого человечества, никакого разума. Когда разум открывается, вы теряете все — с благодарностью. Сейчас я сижу здесь как женщина, а уже в следующее мгновение могу осознать себя галактикой или муравьем. Вы теряете все, и тогда вы входите в новое состояние. Вам нравится смотреть в зеркало, когда вы хорошо выглядите? Это что-то похожее. Вы смотрите в зеркале на *ничто* и восторгаетесь им. Когда вы *ничто*, вы всегда выглядите прекрасно.

Я не знаю, каким будет мир завтра. Мое тело никогда не бывает тем же самым. Оно то усталое, то отдохнувшее, то пополневшее, то внезапно похудевшее. Я никогда не узнаю его. Я вижу его старым, и это восхитительно. А потом оно прямо на моих глазах меняется, становясь телом молодой девушки. Это как мелькание картинок в калейдоскопе. Оно то совершенно обворожительно, то вдруг превращается во что-то непонятное для меня. Я не знаю, что оно есть, чье оно есть и почему оно есть.

И то, что оно делает, просто восхитительно. Его собственная рука вдруг начинает втирать в кожу его же собственной ноги лосьон, в котором кожа не нуждается. А потом рука держит чашку с какой-то жидкостью — например, с той, которую я называю чаем, — и подносит ее к губам, но я никогда не знаю, что это за жидкость.

Мой мир состоит из постоянно сменяющих друг друга форм. И в нем я ни на что не могу опереться — ни

на свой возраст, ни на свое тело, ни на того, кто рядом со мной, ни на свою идентичность, ни на свое время, ни на планету, на которой я живу.

Разум появляется — если он вообще появляется, — чтобы уничтожить самого себя. Сначала исчезает проецируемый мир, затем разум, который его проецирует. От него не остается никакого следа. Все, что остается, — это тишина, открытость того, что никогда не существовало. Такова реальность, в которой я живу. Когда все заканчивается, значит, оно заканчивается. Вы не в состоянии что-то создавать или не создавать. Как бы вы ни хотели этого.

*Когда вы понимаете,
что вам больше нечего желать,
весь мир принадлежит вам.*

Успех — это история прибытия к какому-то пункту на вашем пути от воображаемого прошлого к воображаемому будущему. Но я об этом даже не думаю. Для меня все, чем я занимаюсь, — успех, предельный успех. Мне принадлежит весь мир, поскольку я живу в простоте того, что есть: женщина, сидящая в кресле. За пределами этого нет ничего, ни единой мысли. Моя комната — целый мир. Я успешна, когда сижу в своем кресле. Я успешна, когда дышу. Если бы я умерла сейчас, то была бы успешной, перестав дышать. В чем я могу потерпеть неудачу? Когда разум ясен, совершить ошибку невозможно.

Реальность добра. Ее природа — непрерывная радость. Когда я пробудилась ото сна под названием «Кейти Байрон», осталось только *ничто*, и это *ничто* оказалось очень щедрым. Настолько щедрым, что не может ни появляться снова, ни воссоздавать себя. Даже если случится самое худшее, станет явью самый ужасный из кошмаров и все живое будет стерто с лица земли, я восприму это как милость, как повод для празднования, раскрою свои объятия и произнесу: «Аллилуйя!»

Мой разум настолько ясен, настолько влюблен в то, что есть, что может показаться недобрым, даже бесчеловечным. Он беспокоится обо всем и в то же время ни

о чем. Даже внезапная гибель всего живого не способна вывести его из равновесия. Кроме как испытывать радость, как еще он может реагировать на происходящее? Он влюблен в то, что есть, какую бы форму оно ни принимало.

Реальность ни хороша и ни плоха. Она гораздо шире этих понятий. У реальности нет противоположности. Не существует ничего, чем бы она ни была, и ничего, что не походило бы на нее. Конец двойственности — это не конец мира, это конец страданиям. Чистота и сияние — так бы я назвала Бога, если бы захотела как-то его назвать. То, что не существует, то, что находится за пределами существования, ярче, чем солнце.

Как-то на одном из моих интенсивных воскресных семинаров ко мне подошел мужчина с сияющим лицом. Он сказал: «Я, кажется, понял! Это поразительно: то, о чем вы говорите, — это небеса на земле!» Я ответила: «Вы правильно поняли. Я действительно говорю с небес — земле». (Обожаю свои маленькие шутки.)

Как только вы начинаете пробуждаться от снов об аде или чистилище, небеса распахиваются перед вами самым неожиданным для вас образом. И затем, продолжая исследовать свои убеждения, вы осознаете, что небеса — это только начало. Есть нечто лучшее, чем небеса. Это вечный, не имеющий никакой цели, бесконечно творческий разум. Он не может перестать существовать ради времени, пространства или даже радости. Благодаря своему сиянию он поможет вам погрузиться в глубины всепоглощающего чуда.

Я не нахожу ничего за пределами сияния. Оно повсюду — и оно всегда исчезает даже до того, как появляется. Именно так проявляется форма. К тому времени, как форма возникает, ее первопричина уже исчезает — так исчезают вкус, запах или зрительный образ, даже если кажется, будто они все еще присутствуют, — и разум пребывает в состоянии постоянного

блаженства, поскольку никогда не переживает того, что следует за первопричиной.

И разве вы не испытывали бы блаженства, если бы знали секрет жизни, извечную космическую шутку? Шутка заключается в том, что существует только *ничто*. Вы замечаете, что стрессовые мысли исчезают, что нет больше никаких причин для их возникновения, и чувствуете очень сильную радость. Затем вы обнаруживаете, что все самое прекрасное, все великие произведения живописи, музыки, литературы, все дорогие вам люди, вся наша цивилизация, любимая земля и бесконечная Вселенная тоже исчезают. И вы испытываете еще большее блаженство, когда осознаете, что не только это не реально, но что и вы не реальны.

*Истинное совершенство кажется
несовершенным, хотя само по себе
оно совершенно.*

Совершенство — другое название реальности. Вещи, люди или события кажутся вам несовершенными потому, что вы верите в мысль об их несовершенстве. «Это неправильно, уродливо, несправедливо, порочно» — правда ли это?

Эта кофейная чашка на столе: она так красива, когда просто смотришь на нее, не думая о том, какой она должна быть. Или бездомный, плетущийся впереди вас по тротуару в замызганных джинсах. Или войны, убийства и бомбежки, о которых вы читаете на первых полосах газет. Когда вы видите, что реальность совершенна именно такая, какая она есть, вы можете только испытывать благоговение перед ее непрекращающимся и неослабевающим великолепием.

Мои ноги в скрещенном положении лежат на кофейном столике. У кого-то может возникнуть мысль: «Как неженственно»; другой человек подумает: «Как удобно». Но с мыслями или без них, мои ноги находятся в совершенном положении. Я отмечаю, как они выпрямляются, а затем снова скрещиваются, в то время как я наслаждаюсь созерцанием фильма жизни, каждый новый кадр которого совершенен. Нет ни одного кадра, который был бы несовершенен. Только ум, верящий в свои мысли, способен породить несовершенство.

Что может быть неправильного в том, что с нами происходит? Мои ноги скрещиваются, выпрямляются, вытягиваются, сгибаются. Им комфортно в любом положении; иногда они так неугомонны, что становятся на землю и идут. И все это совершенно. Все, что случается, случается по воле божьей. Осознав это, вы обретаете свободу.

Я полностью открыта любому дискомфорту, слепоте, травмам, смерти. Как-то утром я оступилась на лестнице, потому что плохо вижу, и едва не скатилась кубарем вниз. Я с восхищением наблюдала за тем, как стараюсь удержать равновесие. Это было похоже на американские горки, на которых я каталась с одним из своих внуков. Потрясающе!

«Я должна жить» — могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Однажды я выпила глоток воды, и она, как обычно говорят, пошла «не в то горло». Но я знаю, что вода пошла туда, куда нужно. Я дышала водой вместо воздуха, и не было никаких проблем, поскольку я не верила в историю о том, что дышать полагается только воздухом. Я просто на несколько секунд превратилась в рыбу. Вода то поднималась, то опускалась. Ощущение было очень приятное — как будто мои легкие промываются. Но если бы я верила в концепцию «Я должна дышать», мне было бы не так приятно. Так что мы действительно амфибии. Мы не можем долго дышать водой, но, когда это нужно, у нас получается. Нет истории, нет сопротивления. Мы противимся истории, а не опыту. Почему я знаю, что вода должна была пойти именно туда, куда она пошла? Потому что она пошла туда.

Поимание того, что все случается по воле божьей, — для большинства людей не конец дискуссии, а только начало. Даже религиозные люди не способны признать тот факт, что все, что ни делается, делается к лучшему. Они считают это слишком простым подходом. Но как

простая истина может быть слишком простой? «Бог есть все, Бог есть добро» — не просто идея, а реальность. Вы можете легко узнать это: все, что противоречит этому, причиняет боль. Я называю это последней историей. Придерживайтесь ее и живите прекрасной жизнью. А если захотите пойти глубже, знайте, что даже эта история не является правдой.

Быть пустой означает, что в моем разуме нет никаких препятствий, которые бы мешали мне любить то, что есть, каким бы оно ни было. Ясный разум абсолютно спокоен. Все, попадающее в поле его зрения, имеет изъяны, но для ясного разума их просто не существует. Он всегда ищет нечто несовершенное, чтобы увидеть в нем совершенство и порядок. Ясный разум всему придает смысл. Он остается спокойным в своем непрерывном осознании происходящего.

Прямо сейчас я нахожусь в номере отеля в Восточном Берлине и диктую Стивену эту главу. Он только что оторвал правую руку от клавиатуры компьютера и почесал ею свой нос. Я потрясена. И хотя его жест не имеет ко мне никакого отношения, я полностью принимаю его, пропускаю через себя и вижу, что на самом деле он не связан ни с носом, ни с лицом, ни с женщиной и ни с чем бы то ни было еще. Я вижу красоту этого жеста, свое восхищение им и то, как рука снова опускается к клавиатуре. Я понимаю, что оба движения есть *ничто*, и из моего понимания рождается любовь.

И это все — один непрерывный поток. Нет меня, нет Стивена, нет разделения. Этот поток невозможно остановить. Это было так завораживающе — наблюдать за тем, как рука Стивена поднимается к его носу и затем снова опускается к клавиатуре. Все это очень странно и похоже на какую-то жидкую геометрию, в которой все течет в определенной последовательности.

Любовь изливается из меня независимо от того, что происходит; ничто не может помешать этому — ни

плач, ни вопли, ни смех. Любовь всегда активна, она все признает и во всем *присутствует*, она бдительна и щепетильна. Если бы вы могли понять, как я вижу эти две ноги, лежащие сейчас на кофейном столике, вы смеялись бы до тех пор, пока не свалились бы на пол без сил. Способность к видению может уничтожить все, кроме чистой радости от увиденного.

Как прекрасен мир пустого разума! Абсолютно все может наполнить его. Ноги, кофейный столик, нос, руки, кисти рук, компьютер, стены, пол, окна, шторы, все, что не имеет названия и перетекает из одного в другое. Вообразите бытие, наполненное *ничто*, ощутите странность такого бытия и почувствуйте, что только оно и имеет смысл. И вообразите природу *ничто*, которое порождает нескончаемый поток обилия всего; оно как сосуд, способный вместить в себя абсолютно все. Оно не имеет границ.

Реальность вливается в нас — именно так она расширяет свои пределы и проявляет свою бесконечную щедрость. Будь разум телом, он бы, как свет, в ослепительном сиянии, заполнял нас и оставался внутри. Например, вместо того, чтобы излучаться из кончиков пальцев, он оставался бы в них, и кончики пальцев увеличивались бы в объеме со скоростью, с которой свет наполнял тело.

Это и есть наполненность без границ. Казалось бы, реальность должна найти выход вовне, и все же она остается внутри. Реальность никогда не бывает слишком большой для открытого разума. Она настолько же велика, насколько велика жизнь, она неотделима от жизни, и как только что-то новое попадает в поле ее зрения, она сразу же обогащается этим опытом и за счет него расширяется. Она включает в себя все, для нее не бывает ничего слишком многого, ничего, что бы ею не приветствовалось, ничего, что бы она не смогла вместить в себя.

Совершенство лежит за пределами того знания, которым обладает неисследованный разум. Вы можете рассчитывать на то, что разум приведет вас туда, где вы должны быть, и в то время, в которое вы должны там быть. Когда он начинает понимать, что является всего лишь отражением высшего разума, создавшего всю видимую Вселенную, он наполняется блаженством. Он наслаждается тем, что он есть *все*, и тем, что он есть *ничто*. Он наслаждается своей искрящейся добротой и свободой от всякой идентичности, свободой вести ничем не ограниченную, невообразимую жизнь. Он танцует в свете собственного понимания простой истины: все, что происходит, все, что может произойти, есть добро.

Нет более сильной иллюзии, чем страх.

Мы можем бояться только своих представлений о себе — хотя в нас нет ничего такого, чего нельзя было бы принять с пониманием. Если бы я, например, подумала, что вы находите меня скучной, такая мысль, будучи не исследованной, могла бы напугать меня. Так что не люди являются для меня источником страха, я сама его в себе вызываю. Это будет продолжаться до тех пор, пока я не исследую свой страх. И для меня не будет ничего хуже мысли о том, что вы думаете обо мне то же, что и я думаю о себе самой. Поэтому я остаюсь в своей собственной скорлупе.

Все страхи похожи на этот. Причиной их является вера в ваши мысли — ни больше ни меньше. Любой страх всегда связан с историей в будущем. Если вам хочется бояться этих историй, что ж, составьте план действий. Если ваши мысли исследованы, страх невозможен; он возникает только тогда, когда ум проецирует историю из прошлого в будущее. Истории из прошлого — это то, что заставляет нас планировать будущее. Если бы мы не были привязаны к историям из прошлого, будущее представлялось бы нам таким радостным, таким свободным, что мы не беспокоились бы о его планировании. Мы бы увидели, что уже живем в будущем — оно есть не что иное, как *сейчас*.

Однажды, — это было несколько лет назад, — я, прогуливаясь, оказалась на подъездной дороге, ведущей к

чьему-то дому. Не успев обратить внимание на то, что нигде не было выхода, я увидела свору огромных собак, несущихся с громким лаем в мою сторону. Первой моей мыслью было: «Интересно, покусают ли они меня?» Я не представляла себе, как они могли бы это сделать, поэтому во мне не было страха. Собаки подбежали ко мне. Они рычали и скалили зубы, потом успокоились и стали обнюхивать меня. Я ждала и наблюдала, отмечая, что жизнь очень приятна — пока. А затем, в их сопровождении, я вернулась назад — к тому месту, где начиналась подъездная дорога. Они были счастливы, я была счастлива... Это была прекрасная встреча.

«Но, Кейти, — может возразить кто-то, — разве страх не заложен в нас на уровне инстинкта? Разве он не нужен для приведения в действие механизма самосохранения "бей или беги"? Можно не испугаться рычащей собаки, но если бы вы, скажем, находились на борту самолета, который терпит крушение, — неужели вам не было бы страшно?»

Мой ответ таков: «Приводится ли в действие механизм "бей или беги", когда вы видите лежащий на дороге кусок веревки? Безусловно, нет — это было бы глупо. Ваше сердце начинает учащенно биться только тогда, когда вы думаете, что веревка — это змея. Ваши мысли, а вовсе не реальность пугают вас и запускают механизм "бей или беги"».

Я, разумеется, не могу знать, о чем бы я думала и что бы чувствовала в некоей гипотетической ситуации. Могу сказать лишь одно: последний раз я испытала страх очень давно. И это случилось при очень интересных обстоятельствах.

Жизнь без страха становится нормой, если ваши мысли исследованы. Меня часто просят привести какой-нибудь пример из жизни, и я иногда рассказываю историю рождения моей внучки Марли. Когда у моей дочери Роксаны начались схватки, мы все — я, Стивен,

мой зять Скотт и его родители — находились в родильной палате. Все шло хорошо до тех пор, пока вдруг малышка не застряла в родовом канале. Больница была маленькой, той ночью в ней не хватало обслуживающего персонала, у доктора, принимавшего роды, не было опытного ассистента, и поэтому в родильной палате ощущалась паника.

Доктор решил делать кесарево сечение. Он довольно грубо выставил нас в коридор и повез Роксану в операционную. Она очень громко кричала, никто не мог нам ничего объяснить, поэтому у нас были все основания поверить в то, что ее жизни и жизни малышки угрожает серьезная опасность.

Затем крики прекратились. До нас из конца коридора доносился только нервный, раздраженный голос врача, руководившего операцией. Ко мне подбежал ассистент из реанимационной палаты, дал номер телефона и сказал, чтобы я позвонила по нему и попросила человека, который возьмет трубку, немедленно приехать в больницу. И, ничего не объяснив, снова убежал.

Я позвонила и вернулась к родителям Скотта. Они спросили: «Кейти, ты помолишься вместе с нами?» Их вопрос удивил меня. Я не имела никакого отношения к молитвам. Я посмотрела в их любящие, уставшие, испуганные глаза и подумала: «Мне не о чем просить Бога. Я хочу того же, чего хочет Он». Но я, конечно же, присоединилась к ним. Они взяли меня за руки, закрыли глаза и стали читать молитву, а я стояла рядом с ними и просто любила их, зная, каким болезненным может быть ожидание определенного исхода.

В те минуты я не испытывала ни внутреннего сопротивления, ни страха перед происходящим. Для меня реальность — это Бог. Я всегда доверяю ей. Мне не нужно гадать о том, что такое божья воля. Все, что случается, случается по воле божьей, и от нее зависит, будут моя дочь и внучка жить или умрут. А воля божья — это и моя

воля. Поэтому любая моя молитва уже услышана. Я люблю Роксану всем сердцем и с радостью отдала бы за нее свою жизнь — для этого мне не нужно обращаться к Богу. Случилось так, что операция прошла успешно и с Роксаной и Марли все было в порядке.

Но существует и другой путь. Если бы в тот момент я верила в мысли типа «Роксана должна жить, ей рано умирать», «Моя внучка должна родиться» или «Доктору следовало бы лучше подготовиться к операции», то оказалась бы очень расстроенной. Я могла бы ворваться в реанимационную палату и тем самым создать еще больше трудностей для тех, кто делал операцию. Я обрушила бы на них свой гнев, разочарование и ужас; я молилась бы — то есть пыталась бы манипулировать тем, чем манипулировать невозможно.

Когда мы верим в свои мысли, то часто очень бурно реагируем на ситуацию, которая вышла из-под нашего контроля. Именно так выглядит война с реальностью, и она не только безумна, она безнадежна и очень болезненна. Но если ваш разум исследован, мысли легко возникают в нем и так же легко исчезают, не вызывая стресса, потому что вы не верите в них. И тогда к вам приходит понимание: то, что противоположно этим мыслям, как раз и является правдой. Через это спокойное состояние разума реальность показывает вам, что на самом деле нет никаких проблем, есть только решения. Глубоко внутри себя вы знаете: что бы ни случилось — это именно то, что должно случиться. Теряя дочь или внучку, я теряю то, что мне изначально не принадлежало. Это правильная идея. Либо так, либо Бог — садист и опыт, который я пережила, — не мой.

Я не заказываю Богу развитие событий. Я не могу знать, что лучше для меня и для тех, кого я люблю, — жизнь или смерть. Как я могу знать это? Я знаю только то, что Бог есть все и Бог есть добро. Это моя история, и я ее придерживаюсь.

*Мастер прибывает на место,
не отправляясь в путь,
видит свет, не глядя на него,
достигает всего,
не прилагая усилий.*

Я совершаю очередное турне, представляя читателям свою книгу. На моем прикроватном столике в номере отеля стоят лампа, которую я не включаю, и будильник, которым я не пользуюсь. Это способ, которым реальность, ночь за ночью, удовлетворяет мои потребности, причем в гораздо большем объеме, чем я нуждаюсь.

Я благодарна отелям. Они снабжают меня простынями, подушками, одеялами — в общем, всем необходимым для комфортного сна. Они заботятся обо всем, и я всегда получаю в них больше того, на что рассчитываю. Бумажные носовые платки. Блокнот и ручка. Библия в выдвижном ящике стола — такая дорогая сердцам многих людей. Здесь же, на прикроватном столике, стоит бутылка воды для моего утреннего чая. Я предпочитаю воду в бутылках воде из-под крана. Я покупаю ее на автозаправках, в продуктовых магазинах или в отеле.

Я никогда не выбираю какую-то определенную марку воды, а беру ту, к которой потянется моя рука. Мне нравится, что я не знаю заранее, каким будет ее выбор. Я испытываю радость, когда иду от полок с водой к кассе. Кассир может быть мужчиной или женщиной, молодым или старым, белым, негром или

азиатом. Обычно мы обмениваемся парой слов. И это не пустяки. Я всю свою жизнь ждала встречи с этим человеком. Я чувствую, как меня пронизывает волна благодарности за выбранную воду. Я люблю ее. Я люблю мой утренний чай.

*Подлинного мастерства
можно достичь,
позволив всему следовать
своим собственным путем.*

Чем пристальнее я присматриваюсь к чему-то, тем труднее мне понять, что же это такое на самом деле. В памяти всплывает какое-то название, и вместе с ним рождается безмолвный вопрос: «Правда ли это?» Мое незнание вызывает во мне смех. «Я Байрон Кейти — правда ли это?» Поскольку этот вопрос растворяет любое доказательство, я остаюсь ни с чем и ощущаю себя как *ничто*. Другими словами, я ощущаю себя женщиной, сидящей здесь. Я только что родилась, на этом диване в номере отеля, и у меня нет никакого прошлого, кроме воображаемого. Как прелестно! Как абсурдно!

Все, что я вижу перед собой, пронизано светом разума. И этот свет направлен сейчас на ту, которая сидит на диване, — бодрствующую, вездесущую, пребывающую вне времени. Все растворится в его ярком сиянии, и в этой комнате не останется никого. Что еще, кроме бесконечной радости, имеет право на жизнь? Позвольте быть свету, позвольте быть миру, который рождается прямо сейчас и в тот же миг заканчивает свое существование.

Все идет так, как должно идти, хотим мы этого или нет. Роза расцветает без вашего на то позволения и вянет, не дожидаясь вашего согласия. Какими бы ни были ваши ожидания, раздастся звонок трамвая, а в такси

сядет мужчина в сером костюме. Все в мире идет своим путем, согласно совершенному порядку. Все делается без вашего участия. Все делается для вас, независимо от того, вмешиваетесь ли вы в ход событий или нет. Даже ваше вмешательство — это жизнь, проживающая себя через вас. Жизнь, которая постоянно преподносит вам свои дары и движется своим собственным путем. Все, что от вас требуется, — наблюдать. В этом заключается подлинное мастерство.

*У Мастера нет собственного ума.
Он работает с умами людей.*

Быть свободным — значит жить в добре и быть добром. То есть жить, никогда не позволяя страху, гневу или печали овладеть вами даже на мгновение, принимая любой опыт как дар.

Вам не нужно ничего отпустить, понимать или прощать. Прощение есть осознание того, что нечто ожидаемое вами не случилось. Вы осознаете, что вам нечего прощать, что все это было просто недоразумением, — и *Работа* делает это очевидным. Когда вы понимаете это, любой человек, оказавшийся рядом с вами, скажет: «О, он способен на прощение», потому что заметит вашу открытость. Именно это и есть подлинное прощение.

Мне нравится помогать вам увидеть это. Для меня это просто вопрос того, чтобы сделать очевидное еще более очевидным. Я не делаю ничего особенного, я просто соединяюсь с вами, какими бы ни были ваши убеждения, и единственная причина, по которой я занимаюсь с вами *Работой*, заключается в том, что вы считаете ее необходимой для себя. Никаких других целей у меня нет; я люблю вас такими, какие вы есть. Вы — моя внутренняя жизнь, поэтому ваши вопросы — это мои вопросы. Вы — это я, которая задает себе вопросы ради своей собственной свободы. Так выглядит моя любовь к самой себе. Эта любовь в высшей степени ненасытна; она хочет, чтобы у вас было все. Я настолько растворя-

юсь в вас, что ваше дыхание становится моим. Когда вы говорите что-то, я полностью *присутствую* в этом. Как будто я владею вами, а вы владеете мной. Ваш голос — это мой голос. Для меня нет никакой разницы, так что я, без предвзятости и осуждения, могу присоединиться к вам, где бы вы ни находились.

У Мастера нет своего ума. Ее задача состоит в том, чтобы работать с умами людей. Умы людей — ее ум, поскольку это единственная часть разума, которая все еще подвержена отождествлению и вере в собственные убеждения. У нее тоже был такой же ум. Просто она работала со своей непросветленностью, она распрощалась со своими заблуждениями — и теперь пребывает в пробужденном состоянии. Поэтому и люди, с которыми она занимается *Работой*, становятся рядом с ней пробужденными. Их свобода — это и ее свобода. Работа с умами людей доставляет ей радость, потому что в ней ее жизнь.

Она добра по отношению к людям, которые добры, потому что не видит ничего, кроме доброты. И поскольку она не видит ничего, кроме доброты, она добра и к тем, кто кажется недобрым. Она смотрит на них как на пребывающих в замешательстве детей, переживающих не самые лучшие времена. Из собственного опыта ей известно, как это болезненно — быть злым и эгоистичным. И когда она добра к людям — к «плохим» или «хорошим», неважно, — которые обращаются к ней за помощью, она проявляет доброту к самой себе. Для нее это всегда встреча доброты с добротой, которая является самой сутью ее естества.

Мастер в равной степени доверяет как благонадежным людям, так и тем, кто не заслуживает доверия. Она доверяет абсолютно всем, что бы они ни делали. И поскольку они всегда делают то, что должны делать, она никогда не испытывает разочарования. Люди делают то, что делают, — именно на это она опирается.

Кто-то сказал правду — хорошо; посмотри на дары, которые за этим последовали. Кто-то солгал — и это хорошо; посмотри на дары, которые принесла эта ложь. Мастер понимает, что правдивость — ключ к ее собственному сердцу, и искренне радуется, когда это осознает кто-то еще.

Мой друг сказал, что встретится со мной в ресторане в семь часов вечера. Я прихожу туда в назначенное время, но его нет. Я сажусь за столик, жду пятнадцать минут и делаю заказ. Я отмечаю, что официанты верны своим обязательствам, они ждали вместе со мной. Я наслаждаюсь едой и не думаю о том, куда запропастился мой друг. Я знаю: где бы он ни был, он находится там, где ему следует находиться.

Все идет своим чередом. Я не беспокоюсь о своем друге и не раздражаюсь из-за того, что он опаздывает. Я вообще о нем не думаю и не испытываю необходимости в беспокойстве; все мои мысли возвращаются к источнику, из которого они приходят.

Официант долго не приносит счет, я задерживаюсь в ресторане и... вижу своего друга, спешащего к моему столику. Совершенное чувство времени! Он садится рядом со мной, запыхавшийся, и начинает рассказывать мне свою историю. Что может быть лучше одной еды? Две: одна для меня и одна для моего друга. Хорошо, что он нарушил свое слово. Хорошо, что он оказался ненадежным. Что могло быть лучше этого?

Однако это вовсе не говорит о моей флегматичности. Когда люди нарушают свои обязательства, я замечаю, как постепенно отдаляюсь от них. Я не стану назначать время для третьего ужина человеку, который не явился на первые два. Если кто-то дважды не сдержал своего слова, я доверяю ему делать то, что он делает, но понимаю: назначать третью встречу не имеет смысла. Если он приглашает меня поужинать с ним в третий раз, я могу ответить так: «Я знаю, что ты хотел встре-

титься со мной и сделал для этого все возможное. Я понимаю, что твой ум не может помнить того, чего он не помнит. Но раз уж мы находимся рядом друг с другом сейчас, давай используем это время. Я не хочу, чтобы ты назначал мне новую встречу. Давай поговорим сейчас. Я готова выслушать тебя».

Как только вы начинаете любить то, что есть, война с реальностью прекращается. После того как я перестала верить в свои мысли, исчезли все мои надежды, страхи и ожидания. Я — женщина без будущего. Я живу в открытом пространстве, где все существует для меня. Реальность — самое прекрасное место для жизни. И каждый раз, исследуя свои мысли, вы обнаруживаете, что это то место, где находитесь и вы тоже.

Мастер ничего не утаивает от жизни, поэтому он готов к смерти.

Как можно описать то, что не поддается описанию, или привнести в существование то, что является просто зеркальным отражением реальности? У нас для всего есть имена: рука, нога, солнце, луна, земля, соль, вода, рубашка, волосы — имена, которые являются лишь отражением невидимого, непознаваемого. Существует много имен для того, что никогда и ничем не может быть названо. Если вы не согласны с этим, если вы воспринимаете что-то как нечто обособленное или неприемлемое, вы страдаете, и только исследование может вернуть вас к состоянию покоя, в котором вы пребывали до того, как поверили в эту мысль. Оно может вернуть вас в мир, предшествующий любым проблемам. Когда нет никакого сопротивления, цвета перестают быть тусклыми, музыка снова становится прекрасной, танцевальные движения — грациозными, а каждое слово превращается в поэзию.

Реальность — всегда стабильная, никогда не разочаровывающая основа любого опыта. Когда я смотрю на то, что есть, я не обнаруживаю в нем себя. А поскольку я не обладаю идентичностью, некому сопротивляться смерти. Смерть — это все, о чем я мечтаю, поэтому каждое мгновение я умираю для того, что уже произошло, и осознанно возрождаюсь для настоящего, снова умираю и снова возрождаюсь. Мысль о смерти возбуждает меня. Все мы любим читать хорошие романы и с нетерпением

ожидаем, чем они закончатся. В смерти нет ничего личного. Когда тело умирает, с чем разум может идентифицировать себя? Сон закончился, я была абсолютным совершенством и не могла бы иметь лучшей жизни. И какое бы «Я» ни родилось в это мгновение, оно будет таким же замечательным, как и все, что когда-либо жило.

Я знаю, что нечего терять, поэтому мне легко ничего не утаивать от жизни. А поскольку я отдаю жизни все, что имею, каждое ее мгновение совершенно. Ничто и никогда не остается незавершенным. В моей жизни нет ни одного мгновения, в котором я не чувствовала бы своей целостности. Если я вижу только то, что реально, как можно испытать разочарование? Даже когда мне кажется, что я теряю силы и терплю неудачу, источник радости внутри меня не иссякает.

Как интересно, например, наблюдать за собой, когда ты пребываешь в недоумении от работы бытовой техники.

После трехмесячных разъездов и жизни в отелях я снимаю квартиру в Амстердаме. На целых шесть дней! Рядом парк, окна просторной гостиной выходят на тихую площадь. И, хвала небесам, есть стиральная машина! Что может быть лучше?! Хм-м... С моей дистрофией роговицы я иногда ничего не вижу. Вот и сейчас я не могу разглядеть надписи на диске управления стиральной машины. Поэтому я жду, надеясь на то, что, может быть, через пару часов мои глаза снова начнут видеть.

Через какое-то время я обнаруживаю, что могу разглядеть надписи на диске управления. Но все они, конечно же, на голландском языке. Я звоню своей подруге-голландке, и она помогает мне перевести их.

Я гадаю, в какой отсек нужно наливать ополаскиватель. Зачем вообще нужно добавлять это средство для смягчения ткани? И, кстати, я надеюсь, что это действительно ополаскиватель, что он предназначен именно для стиральной машины. Вчера я получила подробные

инструкции, как управлять этой машиной, и вроде бы все поняла, но все-таки некоторые важные моменты забыла. Ну да ладно. В радостном возбуждении я включаю машину. Наконец-то одежда будет выстирана!

Через три часа я проверяю, как идут дела. Машина еще не закончила стирку, а я снова ничего не вижу. Пока барабан с одеждой вращается и рабочий цикл не завершился, дверца стиральной машины не откроется. Поэтому я поворачиваю диск управления на слух, как взломщик сейфов, дожидаясь каждый раз характерного щелчка. Но вот цикл закончился, а дверца машины не хочет открываться. Я не вижу диска управления, я так и не разобралась, как работает эта машина, и ума не приложу, что еще можно сделать. Я зову на помощь Стивена, но он тоже не знает, что делать. Машина заполнена мокрой одеждой, дверца не открывается, я не уверена, тот ли ополаскиватель налила в машину, а если тот, правильной ли была доза, и вообще, постиралась ли одежда.

При этом я отмечаю, что абсолютно спокойна — мой разум радостно наблюдает за происходящим. Нет ничего неправильного, все идет так, как должно. Я даже не думаю о том, что машина должна работать, или о том, что одежда должна быть постирана. Я просто наблюдаю за следующим поворотом реальности. Это так завораживающе! Является ли целью стирка одежды? И должна ли одежда быть постирана в этой машине? Никто не знает. Может быть, через час или два нам придется отправиться в прачечную, которая находится неподалеку.

И вдруг я вспоминаю, что хозяин квартиры предупредил меня о маленькой особенности этой стиральной машины: чтобы завершить цикл, нужно повернуть диск управления до определенного положения, и только тогда дверца откроется. Я делаю все, как он говорил, дверца открывается, и... через пять часов со стиркой наконец-то покончено.

*Дао дает жизнь всем существам...
создает, не стремясь к обладанию,
действует, не имея никаких
ожиданий, направляет,
не пытаясь вмешаться.*

Все вещи едины, но не одинаковы. Не существует двух одинаковых отпечатков пальцев, двух одинаковых травинков, снежинок или камешков. Все они вместе составляют реальность, единую и совершенную.

Любая кажущаяся обособленность есть микроскопический отблеск целого, так же как и любое произнесенное слово, звук, взмах руки или скрещивание ног, нажатие на тюбик с зубной пастой. Каждое действие не похоже на другое, каждое необходимо. Кто-то живет, кто-то умирает, кто-то смеется, кто-то горюет. В данный момент порядок вещей такой — до тех пор, пока он не изменится.

Я поднимаю глаза и вижу вас. До этого момента вы просто не существовали. Я встречаюсь с вами впервые, и вы для меня всё. Я радуюсь тому, что вы появились именно сейчас. Мысли могут подсказывать мне, что мы с вами встречались раньше, может быть, вместе обедали или вместе работали. Но для меня вы все равно абсолютно новый человек. Я отмечаю, что вы здоровы и хорошо выглядите, что вы умеете радоваться и справляться с печалью, что у вас есть поддержка — земля поддерживает вас, стул поддерживает вас — и что у вас даже есть волосы. Вы есть то, что вы есть: моя вну-

тренняя, всепроникающая, творческая, любящая сущность.

Если вы попросите меня заняться с вами *Работой*, я буду счастлива присоединиться к вам. Меня можно понять только через исследование. Я присутствую в ваших ответах. Мы встречаемся в центре. Центр, или сердце, — это единственное место, где меня можно увидеть или понять.

В какую бы из своих историй вы меня ни пригласили, я погружаюсь в нее. Я слеую за вами по тоннелю во тьму, в самое мрачное место — туда, где находится источник ваших страданий. Там я встречаю вас, беру за руку, и мы вместе идем через тьму к свету. Нет такого места, куда бы я не могла проникнуть. Я есть все, я — повсюду.

Я слышала от многих такие слова: «Спасибо, что ради меня прошли через ад и вернулись». Но ведь вы — мое эхо; вы — каждая из тех идей, в которые я верила, когда пребывала в замешательстве; вы — страдание, через которое я прошла. А возвращаюсь я ради той части себя, которая еще осталась во мне. И здесь открывается абсолютная свобода: в этот момент всем страданиям приходит конец.

Но поскольку все внешнее переходит во внутреннее, страдание любого человека становится моим страданием. Оно не исходит из меня, но мы не отделены друг от друга. «Там» — то же самое, что и «здесь». Я помню об этом. Любовь возвращается во всей своей чистоте, чтобы соединиться с самой собой. Это и есть то, что я называю «возвращением». Пока вы не станете свободными, я не свободна. Я *знаю*, что вы свободны. И если вы скажете мне, что это не так, я пойму вас, потому что тоже когда-то верила в свою несвободу.

На самом деле я даже не имею понятия о том, должны вы страдать или нет. Я уважаю ваш путь точно так же, как уважаю свой. Я пойму вас, если вы настолько

загипнотизированы историей о себе, что пока не хотите от нее отказаться. Но если вы действительно больше не хотите страдать, я присоединюсь к вам. С помощью исследования я встречу с вами на такой глубине, на которую вы способны погрузиться. Что бы вы ни говорили, я услышу вас; чтобы вы ни попросили у меня, я дам вам это. Я люблю вас, потому что я абсолютно эгоистична. Любовь к вам — это просто любовь к себе.

Я не меняюсь, и я вижу перемены в вас, только если вы об этом говорите. Вы — моя внутренняя жизнь. Вы — голос моего «Я», каждый раз докладывающий мне о моем состоянии. Здоровье или болезнь — все одинаково хорошо для меня. Вы печалитесь или радуетесь; вы понимаете или не понимаете, вы спокойны или чем-то расстроены; вы это или то. Я — каждая ваша клетка, сообщающая о себе. И я знаю, что за пределами всяких перемен каждая ваша клетка всегда спокойна.

А если попытаться описать еще точнее, то я — ваше сердце. Я — это то, что вы есть внутри себя. Я — тот сладчайший источник, из которого вы произошли. Я — никто. Я — зеркало. Я — лицо, отражающееся в зеркале.

*В начале было Дао.
Все появилось из него,
и все возвращается к нему.*

Людей всегда интересовало происхождение всего сущего. Они спрашивают: «Когда возникла Вселенная?», «Откуда появился я?» Ответы на вопросы, подобные этим, становятся очевидными, когда разум достигает определенной ясности. Когда возникла Вселенная? Прямо сейчас (если она вообще возникала). Ясный разум понимает, что прошлое — это просто мысль. Истинность этой мысли может доказать только другая мысль, но и она уйдет, а за ней исчезнет и мысль о том, что «эта мысль уйдет». Есть только *сейчас*, и даже «сейчас» — это мысль из прошлого. В действительности у Вселенной нет ни начала, ни конца. Она постоянно рождается и постоянно перестает существовать.

Откуда я появилась? Из этой самой мысли. Хоп — и меня уже нет. В этом нет никакой мистики. Если это трудно понять, то только потому, что для ума, который привык все усложнять, такая простая и ясная идея просто недоступна.

Так называемые «мистические переживания» тоже могут быть очень простыми и ясными и даже на какое-то время погрузят вас в состояние благодати, но и они обречены обратиться в *ничто*. Эти переживания нельзя привлечь или отвергнуть; они просто движения ума. У вас могут быть самые удивительные озарения. Вы можете увидеть все физическое сотворение мира,

от начала времен до их конца, — как Вселенная рождается из ничего и, расширяясь, становится всем, как в некоей точке бесконечности она начинает сжиматься и затем возвращается к своему прежнему состоянию. Вам откроется, что Вселенная подобна круговороту чисел, где каждое число — не только цифры, но также энергии и вибрации света, звука и цвета, находящиеся в гармонии друг с другом и составляющие единое целое; что каждое существо, каждый материальный объект, каждый атом — это тоже вибрация и число, от нуля до бесконечности; и огонь — число, и воздух, и вода, и звезды. Вы увидите, как все возвращается снова к себе же, и поймете, что и карандаш, и облако, и галактика, и муравей, и атом вибрируют как разные числа и на разных частотах; что числа проходят весь путь от начала до конца и возвращаются к нулю; что вся Вселенная, от начала и до конца времен, возникает в этот самый миг, как огонь, вода, лед, воздух, камень, глина, человек, животное, тишина, — и все это добавляется к *ничто*.

Вы можете увидеть источник, из которого возникает Вселенная, и понять изначальный смысл жизни (то, что жаждет понять любой человек), но это ничего не будет означать, поскольку в конечном счете все во Вселенной есть *ничто*, вообразаемое как нечто, и вы, как *ничто*, существуете прежде той формы, за которую вы себя принимаете. Даже если вы способны охватить все уровни и измерения существования силой одной мысли, это глубочайшее знание также не будет иметь смысла. Любой человек может пережить это на любом уровне, и все познанное им будет казаться ему истинным. Нет ничего неистинного, если вы верите в это, и нет ничего истинного, верите вы в это или нет. Вы есть осознание, которое охватывает все; оно ничего не упускает из виду, на любой стадии. Ни одна из историй не остается без внимания.

Истина заключается в том, что все исходит из «Я». Если нет мыслей, то нет и мира. Без проецирующего «Я» не существует ни начала, ни конца. И это «Я» просто есть: оно ниоткуда не приходит и никуда не возвращается. В действительности даже *ничто* рождается благодаря «Я» и даже *ничто* является концепцией. Когда вы думаете о том, что существует *ничто*, вы продолжаете создавать нечто.

«Я» есть начало всей Вселенной. Все мысли рождаются из этой первой мысли, и «Я» не может существовать без этих мыслей. Любая история о просветлении не имеет смысла. Это просто еще одна история о прошлом. Если она возникла пять секунд назад, она точно так же могла появляться в течение миллиона лет. Мысли позволяют «Я» поверить в то, что оно обладает идентичностью. Если вы понимаете это, значит, понимаете и то, что никакого «Я», нуждающегося в просветлении, не существует. Вы перестаете верить в то, что обладаете идентичностью, и становитесь равным всему сущему.

Когда разуму больше не с чем себя идентифицировать, вы ощущаете красоту всего сущего как свою собственную. После пробуждения я воспринимала свои пальцы как некие изумляющие меня прозрачные сущности. Я с восторгом наблюдала за тем, как свет проходит через пальцы и излучается из них. Это все равно что наблюдать за рождением молекул, за тем, как из них создается живой организм, испускающий свет. И так воспринимались не только мои пальцы, но и все вокруг.

Сейчас все так же прекрасно, только меня это уже не шокирует. Я привыкла к тому, что Вселенная может проявиться в любой форме, и готова принять каждое из ее проявлений. Она всегда новая, хотя теперь все стало более привычным, поскольку я стала более зрелой и спокойной. Сначала, в 1986 году, я пребывала в

состоянии непрекращающегося экстаза. Я была так опьянена счастьем, что ощущала себя ходячей светящейся лампочкой. Однако при этом было и чувство обособленности; я видела, как мое преображение пугает одних людей, а других, наоборот, побуждает возводить меня на пьедестал. Я продолжала излучать сияние, но в конце концов ощущать его стало для меня обычным явлением. Пока оно не стало привычным и устойчивым, оно не представляло для людей слишком большой ценности. Но теперь, если кто-то обращается ко мне с вопросом, он соприкасается с этим сиянием. Оно уже достаточно устойчивое для того, чтобы встретить кого бы то ни было. В этом нет ничего особенного.

Работая с людьми, я постепенно училась тому, как с ними общаться. Раньше, если кто-то говорил мне: «Какой прекрасный день!», я часто едва сдерживалась от смеха. Я принимала подобное высказывание за самую забавную шутку, которую когда-либо слышала. «Ха-ха! Это хорошая шутка. Они думают, что день возможен». Если кто-то спрашивал, как меня зовут, я отвечала, что у меня нет имени. А на вопрос, кто я такая, говорила: «Не знаю». И тогда спрашивавший начинал возражать мне: «Но вас зовут Кейти», а я твердила: «Нет, это не так». Мне могли сказать: «Вы женщина», а я отвечала: «То, о чем вы говорите, ко мне не относится».

Когда у меня спрашивали: «О чем вы думаете?» — я говорила: «Я не думаю». Меня хотели убедить в том, что я думаю. Две женщины были особенно непреклонны. В течение двух дней они настойчиво пытались доказать мне, что на самом деле я думаю. Они утверждали: «Раз вы говорите, значит, должны думать». А я отвечала: «Нет, я не думаю». «Но вы должны думать», — не унимались они. Они говорили, что я не хочу в этом признаться и просто дурачу себя. В конце концов я поняла, что они имеют в виду, и сказала им: «О, вы

верите в то, что, если мысль возникает, значит, вы ее создаете». Они были убеждены в том, что я думаю. Но истина заключается в том, что я не думаю. Мысли просто возникают. Хотя даже это не является истиной. Если бы истина существовала, она была бы такой: я не создаю мысль, я есть мысль.

Мое существо стало более зрелым, более заземленным. Оно должно было понять мир своего прежнего внутреннего «Я», привыкнуть к самому себе как к некой личности, привыкнуть к своему отражению в зеркале, так как истории людей наделяли его идентичностью. Я чувствовала себя маленькой девочкой, которую поставили перед зеркалом и которая не проявляла к нему никакого интереса, потому что не принимала свое отражение за себя. Затем, в один прекрасный день, на нее надели новое платье, и она, поняв, что видит в зеркале свое отражение, пришла в неопишуемый восторг. Она увидела в зеркале весь мир, Вселенную со всеми ее галактиками. Это мое тело. На нем может быть одежда, или оно может быть нагим. Все возникает спонтанно. И все это — я, сейчас.

С каждым годом то, что я называю «великой аферой», становится все более неузнаваемым. Я удаляюсь от истины, говоря: «Это дерево. Это небо. А это я, Кейти», и делаю это ради любви, ради того, чтобы встретиться с людьми там, где они есть. Мое существо стало говорить простым языком. Оно не кажется более мудрым или более глупым, более значительным или менее значительным, чем другие люди. Оно просто наблюдает и ждет. И чем больше оно приспособливается к другим, тем сильнее становится, больше доверия вызывает и глубже проникает в суть вещей. Я говорю и делаю только то, что естественно.

Мое существо теперь стало зрелым. Когда люди спрашивают, как меня зовут, я отвечаю: «Кейти». Я говорю: «Сегодня прохладный вечер», «Посмотри, ка-

кие сегодня облака, дорогой» или «Эти розы приятно пахнут, не правда ли?» Если вы говорите мне, что это дерево, я соглашаюсь с вами. Так вы позволяете мне проникнуть в ваше сердце. Но если вы не заинтересованы в том, чтобы знать правду, мы просто хорошо проведем время вместе.

*Идти Великим Путем просто,
хотя люди предпочитают
окольные дороги.*

Великий Путь прост. Это то, что открывается перед вами прямо здесь, прямо сейчас. «Помой посуду». «Ответь на электронное письмо». «Не отвечай на письмо». Это Великий Путь, потому что он единственный путь. Делая или не делая что-то, вы вносите свой вклад в реальность. Ничего не может быть проще. Больше от вас ничего не требуется; вы не можете сделать что-то неправильное.

Окольные пути — это ваши суждения о том, что вы делаете или не делаете. Считая свои действия «неправильными», «глупыми» или «ненужными», вы не только недооцениваете их, но и сильно усложняете себе жизнь. Сравнить то, что сделано, с тем, что вы должны были сделать, постоянно подгонять свои действия под какой-то внешний стандарт — трудный путь. То, что есть, предполагает бытие в настоящем, а ваши попытки сравнивать — это всегда истории из прошлого. Вы можете сколько угодно спорить с прошлым, и даже если вы найдете самые лучшие, самые убедительные и самые человечные доводы в пользу того, что оно было другим, прошлое все равно останется тем, чем оно было. Учитесь на опыте прошлого, используя любые средства, но если вы чувствуете себя виноватым или стыдитесь своего прошлого, то просто-напросто совершаете насилие над собой, а насилие

не работает. Ясный путь, Великий Путь, начинается прямо сейчас.

Невозможно изменить проецируемый мир, но вполне реально изменить разум, проектор. Просто отмечайте, когда что-то выходит из состояния равновесия. Но не пытайтесь вычислять это логическим путем. Самым лучшим сигналом для вас будет стресс. Ваши неисследованные мысли о жизни заставляют вас поверить в то, что с ней не все в порядке, а это не может быть правдой. Стресс позволяет вам понять, что настало время исследовать свои мысли. Сформулируйте суждение о ближнем, запишите его, задайте четыре вопроса и сделайте *разворот*.

Сама по себе жизнь не требует никаких усилий. Если вы считаете, что у вас есть проблема, занимайтесь исследованием до тех пор, пока не поймете, как совершенно то, что есть.

*Того, кто укоренился в Дао,
не сломить.*

В жизни мы делаем только три вещи: сидим, стоим и лежим. И ничего больше. Все остальное — история. В жизни нет ничего сложного; это наше мышление делает ее сложной. Именно оно является источником счастья или страдания. Есть только два способа сидеть, стоять или лежать: чувствуя себя комфортно или испытывая стресс.

Если вы не удовлетворены тем, что есть, я призываю вас исследовать свои убеждения. Нужно обладать недюжинной смелостью, чтобы углубиться в себя и найти подлинные ответы на четыре вопроса *Работы*. Сделав это, вы лишитесь всех ваших историй о мире — вы лишитесь целого мира, каким его себе представляли. Когда вы подвергаете исследованию свои убеждения, ваше видение становится ясным, потому что разум перестает воевать с самим собой. Вы восхищаетесь реальностью, какой бы она ни предстала перед вами, даже самым худшим, что может случиться. Вы открываете свои объятия любому опыту. Нет такой проблемы, которая не исходила бы от веры в ложные мысли.

Что бы ни случалось в моей жизни, я всегда ищу в этом дар и всегда вижу в этом только хорошее. Я знаю, что, лишаясь чего-то или кого-то, я получаю гораздо больше того, что потеряла. Если бы мой муж оставил меня, я бы подумала: «Почему я знаю, что он мне не нужен? Потому что он ушел». Лишившись обеих ног,

я сказала бы себе: «Почему я знаю, что мне не нужны ноги? Потому что у меня их нет». Конечно, свобода не означает, что вы должны позволять случаться чему-то нехорошему. Свобода — это не пассивность и не мазохизм. Поэтому, если кто-то скажет вам, что хочет отрубить ваши ноги, бегите от него!

Почему вы знаете, что вам нужен рак? Потому что он у вас есть. Но признать болезнь не означает забыть о ней и ничего не предпринимать; это было бы отрицанием. Вы должны проконсультироваться с самыми лучшими докторами и получить самое лучшее лечение, которое вам доступно.

Как вы думаете, в каком случае ваше тело может быстрее исцелиться? Когда вы напряжены, напуганы и сражаетесь с раком как со злейшим врагом? Или когда вы любите то, что есть, и, сохраняя спокойствие и осознавая, насколько лучше стала ваша жизнь после того, как у вас обнаружили рак, делаете все возможное, чтобы избавиться от болезни? Нет ничего более животворного, чем внутренний покой.

Мы страдаем только тогда, когда верим в мысли, противоречащие реальности. Вы сами являетесь причиной своих собственных страданий — абсолютно всех. В мире нет никаких страданий; есть только неисследованные истории, которые заставляют вас поверить в них. Реальных страданий в мире просто не существует. Разве это не потрясающе?

И удовольствие, и боль — это проекции, и, чтобы понять это, необходим ясный разум. После исследования ваш опыт, связанный с болью, меняется. Радость, которая раньше скрывалась за плотной пеленой боли, высвобождается и начинает преобладать в вас. Люди, которые занимаются *Работой*, перестают бояться боли. Они принимают ее спокойно. Они наблюдают за тем, как боль приходит и уходит, и понимают, что она всегда приходит и уходит в свое время.

Сегодня утром у меня разболелись глаза. При дистрофии Фукса на роговице образуются пузырьки, из-за которых боль иногда бывает очень сильной. Кроме того, мой окулист прописал мне закапывать в глаза соляной раствор по шесть-восемь раз в день, чтобы удалять лишнюю жидкость, которая, накапливаясь, создает пелену перед глазами. Но это все равно что сыпать соль на рану — соляной раствор разъедает и без того израненную ткань роговицы и от этого боль становится еще сильнее.

Даже закапав в глаза соляной раствор, я вижу только пятно, когда смотрю на лицо моей внучки. Я отмечаю возникшую во мне мысль: «Как очаровательна Марли!» — а затем вспоминаю, что моя болезнь прогрессирует и может случиться так, что я уже никогда не увижу лица своей внучки. Я понимаю, что это не столь уж необходимо — ничто внутри меня не говорит о том, что зрение так важно. Я могу не увидеть, какими станут мои внуки, когда вырастут, могу больше никогда не увидеть лица Стивена или лиц моих детей. Осознавая это, я начинаю искать в себе хоть какой-то намек на печаль, но нахожу одну только радость. Меня переполняет чувство огромной благодарности за то, что моя жизнь так полна и что в ней есть все необходимое, что все происходит так, как должно происходить. Я нахожусь в состоянии ожидания и пытаюсь понять, не нужно ли мне еще что-нибудь, но ничего не приходит в голову.

Я сижу в гостиной, наливаю горячий чай в чашку, не замечая, что в чашке появилась трещина, и горячий чай обжигает мою левую руку. О, вот это приключение! Даже когда моя рука начинает судорожно сжиматься от боли, я не могу не восхищаться совершенством момента. Как я могу верить в то, что не должна была обжечь руку, если она обожжена? Зачем мне уходить от реальности в мир фантазий, уверяя себя, что ничего

такого с моей рукой не должно было случиться? Когда исследование живет внутри вас, никакие мысли не способны отвлечь вас от любви к тому, что есть, каким бы оно ни было.

Работа в действии

«Она не должна была бросать меня»

Брюс: Я злюсь на мою девушку Шейлу. Она бросила меня, вычеркнула из своей жизни, разорвала наши отношения.

Кейти: «Она бросила вас» — правда ли это?

Брюс: Да. Я имею в виду, что она разорвала нашу физическую связь. Эмоционально она тоже отстранилась от меня.

Кейти: «Она бросила вас» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Брюс: Да, ведь это то, что случилось.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?

Брюс: Я испуган, зол, я стараюсь защититься.

Кейти: В какой части своего тела вы ощущаете эту мысль? Где она причиняет вам боль?

Брюс: В груди. Мне трудно дышать. Кроме того, у меня болит желудок, кружится голова, скачет пульс. Сначала боль появляется в груди, а потом она распространяется по всему телу.

Кейти: А чем занят ваш ум, когда вы верите в мысль «Она бросила меня»?

Брюс: Ну, он занят поиском подходящих для этого случая картинок.

Кейти: Вот именно. И получается отличное кино! Мысль возникает, и ум поддерживает ее картинками — вот так и рождается иллюзорный мир. Продолжайте смотреть свой фильм, дорогой.

Брюс: Да у меня целая коллекция фильмов!

Кейти: Не говорится ли в этих фильмах о том, где вы потерпели неудачу? И не испытываете ли вы при этом чувство стыда и вины?

Брюс: Да, кажется, это стало уже привычным для меня.

Кейти: И поэтому ум нападает на вашу девушку, а затем и на вас.

Брюс: Все верно. Я злюсь. Я готов разорвать ее на части. Бывают моменты, когда я думаю, что она бездушная, эгоистичная сучка. А иногда мне кажется, что она была права, бросив меня, поскольку я абсолютный неудачник.

Кейти: Стоило бы исследовать утверждение «Я абсолютный неудачник», мой ангел. Но мы сделаем это позже. Давайте продолжим работать с мыслью «Она бросила меня». **Кем бы вы были без этой мысли?**

Брюс: Я не был бы таким злым. Возможно, я вообще перестал бы злиться. Может быть, я не горевал бы так сильно. И освободил бы в моем уме место для чего-то еще. Вероятно, я был бы более *присутствующим*. Я не заикливался бы на своих ошибках и на ошибках Шейлы. Я перестал бы обвинять ее в чем бы то ни было. Это действительно очень болезненно.

Кейти: Да, ум не должен доказывать то, во что он не верит. В этом нет необходимости.

Брюс: Я понимаю. Без этой мысли я был бы гораздо счастливее. Но я, черт побери, уверен в том, что она бросила меня. Именно так все и было. Что тут поделаешь?

Кейти: Я слышу вас, дорогой. Вы ответили утвердительно на первый и второй вопросы. И вы действительно верите в то, что ваша девушка бросила вас. Но, возможно, в ее реальности это выглядит совсем не так. Она могла просто заняться устройством своей жизни. А вы уверены в том, что она вас бросила. Это ваша история. Сейчас мы просто ищем ответы на

вопросы три и четыре. Мы хотим выяснить, как вы реагируете, когда верите в эту мысль, и кем бы вы были без нее.

Брюс: Верно. Я не могу найти в себе ни одной положительной реакции на эту мысль. Она очень болезненна.

Кейти: Мы выяснили, что с этой мыслью вы становитесь злым и раздраженным, а без нее у вас нет никакого стресса. Значит, мысль, а не ваша девушка причиняет вам боль.

Брюс: Вау! Мне это и в голову не приходило!

Кейти: Девушка не имеет отношения к вашей боли. Это вы ее создаете. Боль является результатом ваших неисследованных мыслей.

Брюс: Боже мой! Это потрясающе.

Кейти: «Она бросила меня» — сделайте разворот.

Брюс: Хм-м... Я бросил ее?

Кейти: Хорошо. Теперь приведите мне три примера того, что это сделали вы. Приведите мне три подлинных примера того, что это вы ее бросили и разорвали ваши отношения.

Брюс: Я боялся, что вы попросите меня об этом. Хорошо, попробую. В наших отношениях время от времени возникали какие-то проблемы, но я старался не обращать на них внимания, потому что боялся, что это приведет к взрывоопасной ситуации, к нервному срыву.

Кейти: Да. Очень интересно наблюдать, как вы защищаетесь и оправдываетесь.

Брюс: О! (Пауза.) Неужели я это делал?

Кейти: Да. Вы отклонились от исследования и снова погрузились в вашу историю. Стремление защищаться и оправдываться не позволяет вам отвечать на вопросы. Ваш ум настолько уверен в своей правоте и так отчаянно стремится ее доказать, что постоянно отвлекает вас от вопросов. Просто отмечайте, когда

это происходит, и мягко возвращайтесь к исследованию.

Брюс: Хорошо.

Кейти: Итак, это первый пример. Приведите еще два примера того, что это вы бросили свою девушку.

Брюс: Хм-м, я не полностью *присутствовал* в наших отношениях.

Кейти: В чем это выражалось?

Брюс: Я мог уклониться от разговора, когда ситуация заходила в тупик. Мог отстраниться от нее и замкнуться в себе.

Кейти: Это второй пример. Приведите еще один.

Брюс: Ей приходилось проводить много времени в поездках по стране. Поэтому последние два года мы сильно отделились друг от друга. И я позволил этому произойти. (Закатывает глаза.) Я согласился на это, потому что так мне было даже удобнее — никаких обязательств.

Кейти: Хорошо. Это третий пример.

Брюс: Знаете, вы правы, когда говорите, что я оправдываюсь. Даже если я стараюсь быть объективным, все равно не могу удержаться от того, чтобы не защищаться и не оправдываться.

Кейти: Разве не здорово замечать это! Разве не восхитительно начать любить свой ум — его способность доказывать существование того, чего на самом деле нет. Можете найти другой *разворот* к утверждению «Она бросила меня»?

Брюс: Я бросил себя.

Кейти: И как вы это сделали? Приведите несколько примеров.

Брюс: Я не был до конца честным с собой. Я никогда не говорил о своих потребностях. А это еще один способ бросить близкого человека. Из-за того что я не был полностью *присутствующим* для самого себя, я также не *присутствовал* и для Шейлы.

Кейти: Попробуйте найти еще один *разворот*.

Брюс: Она не бросала меня? Но это неправда. Она бросила меня!

Кейти: *Развороты* — это способ нахождения истины. Иногда вы упускаете из виду некоторые *развороты*; иногда вы находите такие *развороты*, которые не работают, и тогда нужно посидеть и поискать другие. *Работа* — это своего рода медитация. Если вы посидите какое-то время и поразмышляете над этим *разворотом*, то можете обнаружить, что в нем больше правды, чем в исходном утверждении.

Брюс: Я всегда думал, что есть только три вида *разворотов*: на себя, на другого и в противоположном направлении. А потом как-то разговаривал с одним из своих друзей, и он мне сказал: «Я сделал целых шесть *разворотов* к одному утверждению! Я использовал компьютерную программу, и *развороты* стали приходить сами собой!» Я не понимаю, как такое возможно.

Кейти: Кроме трех основных *разворотов*, иногда можно найти и другие. Некоторые из них работают, некоторые — нет. Вероятно, ваш друг очень долго и усердно работал над своим утверждением. Похоже, он был очень открыт, пытаясь обнаружить истину, и *развороты* пришли к нему, когда пришло время для этого, а он просто ждал, наблюдал и получил то, в чем нуждался. Вы не можете сделать *Работу* неправильно, дорогой. Это невозможно. Ни одна мысль не приходит раньше ее времени. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Брюс: Я хочу, чтобы Шейла вернулась, извинилась и пообещала больше никогда не бросать меня. Я считаю, что ей следует разобраться с тем, как она реагирует на замечания окружающих, и понять, что ее реакции, вызванные страхом, причиняют боль мне и другим. Я хочу, чтобы она поработала над своим самоуважением и непостоянством. (Смеется.)

Кейти: Вы хотите вернуть не Шейлу! Девушка, которую вы описываете, совсем на нее не похожа!

Брюс: Но мне нужна именно такая девушка... и в этом проблема.

Кейти: Но это не Шейла. Вы хотите вернуть девушку, которая понимает, что ее реакции, вызванные страхом, причиняют вам боль. Вам нужна девушка, работающая над своим самоуважением. Именно такую девушку вы хотите вернуть, но не Шейлу. «Я хочу вернуть тебя, чтобы подогнать под соответствующий образец».

Брюс (смеется): Верно.

Кейти: «Вернись и стань женщиной моих грез, посколькx сейчас ты не такая!»

Брюс: Именно так.

Кейти: «Мы не сможем жить вместе до тех пор, пока я не изменю тебя и не подгоню под свой идеал. И поверь, потом ты будешь мне за это благодарна».

Брюс: Правильно. И в чем проблема? (Смех в зале.)

Кейти: В том, что вы хотите вернуть не Шейлу.

Брюс: Верно. Я хочу вернуть совсем не ее. О Боже мой!

Кейти: Неплохо, да?

Брюс: Это уже стало моим паттерном. Когда я нахожусь в каких-то отношениях — личных, служебных или любых других, — я стремлюсь видеть вещи такими, какими они могут быть в потенциале. Не такими, какие они есть, а такими, какими они могут быть.

Кейти: Ну тогда вы могли бы сказать своей девушке: «Вернись ко мне, потому что я вижу твой потенциал — ты сможешь стать той, которая мне нужна».

Брюс (смеется вместе со всеми): Да, заманчиво, ничего не скажешь. Но именно так я и поступал. Именно это я делал.

Кейти: Конечно, вы делали это. Мы делаем это до тех пор, пока не перестаем это делать. Это было вашим

занятием. Здесь я просто помогаю вам сменить занятие. Мы пытаемся выяснить, кто мы есть без наших историй. Поэтому, дорогой, «Вы хотите, чтобы она вернулась» — правда ли это?

Брюс: Хм...

Кейти: Просто посмотрите на это. Ведь вы можете сказать: «Я хочу, чтобы ты вернулась», а потом, когда она вернется, понять, что на самом деле она вам больше не нужна. «Вы хотите, чтобы она вернулась» — правда ли это?

Брюс: Изменившейся ли прежней?

Кейти: Она не изменилась. Она просто Шейла, а не идеальная девушка из ваших грез. Вы хотите, чтобы она вернулась такой, какая она есть?

Брюс (после паузы): Не думаю. Я хочу, чтобы она вернулась, но другой.

Кейти: Спасибо за искренность. (Смех в зале.) Когда вы любите человека, с которым живете, таким, какой он есть, вы никогда не будете в нем разочарованы; вам будет хорошо с ним, потому что вы полностью его принимаете. Работать нужно над собой. Ваша девушка не может быть причиной ваших страданий, и не она должна меняться. Когда вы исследуете ваши мысли, то поймете: все, что вы хотели изменить в своей девушке, является тем, что нравится вам, а не ей. Вы должны отчетливо представлять себе, кого вы хотите вернуть, и не обманывать себя.

Брюс: Хорошо.

Кейти: Если бы вы принимали ее такой, какая она есть, она, возможно, и изменилась бы. Кто знает? Люди иногда меняются.

Брюс: Вы в это верите?

Кейти: Нет. (Брюс смеется вместе со всеми.) Это не правда. Разум меняется, и тело следует за ним.

Брюс: Понятно.

Кейти: Итак, «Я хочу, чтобы она вернулась» — **как вы реагируете, когда верите в эту мысль?** А Шейла отделяется от вас.

Брюс: О, это очень болезненно! У меня такое чувство, будто одна часть меня живет в будущем, а другая — в прошлом. В настоящем же меня просто нет.

Кейти: Ваша жизнь остановилась.

Брюс: Точно.

Кейти: **Кем бы вы были без мысли «Я хочу, чтобы она вернулась»?** Кем бы вы были, если бы не верили в это?

Брюс: Я был бы более центрированным. Мне кажется, я был бы спокойным. Без этой мысли я мог бы больше внимания уделять себе.

Кейти: И, как я понимаю, предъявляли бы более разумные требования к женщине, которую хотите вернуть. Давайте сделаем *разворот*. «Я хочу, чтобы она вернулась» — **разверните это утверждение.**

Брюс: Я хочу, чтобы я вернулся.

Кейти: Да. Желая вернуть вашу девушку, вы хотите вернуть кого-то, кого на самом деле не существует, и из-за этого вы теряете себя. И это нечестно по отношению к ней, потому что она не может быть девушкой вашей мечты. Она такая, какая есть.

Брюс: Согласен. Я заметил интересную закономерность: каждый раз, когда я вступаю в какие-либо отношения, мой ум изобретает истории, создающие проблемы с людьми, и я сживаюсь с этими историями, а когда люди оставляют меня, они уносят с собой все эти истории. И тогда я думаю: «О Боже, кто же я? Я должен заново создавать свое "Я"?» А это так утомительно.

Кейти: «Я должен заново создавать свое "Я"» — **правда ли это?**

Брюс: Нет. На самом деле, нет.

Кейти: Нет, потому что ваше «Я» всегда с вами, его не нужно заново создавать. Вы просыпаетесь, а вашей девушки нет рядом — вот оно ваше «Я». «Я — мужчина, который просыпается в одиночестве».

Брюс: Верно.

Кейти: «Я — мужчина, который завтракает один».

Брюс: Получилась бы прекрасная надпись для футболки. «Я — парень, который просыпается один». (Смех в зале.)

Кейти: С такой надписью на футболке внимание со стороны женщин вам было бы обеспечено! (Смех в зале.) У вас сообразительный ум, не так ли? Но вы привязаны к мечте о том, какой должна быть Шейла. И что она должна усердно исполнять роль той девушки, которую бы вы хотели видеть рядом с собой.

Брюс: О да, я понимаю это.

Кейти: А она всегда не дотягивает до идеала. Что бы она ни делала, как бы ни старалась измениться к лучшему, вы были бы не удовлетворены и видели бы в ней еще больший потенциал для перемен.

Брюс: Вы правы. Год назад я получил от нее письмо, и несколько строчек из него до сих пор стоят у меня перед глазами — в них было много гнева. Она писала: «Я посещала всевозможные тренинги и курсы по искусству общения и делала все, что ты от меня требовал. Но ты все равно был недоволен мною». Я тогда еще подумал: «Ну и ну! Оказывается, ты делала все это для меня!» И когда эмоции утихли, я долго спрашивал себя, что же не так?

Кейти: Теперь вы знаете ответ.

Брюс: Да, теперь знаю.

Кейти: У вас все это написано, черным по белому. Прочитайте это еще раз.

Брюс: *Я хочу, чтобы Шейла вернулась, извинилась и пообещала...* (Смеется.) Сейчас эти утверждения кажутся абсурдными! *Я хочу, чтобы Шейла вернулась,*

извинилась и пообещала больше никогда не бросать меня. Я считаю, что ей следует разобраться с тем, как она реагирует на замечания окружающих, и понять, что ее реакции, вызванные страхом, причиняют боль мне и другим. Я хочу, чтобы она поработала над своим самоуважением и непостоянством. Бла-бла-бла... (Смех в зале.)

Кейти: Ну, теперь вы понимаете, почему она ушла. (Раздается еще более громкий смех.)

Брюс: Да. Кому захочется жить с человеком, который постоянно пытается тебя изменить?

Кейти: Тем не менее это ваши требования. И Шейла старалась.

Брюс: Правильно. Но они изменятся, когда у меня будет кто-то еще. У меня появятся новые требования.

Кейти: Кто знает? Может, и не появятся. Может случиться так, что вы станете настолько пробужденным по отношению к самому себе, что люди, не привлекательные для вас, перестанут вас притягивать. Вы понимаете?

Брюс: Да.

Кейти: Люди, не привлекательные для вас, перестанут вас притягивать, и вам не придется предъявлять к ним никаких требований — проецировать на них свою историю о том, какими замечательными они могли бы стать, если бы делали то-то и то-то. И тогда вас сможет привлечь именно та девушка, которую вы хотите видеть рядом с собой. Вам не нужно будет ее менять. Вам не нужно будет подгонять ее под идеал.

Брюс: Но в любых отношениях ты всегда стремишься что-то открыть в человеке и...

Кейти: Принимая женщину такой, какая она есть, а не через ее потенциал, вы понимаете, что вам нечего требовать. Ведь она привлекает вас именно тем, кто она есть. И поскольку ваш разум ясен, союз получается подлинным. Вас привлекает реальная женщина,

а не придуманный вами идеал. В этом и заключается суть *Работы*. А теперь давайте сделаем *разворот*. «Я хочу, чтобы я...»

Брюс: Я хочу, чтобы я вернулся к себе, чтобы я извинился перед собой и пообещал, что больше никогда не оставлю себя.

Кейти: И так должно быть всегда, независимо от того, есть у вас девушка или нет.

Брюс: Верно, верно. С девушкой или без нее. Я считаю, что мне нужно разобраться с тем, как я реагирую на замечания окружающих, и понять, что мои реакции, вызванные страхом, причиняют мне боль. Я хочу поработать над своим самоуважением и непостоянством. Правда! Я действительно этого хочу.

Кейти: У вас, оказывается, есть потенциал! (Зал аплодирует, а Брюс смеется.) Можете написать Шейле письмо и рассказать, над чем вы сейчас работаете.

Брюс: Бедная девочка!

Кейти: Есть еще один *разворот*.

Брюс: Я хочу, чтобы я вернулся к себе...

Кейти: ...к ней.

Брюс: К ней? О Господи! Я хочу, чтобы я вернулся к ней. Мне как-то не по себе.

Кейти: Угу.

Брюс: Я хочу извиниться перед ней. Извиниться перед Шейлой? Ни за что! (Смех в зале.)

Кейти: Нам нравится, только когда извиняются перед нами.

Брюс: Вау! Похоже, снова сработала моя защита.

Кейти: Но это утверждение не подразумевает «Я хочу вернуться к Шейле и жениться на ней, любить ее вечно и принимать все, что в ней есть».

Брюс: Ну тогда извиняюсь.

Кейти: Только вернуться к ней. Читайте. «Я хочу, чтобы я...» (Смеется.) Не удивительно, что вам было не по себе!

Брюс: Рад, что вас это развеселило.

Кейти: Вам было не по себе, потому что вы бросили себя.

Брюс: Я хочу, чтобы я извинился перед ней и пообещал, что никогда ее не брошу.

Кейти: И это не обязательно должно быть на самом деле, милый!

Брюс: О!

Кейти: Вам не придется расставаться еще раз из-за тех качеств, которые она не способна в себе развить, — тех, что вы требовали от нее. Это не ей нужно их развивать, а вам.

Брюс: Верно. Теперь все ясно. Я хочу, чтобы я вернулся к ней, извинился и пообещал, что больше никогда ее не оставлю.

Кейти: Читайте дальше.

Брюс: А вот тут я застрял. *Я считаю, что ей следует разобраться с тем, как она реагирует...*

Кейти: «Я считаю, что мне следует разобраться с тем, как я...»

Брюс: Я считаю, что мне следует разобраться с тем, как я реагирую на замечания окружающих.

Кейти: Расскажите об этом Шейле. Она оценит это. Может, она даже поверит, что вы настроены серьезно.

Брюс: Да она просто рассмеется мне в лицо.

Кейти: Ну и что. Вы ведь делаете это не для нее, а для себя. Вы можете просто сказать ей: «Мне следует разобраться с тем, как я реагирую на замечания окружающих, и извиниться за то, что пытался заставить тебя заниматься этим. А также за то, что не принимал тебя, когда ты интересовалась чем-то выходящим за рамки моего идеального представления о тебе, за тот список изменений, который я составил для тебя». Читайте дальше.

Брюс: *Я считаю, что ей следует разобраться с тем, как она реагирует на замечания окружающих, и понять,*

что ее реакции, вызванные страхом, причиняют боль мне и другим. Я хочу, чтобы она поработала над своим самоуважением и непостоянством.

Кейти: Разверните это.

Брюс: Я считаю, что мне следует разобраться с тем, как я реагирую на замечания окружающих, и понять, что мои реакции, вызванные страхом, причиняют боль ей и другим. Я хочу, чтобы я поработал над своим самоуважением и непостоянством. Я уверен, что мог бы еще многое добавить к этому. Я мог бы найти все *развороты*, имеющие ко мне хоть какое-то отношение.

Кейти: Ну и что же вас останавливает? Вы сказали, что можете найти все *развороты*. Похоже, с одним из них возникли трудности?

Брюс: Да, с *разворотом*, связанным с непостоянством. Не думаю, что я такой уж непостоянный.

Кейти: Вы сердились на Шейлу?

Брюс: Конечно, я сердился. Хотя мой гнев тянул лишь на один балл по десятибалльной шкале, тогда как Шейла могла разъяриться на все двадцать баллов.

Кейти: Этот один балл тоже свидетельствует о непостоянстве — о вашем непостоянстве. Давайте перейдем к следующему утверждению.

Брюс: Хорошо. *Шейле не следует в своих поступках руководствоваться страхом. Она должна знать, чего она хочет, и быть активной в достижении цели. Ей нужно быть более снисходительной и терпеливой к чувствам и поступкам других людей.* (Смех в зале.)
О Боже, мне так неудобно.

Кейти: Вас что-то смущает?

Брюс: Нет, все замечательно. Мое эго тает прямо на моих глазах.

Кейти: Да, я вижу это. Давайте пропустим вопросы и сразу сделаем *развороты*.

Брюс: Мне не следует в своих поступках руководствоваться страхом. Я должен знать, чего хочу, и быть

активным в достижении цели. Хм-м. Мне нужно быть более снисходительным и терпеливым к чувствам и поступкам других людей.

Кейти: Да. Особенно к чувствам и поступкам Шейлы. Загляните в себя как можно глубже. Посмотрите на то, как вы обращались с ней, когда верили в свои мысли. Она была для вас подопытным существом, которое вы пытались усовершенствовать, хотя она вас об этом не просила. Мы говорим нашим близким, что любим их, и вместе с этим считаем их недостаточно совершенными и стремимся изменить их, не замечая, что это унижительно для них.

Брюс: Так вы хотите сказать, что я не любил Шейлу, раз старался ее изменить?

Кейти: Только вы можете знать это, милый. Она не была той, которую вы желали иметь рядом с собой, она была женщиной, которую вы хотели изменить. Вы любили женщину из будущего.

Брюс: Не ту, кем она была на самом деле. Выходит, я любил придуманную версию Шейлы.

Кейти: Да, вы любили некий потенциал Шейлы. Вы все время добавляли новые качества к этому потенциалу, потому что хотели, чтобы ваша Шейла стала идеальной. Вы возомнили себя Богом, создающим Еву.

Брюс: Хм-м.

Кейти: И Адама. Вы проделываете это и с собой тоже.

Брюс: Каким образом?

Кейти: Вы пытаетесь усовершенствовать и самого себя. Посмотрите, как реагирует ваш ум, когда вы делаете что-то, не соответствующее вашим ожиданиям. Вы пытаетесь изменить себя. И если ваш ум подобен умам большинства людей, он может быть довольно жестким. «Как ты мог снова так поступить? Ты все делаешь не так. Как ты мог подумать такое? Как ты мог сказать такое? Зачем ты это сделал?»

Брюс: Да, вы абсолютно правы. Я такой же жесткий и по отношению к себе.

Кейти: Как будто жесткость может что-то изменить в вас.

Брюс: Да, у меня на этот счет имеется целая история. Я — одинокий 75-летний брюзга в салоне для игры в бинго. (Копирует манеру ведущего игры в бинго.) «Г-7». (Смех в зале.)

Кейти: Можете найти еще один *разворот*? «Шейле следует...»

Брюс: Шейле следует в своих поступках руководствоваться страхом?

Кейти: Да.

Брюс: Это для того, чтобы было легче принимать ее такой, какая она есть?

Кейти: Ну, давайте посмотрим.

Брюс: Мне не терпится узнать это!

Кейти: Хорошо, тогда сосредоточьтесь на себе. Посмотрите, является ли это утверждение правдой для вас.

Брюс: Шейле следует в своих поступках руководствоваться страхом.

Кейти: Да, милый.

Брюс: Она не должна знать, чего она хочет.

Кейти: Так вы встречаетесь с ней.

Брюс (после паузы): Она не должна быть снисходительной и терпеливой к чувствам и поступкам других людей.

Кейти: И это Шейла. Разве она не прелесть?

Брюс: Вот это да! Значит, мне следует сделать это. Я должен быть снисходительным и терпимым.

Кейти: Да, если вы хотите быть счастливым. Вы были диктатором и полагали, что Шейла будет жить по вашей указке. Когда вы исследуете свои мысли и разберетесь во всем, вы должны будете сначала пережить это на своем опыте и только потом говорить окружающим об их потенциале.

Брюс: Понимаю.

Кейти: Но сначала вы должны пережить это — просто чтобы понять, что это возможно. Иначе вы будете требовать от людей невозможного. Прежде чем учить чему-то, усвойте это сами. И когда вы усвоите это, тогда можете учить этому — на личном примере, а не с помощью проповедей, придинок и упреков. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Брюс: Хорошо. Когда я заполнял свой вопросник, я был очень зол и в ответ на вопрос «Что вы хотите от этого человека?» написал: *Я ничего не хочу от Шейлы. Она мне не нужна. Мое счастье не зависит от нее.* А хотите знать, что я собирался написать на самом деле?

Кейти: Да.

Брюс: *Я хочу, чтобы она извинилась за свое предательство.*

Кейти: Давайте вернемся к первому утверждению. **Разверните его**, но постарайтесь быть мягким, откройте свое сердце.

Брюс: Хорошо.

Кейти: Итак, «Я...»

Брюс: Я ничего не хочу от себя.

Кейти: Продолжайте.

Брюс: Мое счастье зависит от меня.

Кейти: «Мое счастье не...»

Брюс: Мое счастье не зависит от меня?

Кейти: Именно поэтому я попросила вас открыть свое сердце. Попробуйте еще раз.

Брюс: Хорошо. Я ничего не хочу от себя. Мое счастье не зависит от меня. (Пауза.) Меня это немного сбивает с толку. Интересно, это сбивает с толку еще кого-нибудь или только меня? (Смех в зале.) Я догадываюсь, что меня здесь так смущает. То, что я не властен над своим счастьем.

Кейти: Кем бы вы были без ваших стрессовых мыслей?

Счастье уже принадлежит нам, но неисследованный ум громко заявляет об обратном и мы просто не осознаем своего счастья.

Брюс: О, понимаю... да.

Кейти: Вам не нужно пытаться быть счастливым. Счастье изначально присутствует в вас. Мне не нужно беспокоиться о счастье; я просто смотрю на мир не через призму собственной истории. Я смотрю на мир, вижу то, что вижу. И я счастлива! Счастье всегда со мной.

Брюс: О!

Кейти: Но неисследованный ум противится тому, что может принести вам радость. Вчера мы с моей подругой Лесли смеялись над тем, как она собиралась споткнуться на лестнице. У нее было несколько мыслей по этому поводу, хотя они не так уж много и значили для нее: она поднимается по лестнице, спотыкается, не находит в этом ничего особенного, отмечает это и спускается вниз. И все. Реальность выглядит примерно так же: женщина спотыкается, женщина возвращается в комнату.

Брюс: Еще один учитель! Замечательно!

Кейти: Да, Лесли — прекрасный учитель. В этом действительно нет ничего особенного. Она выходит из комнаты, она возвращается в комнату. Она исследует свой ум и обнаруживает, что счастье скрывалось за стрессовыми мыслями.

Брюс: Счастье — наша истинная природа.

Кейти: И оно всегда с нами. *Развороты*, которые мы делаем, есть не что иное, как медитация. Если они не имеют для вас смысла, посидите спокойно и поразмышляйте над ними. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Брюс: *Я хочу, чтобы она извинилась за свое предательство.*

Кейти: Правда ли это?

Брюс: Нет. Сейчас эта мысль кажется мне нелепой.

Кейти: Как вы реагируете, когда верите мысли «Я хочу, чтобы она извинилась»? А она не извиняется.

Брюс: Я замыкаюсь в себе. Чувствую себя одиноким и злюсь.

Кейти: Что вы еще чувствуете, когда верите в мысль «Я хочу, чтобы она извинилась»? А извинения нет.

Брюс: Я чувствую, что я как будто в ловушке, что я как будто чего-то жду. Я чувствую обиду, словно Шейла мне должна что-то.

Кейти: Закройте глаза и посмотрите, какие картинки появляются в вашем уме, когда вы верите в мысль «Я хочу, чтобы она извинилась». Как он воюет с Шейлой?

Брюс: Я вижу ее очень сильной, поскольку у нее есть то, чего не хватает мне, — абсолютный контроль. Я вижу ее недоброй и бесчувственной. И вижу себя у ее ног — цепляющегося за нее, заискивающего перед ней, ожидающего, когда она извинится. Хм-м, это забавно. Я имею в виду не чувства; забавно то, что я способен видеть все это.

Кейти: Да, это действительно забавно. Сейчас вы сделали еще один шаг в самопознании. Хорошо, давайте рассмотрим следующее утверждение.

Брюс: «Что вы думаете об этом человеке?» *Шейла спонтанна, экстравертна, непредсказуема, прямолинейна, эмоциональна, наивна и зависима от чужого мнения; она чувствительная, красивая и самая добрая из тех, кого я встречал.*

Кейти: Посмотрите на этот список и перечислите все ее качества еще раз.

Брюс: Хорошо. *Шейла спонтанна, экстравертна, непредсказуема, прямолинейна, эмоциональна, зависима от чужого мнения и наивна...*

Кейти: «...и я хочу, чтобы она вернулась».

Брюс (смеется): ...и я хочу, чтобы она вернулась. Да, в этом есть определенный шарм.

Кейти: Есть, если вы действительно слышите себя, когда говорите это.

Брюс: Да. Она восхитительна. Она просто... Нет, так можно сойти с ума.

Кейти: А теперь **сделайте разворот**. «Я...»

Брюс: Я спонтанен, экстравертен, непредсказуем, прямолинеен, эмоционален, зависим от чужого мнения и наивен...

Кейти: Особенно в отношении Шейлы.

Брюс: Да, именно в этом и заключается ирония. Ведь я хотел вернуться к исходному утверждению и начать обвинять ее.

Кейти: Но вы сразу же это заметили. Разве это не чудесно? Вы просто заметили и начали снова — и улыбнулись. Вы заметили, вы улыбнулись — все хорошо.

Брюс: Да... это я, делающий это снова!

Кейти: Замечательно. Переходим к следующему утверждению.

Брюс: *Я не хочу, чтобы меня когда-либо бросали, не хочу, чтобы меня осуждали, не хочу чувствовать себя никому не нужным и испытывать боль.*

Кейти: **Сделайте разворот**.

Брюс: Хорошо. Это всегда очень трудно.

Кейти: «Я хочу...»

Брюс: Я хочу... ах...

Кейти: Да, я хочу. Потому что это мой единственный выход, у меня нет выбора. И мысль появляется.

Брюс: Я хочу быть брошенным, хочу, чтобы меня осуждали, хочу чувствовать себя никому не нужным и испытывать боль.

Кейти: Да, потому что никто не застрахован от этого. И если это не происходит в реальной жизни, то обязательно будет происходить в уме — всегда будут возникать мысли, подобные этой. Пока мы не разобра-

лись с ними, мы в них верим. А когда мы в них верим, стресс заставляет нас вернуться к исследованию. *Работа* позволяет нам увидеть, что реально, а что является плодом нашего воображения. Она показывает нам разницу между истинным и ложным.

Брюс: Значит, *Работа* не направлена на то, чтобы избегать болезненных ситуаций и ощущений, которые кажутся такими реальными; она нацелена на осознание того, какова реальность сейчас, в настоящем.

Кейти: Да. И это восхитительно, не так ли? Теперь начните это утверждение со слов «Я готов к тому, чтобы...»

Брюс: Это трудно для меня. Я готов к тому, чтобы быть брошенным. Я готов к тому, чтобы меня осуждали. Я готов к тому, чтобы чувствовать себя ненужным и испытывать боль.

Кейти: «Я готов к тому, чтобы она меня бросила снова». Та придуманная вами девушка, которую вы хотите видеть рядом с собой.

Брюс: Правильно, назовем ее «мисс Х».

Кейти: Да. Вы должны быть готовы к этому. Потому что это может случиться. Если кто-то оставил меня, значит, я не нужна этому человеку. Здесь нет исключений. Присмотритесь к той, которая вас бросила, — вы не нужны ей. Женщине, которую вы придумали, которую вы подогнали под свой стандарт. Женщине, которой вы подменили реальную Шейлу.

Брюс: Поразительно! Теперь мне все ясно. Благодарю вас, Кейти.

Кейти: Добро пожаловать в *Работу*.

*Мастер позволяет всем вещам
приходить и уходить, не прилагая
усилий и ничего не желая.*

У той, кто пребывает в гармонии с тем, что есть, нет прошлого, которое можно было бы спроецировать в будущее, и поэтому нет никаких ожиданий. Что бы ни предстало перед ней — всегда свежее, яркое, ясное, вызывающее интерес. И всегда именно такое, какое ей нужно. Она воспринимает происходящее с ней как дар, и ей ничего не нужно делать, чтобы его заслужить. Она с восхищением смотрит на то, что есть. Для нее нет разницы между звуком и его отсутствием, между словами и поступками, между прикосновением и ощущением прикосновения. Она постоянно пребывает в состоянии любви. Жизнь — это ее любовная история.

Для нее все ново. Она никогда не видела этого раньше. У нее нет убеждений, которые могли бы отвлечь ее от реальности. В невинности незнания, в мудрости, не нуждающейся в знании, она видит, что все возникающее в данный момент благожелательно по отношению к ней.

Она позволяет всем вещам приходиться, потому что они приходят в любом случае; у нее нет выбора. Она позволяет всем вещам уходить, потому что они все равно уходят, с ее или без ее позволения. Она наслаждается тем, как вещи приходят и уходят. Ничего не приходит к ней до тех пор, пока она не нуждается в этом; ничего не уходит до тех пор, пока она не перестает в этом

нуждаться. С этим у нее полная ясность. Ничто не оказывается ненужным; ничего не бывает слишком много или слишком мало.

Она не ожидает результатов, поскольку у нее нет будущего. Она осознает могущество и неизбежность того, что есть, его полноту и богатство как нечто, лежащее за рамками любых представлений о том, каким оно должно быть. Благодаря такому осознанию ее жизнь всегда полна новизны. Она сама является частью того, что есть, — всегда открытая любому опыту, всегда удовлетворенная.

Будьте как Дао.

*К нему нельзя приблизиться
и от него нельзя отдалиться,
ему невозможно принести
пользу или причинить вред,
его невозможно возвысить
или унижить.*

Мой муж рассказал мне о Сократе. Любимым высказыванием этого философа было: «Я знаю то, что я ничего не знаю». Обожаю это высказывание! Мне нравится, что Сократ помогал людям усомниться в их убеждениях. Я восторгаюсь тем, что, когда пришло время принять яд, он сделал это, не теряя присутствия духа. Его это не испугало и не опечалило, как его любимых неосознанных учеников, проецирующих несуществующее прошлое на несуществующее будущее. Он не отождествлял себя с телом. Когда разум оставляет тело, оно зарывается в землю и мы уходим. Он понимал: что бы ни происходило с нами, реальность добра. Это может наполнить радостью сердце любого из нас. Я не имею представления о философии Сократа, но он кажется мне человеком, который любил то, что есть.

Когда ваше сердце радостно и спокойно, не имеет значения, делаете вы что-то или нет, живете или умираете. Вы можете говорить или молчать — нет никакой разницы. Некоторые люди думают, что молчание более духовно, чем беседа, что медитация и молитва приближают нас к Богу, а время, когда мы смотрим телевизор

или выносим мусор, потрачено зря. Это история разделения. Молчание прекрасно, но не более прекрасно, чем звук человеческой речи. Мне нравится, когда в моем уме появляются мысли, и нравится, когда их нет. Мысли перестали быть для меня проблемой, потому что я исследую их и вижу, что ни одна из них не является правдой.

Если вы научились медитировать и успокаивать свой ум, вы можете погрузиться в состояние умиротворения. А затем вы возвращаетесь к обычной жизни, и вот вас уже штрафуют за стоянку в неполюженном месте. Вы расстроены, от вашего спокойствия не остается и следа. Легко быть духовным, когда все идет по вашему плану. Когда мысли просто наблюдаются, а не исследуются, они сохраняют силу вызывать стресс. Вы либо верите в свои мысли, либо нет — третьего не дано.

Мысли могут быть похожи на шепот, который вы не слышите, а значит, и не реагируете на него. Но если шепот превращается в громкую и ясную речь, вы не можете проигнорировать ее и не отреагировать. Проводя исследование, мы не только наблюдаем за мыслями, но и отмечаем, что они не соответствуют реальности, осознаем их влияние на нас, видим, какими бы мы могли быть, если бы не верили в свои мысли, и переживаем опыт, связанный с противоположными им утверждениями. Открытый разум есть начало свободы.

Вы не можете отпустить стрессовую мысль, потому что вы ее не создавали. Мысль просто появляется. Вы ничего не делаете для этого. Вы не можете отпустить то, над чем не имеете контроля. Когда же вы исследуете мысль, не вы ее отпускаете — она отпускает вас. Она больше не значит того, что значила. Мир меняется, поскольку меняется проецирующий его ум. Вся ваша жизнь меняется, и вы больше ни о чем не беспокоитесь, так как осознаете, что у вас есть все, в чем вы нуждаетесь. Это даже больше, чем просто осознание. Вы

встречаете свои мысли с пониманием, а это означает, что вы любите их безо всяких условий.

До тех пор пока вы глубоко внутри себя не увидите, что даже мыслей не существует, вы обречены жить под контролем своих мыслей или бороться с ними. Наблюдение за мыслями является эффективным во время медитации, но может не сработать, когда вам вручают штрафной талон или когда ваш любимый уходит от вас. Способны ли вы наблюдать за мыслями тотально? Наверяд ли. Нас нет где бы то ни было до тех пор, пока мы не там.

Когда мы погружаемся внутрь себя и действительно встречаем мысли с пониманием, они изменяются. Они становятся видимыми насквозь. И тогда, если даже они появляются снова, мы просто воспринимаем их такими, какие они есть, — с ясностью, доступной каждому.

*Откажитесь от четких
планов и концепций, и мир сам
расставит все по своим местам.*

Следуя тому, что есть, вы видите, что реальность содержит в себе всю мудрость, в которой вы нуждаетесь. Вам не обязательно быть мудрым самому. И вам не нужны никакие планы. Реальность всегда покажет вам, что будет дальше, причем сделает это гораздо понятнее, добрее и эффективнее, чем вы могли бы предположить в своих самых смелых планах.

Недавно в Копенгагене я купила черную повязку для того, чтобы давать возможность отдохнуть правому глазу, когда он болит. Я стала видеть хуже, и пелена перед глазами уже не рассеивается так быстро, как раньше. К тому же усилилась боль. Похоже, клетки моей роговицы отмирают слишком быстро. Мне не терпится поскорее узнать, как слепые люди ощущают доброту мира, не видя его, как при слепоте обостряется чувствительность других органов восприятия, как можно «видеть» при помощи рук и с какой готовностью близкие и даже незнакомые люди помогают тебе.

Но, оказывается, слепоты можно избежать. Незадолго до того, как я отправилась в турне по Европе, мой окулист рассказал мне о том, что теперь делаются операции по трансплантации роговицы. Хорошо. Еще недавно моя болезнь считалась неизлечимой, а теперь ее лечат. Окулист сказал также, что мне придется ждать своей очереди несколько лет. Отлично. Стивен

навел кое-какие справки и выяснил, что чем скорее мне сделают операцию, тем она будет результативнее. Прекрасно. После операции у меня восстановится зрение.

Стивен находит больше информации, и мы узнаем, что все не так просто. Во-первых, в глазах остаются причиняющие неудобство швы; во-вторых, восстановительный период после операции длится от года до восемнадцати месяцев. Я связалась с прооперированной женщиной, и она рассказала, что уже прошло полгода после операции, а у нее в глазу все еще остается шесть швов, зрение по-прежнему далеко от идеального и ощущается сильная боль. Ничего страшного, я справлюсь.

Мне говорят: «Кейти, пора прекратить разъезжать по миру». Действительно ли это так? Кто может знать? Кто знает, что ждет меня в будущем? Пройдет ли операция успешно, или из этого ничего не выйдет, примет ли мое тело новую роговицу или отторгнет ее, буду ли я видеть или ослепну? В любом случае у меня еще не было опыта путешествий при подобных обстоятельствах. Реальность даст знать, что мне делать. А сейчас она указывает на то, что я должна продолжать перемещаться по миру.

Позже в Интернете Стивен обнаруживает информацию о новой операции по трансплантации роговицы («последнее слово в медицине», как сказал он с улыбкой), которая называется «десцеметова послойная кератопластика эндотелия». Практикует ее хирург Марк Терри из Портленда, штат Орегон. Операция длится всего час, делается без швов или, самое большее, с двумя-тремя швами, пересаживается не вся роговица, а только ее внутренний слой, и восстановительный период длится лишь несколько недель. Прекрасно.

Затем Стивен натывается на форум, посвященный дистрофии Фукса, на котором живо обсуждается новая

методика. Люди пишут: «Ни в коем случае не делайте подобную операцию! Этот метод экспериментальный, он еще недостаточно хорошо изучен. Нет никаких гарантий, что дистрофия Фукса не возобновится из-за частичной трансплантации роговицы. Не допускайте, чтобы вас использовали в качестве подопытных кроликов!» Хорошо. Может быть, лучше остановиться на традиционной методике трансплантации.

Стивен продолжает собирать информацию, беседует с некоторыми своими друзьями-врачами, и мы снова склоняемся к мысли о новой операции. Здорово. Эта операция гораздо проще. Почему я знаю, что мне нужна операция? В конце концов, я не нуждаюсь в глазах. Но боль становится все сильнее, и временами она почти нестерпима; она мешает мне эффективно делиться с людьми исследованием. Это указывает мне на способ действий.

А прямо здесь и прямо сейчас все прекрасно, и я ничего не знаю о том, что случится в будущем. Я диктую эту главу Стивену после того, как закапала в правый глаз специальные обезболивающие капли. Весь день я занималась своей работой, а потом в течение часа подписывала книги, пока не разболелся глаз. Все просто замечательно: Стивен, печатающий то, что я говорю; легкий ветерок, струящийся в комнату отеля через открытую балконную дверь; небо Стокгольма; переполняющее меня чувство благодарности к двум врачам — к матери Паскаля, которая экспресс-почтой переправила мне из Франции обезболивающие капли, а также к отцу Густава, выписавшему рецепт на подобные капли, но другой фирмы, которые можно купить здесь, в Стокгольме. Они тоже поступили согласно указанию реальности, и благодаря им я сейчас снова могу нормально работать. А завтра утром Густав после завтрака отвезет нас в аэропорт, и мы со Стивеном полетим в Амстердам. Кто знает, как завтра будет чув-

ствовать себя мой глаз? Мне известно лишь одно: как здорово сидеть здесь, делать то, что я делаю, и быть тем, что есть.

Чью роговицу мне пересадят? Кто умрет и даст мне шанс видеть, если операция окажется успешной? Подобно мне и вам, этот человек умрет тогда, когда придет его час, не раньше и не позже, и я унаследую принадлежащую ему роговицу. Кто он? Мужчина или женщина? Молодой или пожилой? Черный, белый или желтый? (Один дорогой мне человек из Германии, любящий *Работу*, предложил отдать мне свои роговицы. Стивен поблагодарил его и сказал, что подобный дар невозможен, поскольку донор еще жив.) Мне нравится то, как реальность проявляет себя. Мне нравится мысль о том, что, когда я умру, мое тело тоже может послужить на благо других людей. Возьмите мое сердце, мои органы, мои обретшие вторую жизнь глаза, все, в чем вы нуждаетесь и что может быть использовано, — в любом случае все это не принадлежит мне и никогда не принадлежало.

Я готова к тому, что ослепну, если операция не будет успешной. Я уже почти слепая. Я прохожу через терминалы аэропортов и не вижу никаких знаков и информации на табло. Я иду по коридорам отелей, а перед глазами у меня сплошная пелена. Я стою перед сотнями людей на своих семинарах и не в состоянии разглядеть не то что их лица, но даже поднятые руки. Я живу в мире без лиц, без красок — замечательном мире, в котором все так просто.

Стивен видит и читает без очков, поэтому во время завтрака в буфете отеля он показывает мне, где взять яйца всмятку, кофе без кофеина, тосты, йогурт, фрукты. С его помощью я хорошо ориентируюсь у буфета. Я знаю, что мне совсем не обязательно видеть те или иные блюда. Я их *ощущаю*, так же как ощущаю сияние мира.

Я ставлю еду на поднос и иду вслед за Стивеном по большому залу буфета. Я смотрю по сторонам, пытаюсь увидеть человека, который должен присоединиться к нам, чтобы обсудить кое-какие вопросы. Перед моими глазами почти сплошная тьма, и все-таки в ней видны более темные тени. Одна из теней движется мне навстречу. Я спрашиваю у Стивена: «Дорогой, это Питер?» И Стивен отвечает: «Да, это он». Даже если бы Стивена не было рядом, для меня не представило бы трудности подойти к этой тени и спросить: «Питер, это вы?» Но сегодня реальность так добра ко мне, что нет необходимости преодолевать препятствия в виде отодвинутых стульев и спотыкаться о какие-то предметы на полу.

Я всегда знаю, что путь свободен. И даже если я спотыкаюсь и падаю, я радуюсь своему падению. Падение равно не-падению. Подняться или остаться лежать на полу — одно и то же. Единственная возможность познать то, что есть, — не отделять себя от происходящего. В этом и заключается постоянное пребывание в состоянии любви с тем, что есть.

Я вижу добро повсюду. Временами оно выглядит как деревни, которые сравняло с землей цунами. А иногда оно предстает передо мной в виде мужчины, потерявшего обе ноги, или другого мужчины, получившего долгожданное повышение по службе, или женщины, настолько тучной, что ей трудно нагнуться. Добро может иметь вид зловония из канализационного люка или облаков, медленно проплывающих по голубому небу. Я больше не верю в то, что мужчина, потерявший ноги, не должен был остаться без них. Я вижу, как он хочет вернуть их; вижу, как он думает, что нуждается в них; вижу, как он несчастен от того, что верит в это. Я вижу, что причиной его страдания является война с реальностью. Сама по себе потеря ног не может привести к страданию; оно возникает от желания иметь то, чего нет.

«Я должен был», «я не должен был», «ты должен был», «ты не должен был», «я хочу», «мне нужно» — эти неисследованные мысли искажают наше восприятие добра, которое так же обычно, как трава. Когда вы верите в эти мысли, вы сужаете свой ум; суженный ум не позволяет вам понять, почему потеря ног есть добро, почему добром является слепота, болезнь, голод, смерть, деревня, смытая цунами, весь мир, наполненный страданием. Вы остаетесь в неведении о добре, которое присутствует во всем, что вас окружает; вы лишаете себя восторга, сопровождающего осознание того, что любой опыт — проявление добра. Какими бы ни были ваши мысли, реальность всегда остается тем, что есть. Она не следует за вашими представлениями о том, что должно быть, и не станет дожидаться вашего разрешения на какое-то действие. Реальность всегда остается тем, что есть, абсолютным добром, независимо от того, понимаете вы это или нет.

*Попытайтесь сделать
людей нравственными, и вы
заложите основу для зла.*

Быть присутствующим — значит жить, не контролируя реальность, и всегда радоваться тому, что есть. Для людей, уставших от боли, нет ничего хуже, чем пытаться контролировать то, что не подлежит контролю. Если вы хотите подлинного контроля, отбросьте иллюзию контроля. Позвольте жизни проживать себя через вас. Ведь на самом деле так оно и есть. Вы просто рассказываете историю о том, чего нет, и эта история никогда не станет реальностью. Вы не являетесь творцами дождя, солнца или луны. У вас нет контроля над своими легкими, сердцем, дыханием или зрением. Сейчас вы здоровы и жизнерадостны, а в следующее мгновение ситуация может полностью измениться. Стараясь уберечь себя от беды или болезней, вы становитесь очень осторожными и из-за этого можете вообще упустить жизнь. Любой опыт полезен для нас. Я люблю повторять: «Не стоит быть таким осторожным, можно пораниться».

Невозможно сделать людей высокоморальными — они такие, какие есть, и делают то, что делают, не оглядываясь на существующие законы. Вспомните эпоху сухого закона. Я слышала, что поправка о сухом законе была предложена исполненными благих намерений, высокоморальными людьми, которые просто хотели уберечь нацию от соблазна алкоголя. Их благое намере-

ние, конечно же, потерпело крах, поскольку трезвость может прийти только изнутри. Нельзя заставить людей быть трезвыми, честными или добрыми. Вы можете до хрипоты говорить о том, как важны нравственные ценности, а люди по-прежнему будут поступать так, как считают нужным.

Самый лучший и *единственно* эффективный способ переубедить другого человека — стать примером для подражания, а не навязывать свою волю. Я тоже пыталась привить моим детям нормы морали, объясняя, как следует и как не следует поступать, что им должно нравиться, а что не должно. Я старалась быть хорошей матерью, полагая, что это именно тот путь, который сделает их хорошими людьми. Когда мои дети поступали не так, как мне хотелось, я испытывала досаду или наказывала их, веря в то, что это пойдет им на пользу. Так что на самом деле я учила их нарушать установленные мною законы и при этом быть очень осторожными, чтобы не попасться. Я вынуждала их изворачиваться и лгать ради иллюзорного мира в семье. Много из того, что я учила их не делать, я делала сама и не признавалась им в этом, а иногда это происходило даже на глазах у детей. И я ожидала, что они не будут совершать неблагоприятных поступков только потому, что я так хотела. Это не работало. И я не испытывала ничего, кроме замешательства.

Я потеряла своих детей двадцать лет назад. Я пришла к пониманию, что они никогда не принадлежали мне. Потеря была тотальной: они действительно умерли для меня. Я обнаружила, что тех людей, за которых я их принимала, на самом деле никогда не существовало. А сейчас мне даже трудно описать ту близость, которая существует между нами. Теперь, когда мои дети спрашивают меня, как им поступить, я отвечаю: «Не знаю, милая», «Тебе виднее, мой дорогой». Или говорю: «Я могу рассказать, как я сама поступала в подобных

ситуациях. И знайте, что я всегда готова выслушать вас. Я буду любить вас независимо от того, какое решение вы примете. Любое ваше решение будет в моих глазах правильным. Я обещаю вам это». Так в конце концов я научилась говорить своим детям правду.

Родители причиняют себе боль, думая, будто им известно, что лучше для их детей. Навязывать кому-то свое мнение — безнадежное занятие. Пытаясь оберегать и защищать своих детей, вы делаете их беспокойными и зависимыми. Но если вы исследуете свой ум и научитесь мысленно не вмешиваться в дела своих детей, то в вашем доме обязательно появится образец для подражания — тот, кто знает, как быть счастливым. Ваши дети заметят, что вы действуете заодно с ними и что вы счастливы, и они начнут следовать вашему примеру. Вы научили их быть беспокойными и зависимыми, а теперь они начнут учиться чему-то еще, они узнают, что такое свобода.

Именно это случилось с моими детьми. Они просто больше не видят никаких проблем. Находясь в присутствии человека, у которого нет проблем, они перестают за них цепляться. Если ваше счастье зависит от счастья ваших детей, вы превращаете их в своих заложников. Думаю, гораздо разумнее ни во что не вмешиваться и находить в этом счастье. Это называется безусловной любовью.

Как я могу давать своим детям какие-либо советы, если не знаю, что для них лучше? Если их занятия приносят им счастье — это то, чего я хочу; если они приносят им несчастье — это то, чего я хочу, потому что так мои дети учатся тому, чему я никогда бы их не научила. Я приветствую то, что есть, и они доверяют моим чувствам, как доверяю им я сама.

*У мастера нет определенной цели,
он извлекает пользу из всего,
что приносит ему жизнь.*

Когда у вас нет цели, вы можете двигаться куда угодно. Вы понимаете: все, что бы ни принесла вам жизнь, есть благо, и поэтому готовы принять любой опыт. В жизни нет того, что мы называем несчастьем. Несчастье — это просто неисследованная мысль.

Если нет веры в убеждения, то нет и разделения. Несчастье и счастье равны. Вы можете проснуться на Марсе или обнаружить себя в аду, и у вас не будет никаких проблем, потому что *Работа* живет внутри вас. Вы можете пережить самые необычные состояния ума или эмоции, которые подавляли в себе десятилетиями. Вы можете оказаться лицом к лицу с самым сильным из своих страхов, но если вы исследуете свои мысли, то совершенно не важно, с чем вы встречаетесь и в каком направлении двигаетесь. Без ваших верований вы можете быть всем, чем пожелаете. А если вы привязаны к истории о себе, исследование освободит вас от нее.

Однажды — это было в 1986 году — я зашла в торговый центр и увидела старушку, которая двигалась мне навстречу, опираясь на ходунки. На вид ей было лет девяносто. Ее спина согнулась, словно под тяжестью груза, а на лице застыла гримаса боли. Миновав ее, я, к своему ужасу, заметила, что смотрю на себя глазами этой старушки. Я видела женщину с телом Кейти — здоровую, бодрую и сияющую. Я наблюдала за ней, за

ее стремительной и беззаботной походкой, когда она сворачивала за угол, и осознавала себя в тот момент очень старой. Я переживала боль той старушки — не как ее боль, а как свою собственную. Я ощущала исходящий от меня запах тлена, видела свою дряблую, морщинистую плоть, чувствовала, как боль пронзает мои суставы при каждом движении. Меня приводило в ярость то, как медленно я передвигаюсь. В голове вертелась мысль: «Я хочу двигаться так же быстро и непринужденно, как эта молодая женщина. Жизнь так несправедлива».

А затем мне открылся весь ужас этой ситуации. Если бы я попыталась описать этот ужас, это выглядело бы так: «О Боже, я в ловушке! Я считала себя молодой и сияющей женщиной. Это была ошибка, и теперь мне никогда не выбраться из этого ужасного тела. Я останусь в нем навсегда!»

И сразу же началось исследование: «"Я есть это тело" — правда ли это? Правда ли, что я останусь в нем навсегда? Как я реагирую, когда верю в эту мысль? Кем бы я была без этой мысли?» Вопросы возникали сами собой, они не приходили следом за мыслями: мысли и вопросы появлялись одновременно и уравнивали друг друга. Вместе с ужасом я пережила глубокую нежность и полное, безоговорочное принятие себя. Я больше не испытывала дискомфорта.

С этого момента, пребывая в новом для меня состоянии, я благословляла жизнь в себе, я любила старую женщину, которая жила во мне, и наслаждалась ее медленными движениями, морщинистой плотью, болью, запахом тлена, который теперь казался мне таким же свежим, как аромат весенних цветов. Я оказалась способной полюбить в себе это старое тело и нашла в нем идеальное прибежище. У меня не возникало ни малейшего желания быть кем-то еще. Я не хотела ничего, кроме того, что у меня было. Осознав это, я, к своему

изумлению, обнаружила, что я та самая Кейти, идущая стремительной походкой по магазину и сворачивающая за угол, — у меня снова было тело бодрой, сияющей женщины, которое казалось потерянным навсегда.

Я смогла почувствовать себя в старом, разрушающемся теле так же комфортно, как чувствую себя сейчас, когда я снова стала Кейти. Люди удивляются, почему я могу смотреть на свою руку и приходить от этого в состояние экстаза. Для меня это то же самое, что и навсегда быть заключенной в теле, которое почти умерло. Благодаря исследованию любое состояние освящено любящим осознанием. После пережитого опыта все стало детской игрой, свободой в любом месте, где бы я ни оказалась, танцем и бестелесностью всего сущего.

Исследование — это милость. Оно пробуждается внутри вас и начинает свою собственную жизнь; никакое страдание неспособно противостоять ему. Исследование поглощает вас целиком, и тогда уже не имеет значения, что вам приносит жизнь — «благо» или «несчастье». Вы открываете свои объятия самому страшному, что может случиться, поскольку исследование будет поддерживать вас и мягко проводить через любой опыт. Благодаря исследованию даже самая неразрешимая проблема становится приятным, естественным явлением, возможностью для самореализации. И когда другие люди переживают ужас, вы являетесь воплощением ясности и сострадания — и одновременно живым примером для подражания.

*Не сопротивляйтесь злу,
и оно исчезнет само по себе.*

Жизнь проста. В ней все случается *для вас*, не с вами. Все случается как раз в нужный момент — не раньше, и не позже. Не обязательно любить это — просто так легче жить. Если у вас есть проблема, это может означать только одно: вы не исследовали свои мысли. Как вы реагируете, когда верите в то, что прошлое должно быть другим? Вы боитесь привязаться к этой мысли, поскольку то, чему вы сопротивляетесь, продолжается. Вы цепляетесь за свой стрессовый мир, — мир, который существует только в вашем воображении; вы живете словно в страшном сне. Попытки сопротивляться реальности причиняют вам боль, потому что, сопротивляясь реальности, вы сопротивляетесь самому себе.

Когда вы знаете, как исследовать мысли, никакого сопротивления нет. Вы готовы принять самый страшный из своих кошмаров, так как он оказывается не более чем иллюзией, и четыре вопроса *Работы* становятся той техникой, которая помогает вам погрузиться в себя и осознать это. Вам не нужно двигаться на ощупь во тьме, чтобы найти путь к свободе. Вы можете просто сесть, расслабиться, задать себе четыре вопроса и сделать *развороты* — в любое время, когда вы захотите.

Девятнадцать лет назад у меня на лице была большая опухоль, которую успешно удалили. К тому времени я уже нашла исследование — а исследование нашло

меня, — так что никакого дискомфорта по поводу своей опухоли я не испытывала. Напротив: я радовалась тому, что она появилась, и была счастлива, когда меня от нее избавили. Выглядела она весьма впечатляюще, поэтому до операции я любила бывать на людях. Люди глазели на мою опухоль, но делали вид, что не смотрят на нее, и это меня забавляло. Маленькие дети могли разглядывать мою опухоль очень долго, пока их с нотациями не уводили родители. Неужели они думали, что повышенное внимание со стороны их детей могло меня обидеть? Или я казалась им чем-то вроде монстра? Я не ощущала себя такой. Для меня опухоль на лице была нормальным явлением, реальностью. Иногда я замечала, как кто-нибудь смотрит на меня в упор, потом отводит взгляд, затем снова смотрит и отводит взгляд, и это продолжалось до тех пор, пока наши взгляды не встречались и мы не начинали дружно смеяться. Я воспринимала свою опухоль без истории, и человек, смотревший на меня, в конце концов начинал воспринимать ее так же — спокойно и с юмором.

Все в нашей жизни оборачивается даром — и это важный момент. Все, что представлялось вам уродством, превращается в свою полную противоположность. Но узнать это можно, только сохраняя свою внутреннюю целостность, погружаясь в себя и извлекая на свет свою собственную правду — а не ту, которую предлагает мир. И она обязательно откроется вам. Вам не нужно ничего делать. Единственное, за что вы несете ответственность, — ваша собственная правда в данный момент. И исследование приведет вас к ней.

Однажды я проводила *Работу* с женщиной, которая стеснялась своих пальцев. Она болела ревматоидным артритом с семнадцати лет и была уверена в том, что ее пальцы деформированы. Она считала, что ее пальцы не такие, как у нормальных людей, и сильно страдала от этого. Она даже стеснялась показывать их людям.

Но ее пальцы были нормальными — нормальными для нее. Она просыпалась с ними каждое утро с тех пор, как ей исполнилось семнадцать. В течение двадцати семи лет у нее были нормальные пальцы. Она просто не замечала этого.

Как вы реагируете, когда верите в то, что с вами не все в порядке? Вы испытываете стыд, печаль, отчаяние. Кем бы вы были без этой мысли? Вы относились бы к своему состоянию совершенно спокойно и любили бы его; вы осознавали бы, что оно абсолютно нормально — для вас. И даже если девяносто девять процентов людей будут смотреть на это по-другому, их представления о норме не имеют никакого отношения к тому, что нормально для вас. Поэтому страдания той милой женщине причиняли вовсе не ее пальцы, а спор с реальностью.

Давайте позволим друг другу иметь изъяны, потому что они являются нормой. Скрывая свои изъяны, вы учите других прятать их изъяны. Я люблю повторять, что каждый из нас ждет учителя, только одного, который позволил бы нам быть теми, кто мы есть. Вы — такие, какие вы есть: высокие или маленькие, осанистые или сутулые. Это дар. Отрицание этого дара причиняет боль. Кто еще может позволить всем нам быть свободными, если не вы? Сделайте это ради своего же блага, и другие последуют за вами. Они — отражение вашего мышления, и, освободив себя, вы сделаете свободными их.

Смириться — значит довериться Дао.

Никто не может ответить, почему имеет место то или иное явление. Единственно правильным ответом может быть: *Потому что это то, что есть*. Почему светят звезды? Потому что они светят. Почему стакан на столе? Потому что он на столе. В реальности нет никакого почему. Бесполезно задавать вопрос, который уходит в никуда, — разве вы не замечали? Наука может дать вам ответ на такой вопрос, но за каждым ее *потому что* всегда будет стоять еще одно почему. Окончательного ответа просто не существует.

Нет ничего, что нужно знать, и никого, кто хочет знать. Просто получайте удовольствие, задавая вопросы, поскольку на них есть миллионы ответов — так же много, как звезд на небе, — но ни один из них не является истиной. Наслаждайтесь звездами, но не думайте о том, что скрывается за ними. В конце концов, так ли уж важно знать ответ?

Работа замечательна тем, что она оставляет вас с тем, что есть, с тем, что находится за пределами любых ответов. Она лишает вас всяких представлений о том, каким вы должны быть. Она оставляет вас без моделей поведения, идеалов, без цели быть мудрым или духовным. Вы просто видите то, что есть.

Я люблю говорить: «Не пытайтесь перехитрить свою природу». Я имею в виду, что не нужно стремиться быть духовным; нужно просто быть честным. Это бо-

лезненно — притворяться более развитым, чем вы есть, брать на себя роль учителя, в то время как было бы добрее по отношению к себе оставаться учеником. Исследование позволяет найти истину, которая не всегда выглядит так, как вы ее себе представляете. Истину не интересуется ваша духовность. Истина уважает только себя — такую, какой она предстает перед вами в данный момент. И в ней нет ничего серьезного; это просто Бог, смеющийся над космической шуткой.

Если кто-то приближается к вам с пистолетом, собираясь убить вас, и вы испытываете при этом страх, бегите не раздумывая. Такая реакция не менее духовна, чем любая другая. Но если у вас нет убеждения по поводу этого — вы свободны. Вы можете убежать или остаться — это не имеет значения, потому что в любом случае вы сохраните спокойствие. Вы, например, можете в этот момент думать: «О, он собирается меня убить». Или просто делать маникюр. Это и есть свобода.

*Почему древние мастера
почитали Дао?*

*Потому что, находясь в единстве
с ним, вы обретаёте то,
что ищете, а совершая ошибку,
получаете прощение.*

Мне нравится, что нечто по-настоящему ценное нельзя ни увидеть, ни услышать. Оно — ничто, и оно — все; оно нигде, и оно прямо у вас под носом — это и сам ваш нос, и все остальное. К нему нельзя приблизиться и до него невозможно дотянуться, потому что, как только вы начинаете искать его, вы его теряете. За ним можно только наблюдать.

Ничто из сказанного не является истиной, так же как не может быть истиной ни одна из возникающих в вашем уме мыслей. Нет ничего, и в то же время вот он — мир. Солнце в небе. Мостовая. Собака, бегущая по ней. Все приобретает значение, потому что вы не навязываете реальности своих мыслей.

Когда вы понимаете, что вы едины с реальностью, вам нечего искать — у вас есть все, что вам нужно. И если вам кажется, что вы совершили ошибку, к вам сразу же приходит осознание того, что это была не ошибка; это было то, что должно было случиться, — потому что оно случилось. До того как это случилось, существовало бесконечное число возможностей, но затем осталась только одна. Чем яснее вы осознаёте, что все ваши «должно было бы», «могло бы», «следовало

бы» являются результатом неисследованных мыслей, тем сильнее вы цените то, что приняли за ошибку, и то, к каким результатам она привела. Понимание этого факта есть прощение во всей его полноте.

Действуйте, не совершая усилий.

Когда я привожу к себе домой одну из моих восхитительных внучек, я вытираю ей нос, целую ее, сажаю на высокий стульчик, кормлю — и я делаю это ради себя. Любя ее, я люблю себя. Я не вижу никакой разницы между нами. И поскольку я люблю себя, я могу любить каждого, кто появляется в моей жизни. В сорок три года я стала своим первым ребенком. Я полюбила себя, и эта любовь безусловна. Сила такой любви велика. Сотни тысяч людей, следуя моему примеру, учатся любить себя. Так они говорят мне.

Я влюбилась в себя февральским утром 1986 года. После нескольких лет убийственной депрессии я оказалась в клинике. Примерно неделю спустя я проснулась на полу своей палаты в мансарде (поскольку считала себя недостойной спать на кровати) и почувствовала, что по моей ноге ползет таракан. Я открыла глаза. Первый раз в жизни я видела реальность без каких-либо идей о ней, без мыслей и внутренней истории. Весь мой гнев, все мысли, которые меня беспокоили, весь мой мир и мир вообще — все исчезло. Меня тоже не было. Как будто бы тем февральским утром на полу мансарды проснулось нечто другое. Оно открыло свои глаза. Оно смотрело глазами Кейти. Оно было свежим, сияющим, новым; оно оказалось здесь впервые. Все было неузнаваемо. И это было восхитительно!

Смех поднимался из глубины и вырывался наружу. Новое существо дышало и пребывало в состоянии экстаза. Опыяненное радостью, оно жаждало всего. Для него не было ничего отдельного, ничего неприемлемого. Все было его собственным «Я». Впервые я — оно — испытывала любовь к своей жизни. Потрясающе!

Все это имело место за пределами времени. Но когда я облекла это в слова, все встало на свои места и наполнилось смыслом. Там, на полу, я осознала, что между моим сном и тем мгновением, когда по моей ноге прополз таракан и появились мысли и мир, не было ничего. В этот момент родились четыре вопроса *Работы*. Я поняла, что ни одна мысль не является правдой. Все исследование уже присутствовало в этом понимании. Это было похоже на то, как с лязгом затворяются ворота. Проснулась не я — проснулось исследование. Проснулись две полярности, две части — левая и правая, *нечто* и *ничто* всего сущего. Я осознала это в то мгновение, когда пребывала вне времени.

Скажем так: когда я лежала там в состоянии осознания — как осознание, — появилась мысль: «Эта нога», и в тот же миг я поняла, что это не было правдой, и испытала прилив радости. Я видела, что все было не тем, чем казалось. Это — не нога; это — не таракан. Это не было правдой, и тем не менее была нога, был таракан. Но они не имели имени. Не существовало никаких слов, которыми можно было бы назвать стену, потолок, лицо, ногу, таракана или что-то еще.

То, что пробудилось, видело все тело целиком, видело себя без имени. Не было ничего, что существовало бы отдельно от него, за его пределами, все оно было пронизано вибрациями жизни и радости, и все это было одним непрерывающимся переживанием. Любые мысли о возможности нарушить эту целостность, увидеть что-то за пределами себя не были бы правдой. Нога была там, но она не являлась отдельной

сущностью, и называть ее «ногой» или как-то еще казалось абсурдным.

Смех продолжал изливаться из меня. Я *видела*, что «таракан» и «нога» — это просто имена для радости, что существует тысяча имен для радости и в то же время у возникающей в данный момент реальности не было никакого имени. Это было рождение осознания: мысли, отражающие самих себя и возвращающиеся к себе же; восприятие себя единой со всем сущим, утонувшей в океане собственного смеха.

Затем *оно* поднялось, и это тоже было потрясающе. Не было никаких мыслей, планов. *Оно* просто поднялось и пошло в ванную комнату. *Оно* подошло к зеркалу, посмотрело в глаза своего собственного отражения — и все поняло. Ощущение от этого было даже глубже, чем от той радости, которое оно испытало, впервые открыв глаза. Оно влюбилось в существо, отражающееся в зеркале. Казалось, что женщина и осознание женщины постоянно сливались. Там были только глаза и чувство абсолютной безграничности, лишенное какого-либо знания. Как будто через меня — *его* — пропустили электрический заряд. Это существо было подобно Богу, дающему себе жизнь в женском теле, — такому любящему и сияющему, такому могущественному. И в то же время она знала, что этим Богом была она сама. Об этом говорила глубокая связь с глазами в зеркале. В этом не было никакого смысла — просто узнавание того, что завладело ею.

Любовь — самое точное слово для описания подобного опыта. Все было раздроблено на части, а теперь соединилось. *Оно* двигалось, затем *оно* появилось в зеркале, а потом, буквально за долю секунды, от разделенности не осталось и следа — и все это отражалось в глазах. Глаза в зеркале были глазами этого нового существа. Оно отдавало себя и вновь возвращалось к себе. И это наделяло его качеством, которое я называю

любовью. Когда оно смотрело в зеркало, глаза — их глубина — были всем, что являла собой реальность, всем, что существовало. До этого не было ничего — ни глаз, ни чего-то другого; даже стоящее там существо было ничем. А затем появились глаза и сделали *его* тем, чем оно должно быть.

Люди привыкли всему давать имена: *стена, потолок, нога, рука*. Но у *него* не было никакого имени, потому что оно невидимо. Оно невидимо. Если бы не глаза... Я помню слезы благодарности, которые текли по моим щекам, когда *оно* смотрело на свое собственное отражение. Я даже не знаю, как долго стояло *оно* так — уставившись в зеркало.

Это были первые мгновения после моего рождения в качестве *его*, или *его* рождения в качестве меня. От Кейти не осталось ничего. Не было даже обрывка воспоминаний о ней — не было ни прошлого, ни будущего, ни настоящего. И в этой открытости так много радости. *Нет ничего слаще этого, и нет ничего, кроме этого. Если бы вы любили себя больше всего на свете, то дали бы себе все, что только пожелаете. Лицо. Руки. Дыхание. И не только это. Стену, потолок, окно, кровать, лампочку. О! И это тоже! И это! И это!* Я чувствовала, что, если бы я попыталась передать свою радость словами, с клиники, в которой я находилась, снесло бы крышу. И не только с клиники — со всей планеты. И я до сих пор чувствую то же самое.

*Предотвращайте беду до того,
как она произойдет.*

*Приводите вещи в порядок прежде,
чем они начнут существовать.*

Нет никакой нужды наводить в мире порядок. Вещи уже в порядке — даже до того, как они начинают существовать. Я выхожу на улицу и вижу людей, машины, собак, птиц, деревья, мусор. В этом живописном хаосе присутствует красота, которая всегда радует меня. Все это существует для меня, и все это предстает передо мной в самый подходящий момент — именно тогда, когда нужно.

Для большинства людей прогулка по улице мало что значит, для меня же улица — целый мир, мой тайный мир, где я всегда служу всему и всем, так же как они служат мне. Для меня не существует задач слишком важных или слишком незначительных, потому что решать нужно ту задачу, которая стоит перед тобой в данный момент. Вам может казаться, что у вас тысяча дел, но в действительности вы можете заниматься только одним.

Я живу в состоянии постоянной медитации и знаю, что, если бы во мне возникла мысль о том, что отнюдь не все в мире является добром, она передалась бы другим людям в виде замешательства, а эти другие люди есть я. Моя работа состоит в том, чтобы открывать себя любому опыту и любить увядшую розу, шум проезжающих машин, мусор на тротуаре, мусорщика, — все это

составляет мой мир. Я убираю мусор, мою посуду, подметаю пол, вытираю нос ребенку и исследую все, что может помешать осознанию моей истинной природы. Нет ничего добрее, чем *ничто*.

Я возвращаюсь домой после прогулки, готовлю обед, и, когда мы едим, Стивен говорит: «Посмотри, в салате муравьи». Я продолжаю жевать, наслаждаясь мыслью о том, что все в мире пребывает в состоянии равновесия. Я никогда не получаю больше или меньше протеина, чем мне нужно. Перед дождем муравьи всегда перемещаются в нашу кухню, оккупируя плиту, разделочный стол и раковину. Перед моими глазами была такая плотная пелена, что я не заметила этих милых путешественников. Позже, сидя на кушетке в гостиной, я чувствую, как муравьи ползают по моим ногам, рукам и волосам. Эти маленькие массажисты всегда находят мои чувствительные точки, они щекочут меня, иногда кусают, но только там, где нужно.

Я наблюдаю за тем, как моя рука настигает одного из них и раздавливает его, и отмечаю, что мне хотелось бы умереть так же быстро, как этот муравей. Я переживаю его смерть как свою собственную; я люблю смерть так же сильно, как люблю жизнь. Моя рука опускается к ноге, и под моими пальцами погибают еще два милых создания, ползавших по лодыжке. Я отмечаю, как появляется мысль «О, я убиваю муравьев», — и улыбаюсь. Все так странно. Рука движется сама собой, без всякого плана, делая свою работу. «Я» останавливает ее, но позже я замечаю, что, когда я не осознаю смертоносных движений своей руки, она продолжает свою работу. Кто же убивает муравьев, когда я не наблюдаю за рукой? Можно ли доверять происходящему? Вот рука остановилась. И кто знает, каким будет ее следующее движение?

Когда моя дочь собирается в магазин, чтобы купить рисовое молоко для Марли, я прошу ее: «Кстати, до-

рогая, купи ловушки для муравьев». Почему я прошу ее об этом? Потому что я это делаю. Это то, что есть. Принцип действия ловушек в следующем: муравьи внутри них съедают яд, возвращаются в муравейник и заражают своих собратьев. Предполагается, что так вы избавляете от них свой дом. Я думаю о том, почему убийство муравьев меня не беспокоит. И прихожу к выводу: потому что я тоже умираю от яда; я убиваю себя, участвуя в загрязнении воды, которую пью и которую пьют все; выхлопы моей машины загрязняют воздух, которым мы дышим.

Я такая же, как эти муравьи. Мне хорошо знакома подобная жадность к еде, которая много лет порождала во мне чувство вины — как будто разум имеет какое-то отношение к телу и как будто страдания возможны в реальности. Химические вещества, попадающие в мой организм с продуктами быстрого приготовления, которые я обычно ем, и другие яды, которыми я продолжаю отравлять себя, не вызывают у меня ничего, кроме улыбки. Поверьте, я не мазохистка — я люблю свою жизнь, но с этим постоянным отравлением ничего нельзя сделать; это то, что есть. Разве я дышу? Так только кажется. Я поступаю с муравьями так же, как поступаю с собой. Тела приходят и уходят. Но когда разум понимает себя, когда он прекращает отравлять себя верой в истинность своих убеждений, никакой физический опыт больше не может причинить страданий.

Два дня спустя, сидя на своей любимой кушетке, я снова ощущаю щекочущие прикосновения. Опять муравьи. Получается, что их муравейник — я. Они вернулись, чтобы отравить меня, значит, яд я купила для себя. Что посеешь, то и пожнешь. И я ценю это.

*Если люди думают, что знают
ответы, их трудно направлять.
Но когда люди знают, что ответы им
неизвестны, они находят свой путь.*

Я не стремлюсь поучать людей. Зачем мне делать это? Моя единственная задача — возвращать вас к самим себе. Когда вы обнаруживаете — внутри себя, за пределами всех ваших мыслей — незнающий разум, вы обретаете свободу. Незнающий разум всегда открыт любому опыту, который приносит вам жизнь. Найдя его, вы находите свой путь.

Мне приходилось работать с детьми четырех-пяти лет, которые страдали из-за веры в те же концепции, в которые верят и взрослые. Эти концепции обладают силой религиозных верований, мы полностью преданы им. «Люди должны приходить», «Люди должны уходить», «Люди должны понимать меня», «Во мне слишком много этого», «Во мне слишком много того», «Моя жена не должна лгать мне», «Мой муж не любит меня», «Мои дети должны меня ценить», «Моя мать была бы гораздо счастливее, если бы смотрела на все так же, как я». К какой бы истории мы ни были привязаны, за этим всегда стоит наша преданность той или иной идее. Для Бога в наших историях нет места.

Однажды я работала с женщиной из Иерусалима. Ее религией стало навязчивое желание иметь стройные бедра. Она считала, что стройные бедра дадут ей все, чего она хотела от жизни. Она была очень привлека-

тельна! И она не желала заниматься *Работой*, потому что боялась идти внутрь себя для поиска честных ответов. Ее ужасала мысль о том, что, если она ответит честно, ей до конца дней придется мириться с толстыми бедрами. Она считала, что нуждается в страхе как в мотиваторе для занятий спортом и правильного питания. Было очевидно, что она предпочитает стройные бедра свободе. Она не хотела рисковать ради того, чтобы отпустить контроль и погрузиться внутрь себя для поиска собственной правды. Для нее стройные бедра стали священной идеей — такой же, как для других людей деньги или отношения с любимым человеком.

Мне нравится работать с такими людьми. Они утверждают, что хотят свободы больше всего на свете. Они плачут и взывают о помощи. Но как только я приближаюсь к их священным концепциям, эти духовные искатели, находящиеся в поиске уже десятки лет, теряют интерес к свободе. Абсолютно. Их религии грозит опасность, и они готовы на все, чтобы защитить ее.

Я спросила эту женщину: «Можете ли вы абсолютно точно знать, что ваши бедра должны быть стройнее, чем они есть на самом деле?» Вы были бы изумлены, увидев, как быстро она заняла оборонительную позицию. Даже не удосужившись задать себе этот вопрос, она выпалила: «Да, я уверена в этом!» Бах! Ворота закрылись, подъемный мост убран, всезнающий ум спрятался за стенами своего замка, готовый обороняться от всего мира. Вот почему я люблю задавать человеку, сидящему передо мной, вопрос: «Вы действительно хотите знать правду?»

Все необходимые знания присутствуют внутри вас. Как можно научить тому, что уже известно? Вы можете только стать осознанным. Если вы желаете углубиться в себя в поисках правды, ваша врожденная мудрость реагирует на заданный вопрос, подобно внутреннему камертону, и вы услышите правильный ответ.

Если вы верите в то, что у вас есть проблема, Мастер не станет убеждать вас в обратном. Она открыта для понимания. Она — ваше отражение. Она знает, что нет никаких проблем, кроме вашей веры в свои мысли. Существует только разум — если вообще что-то существует. Мастер всегда будет возвращать вас к вашему собственному разуму, к вашему собственному осознанию. И самая приятная часть этого заключается в том, чтобы полностью принимать любую убийственную тенденцию, пока — в присутствии вашего внутреннего Мастера — вы не увидите свою сущность такой, какая она есть.

Так находящийся в замешательстве разум приходит к тому, чтобы расстаться через исследование с беспокоящими его мыслями. Он не только видит, что они неправдивы, но также понимает, какую цену придется платить за веру в них — гнев, печаль, чувство обиды. Он понимает, что свобода возможна только в том случае, если он перестанет верить в мысли и признает, что нечто противоположное им тоже может быть правдой. В конце концов разум осознает, что он и есть реальность и что мир меняется вместе с изменением его восприятия. Встретить Мастера с бесстрашным, открытым разумом — значит потерять целый мир, каким вы его себе представляли. И забыть о жестоком, полном страдания мире, в котором желания сердца никогда не исполняются.

Когда люди думают, будто знают ответы на все вопросы, Мастеру трудно помочь им найти собственный путь, потому что их разум закрыт, а закрытый разум означает, что и сердце тоже закрыто. После того как она поняла, что свобода не может быть навязана, она стала более спокойно воспринимать и выслушивать любые истории, ожидая, пока в глухой стене самообороны не появится хоть малейшая брешь. Тогда она проникает внутрь, и наступает момент встречи, безоговорочного

единения. Человек может попытаться закрыть дверь, но уже поздно — Мастер успела проникнуть внутрь. И этот миг проникновения меняет все. Разум проясняется, осознает себя, и он никогда уже не будет прежним, потому что подобное встретилось с подобным. Двое стали одним.

Как только Мастер входит через слегка приотворившуюся дверь, разум ученика начинает расширяться и естественный путь к себе открывается сам собой. Кажется, что ученик мог бы вернуться в свой прежний мир, но это невозможно. Когда разум понимает, что не знает того, в чем был так уверен, он обретает свободу — узлы прежних убеждений ослабевают и развязываются сами собой. На этом работа Мастера заканчивается. Она снова превращается в *ничто*.

Работа в действии

«Моя мама должна была умереть раньше»

Барбара: Кейти, я написала о своей маме. Она умерла десять дней назад. В прошлом году она дала моей сестре Лори доверенность принимать за нее любые решения, касающиеся ее здоровья. Вскоре мама серьезно заболела. За неделю до смерти ее начали мучить сильные боли, и она попросила отключить ее от аппарата искусственного дыхания. Лори живет в другом городе, и прошла целая неделя, пока она совещалась с докторами, раздумывала об этом и наконец приняла решение выполнить просьбу мамы. Я все это время была в больнице рядом с мамой, а Лори даже не удосужилась к нам приехать. Кейти, моя мама должна была умереть раньше. Я чувствую себя такой бессильной и ужасно злюсь на сестру.

Кейти: Понимаю, дорогая. Давайте посмотрим, что вы написали.

Барбара: *Я злюсь на сестру за то, что она заставила маму ждать смерти.*

Кейти: Значит, вы считаете, что для вашей матери было бы лучше умереть на неделю раньше. «Ваша сестра должна была сразу дать свое согласие. Она не должна была ждать неделю» — правда ли это?

Барбара: Да, правда. Я чувствовала себя абсолютно беспомощной. У меня не было возможности контролировать ситуацию, в то время как я знала, что моей маме лучше было бы умереть. Но я была вынуждена

ждать решения сестры, и это сводило меня с ума. Я была в отчаянии. Я готова была пожертвовать чем угодно, чтобы выполнить просьбу мамы и отключить ее от аппарата искусственного дыхания.

Кейти: Хорошо, милая. Я слышу вас. Теперь давайте вернемся к исследованию. «Ваша сестра не должна была ждать» — можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Барбара: Ну... Мне казалось, что мама сильно страдала всю ту неделю, пока ждала решения сестры... Это ее тело. Ее жизнь и ее решение.

Кейти: Да, это так. Но откуда вам известно, что эта неделя ожидания не была для вас троих самым лучшим временем? Можете ли вы абсолютно точно знать, что по-другому было бы лучше?

Барбара (после долгой паузы): Нет, я не могу абсолютно точно знать этого.

Кейти: Потрясающе! И откуда это «нет» пришло?

Барбара: Я просто сделала паузу и вслушалась в ваш вопрос. Мне действительно было трудно. В своих мыслях я оправдывала себя и обвиняла сестру. Но когда я прислушалась к вопросу, то стало очевидным, что я не могу *абсолютно точно* знать, что было бы лучшим для мамы. Как бы я ни убеждала себя в собственной правоте, я не могу этого знать.

Кейти: Да, милая. Все правильно. **Как вы реагируете, когда верите в мысль «Она не должна была ждать»?**

Барбара: Я виню себя, поскольку думаю, что должна была проявить твердость.

Кейти: Да. И что вы чувствуете, обвиняя себя в страданиях матери?

Барбара: Я чувствую себя ужасно. Чувствую, что не сделала для мамы все, что могла. Я виню себя в слабости. И очень злюсь на сестру. Хочется свернуть ей шею. Я виню ее в страданиях мамы не меньше, чем себя.

Кейти: Можете ли вы найти причину для того, чтобы отбросить эту мысль? При этом я не прошу вас ее отбросить. Вы не можете отпустить мысль, вы можете только встретить ее с пониманием, и тогда она отпустит вас.

Барбара: Ну, сейчас от этой мысли нет никакого проку. Ведь мама умерла.

Кейти: Меня в данной ситуации больше интересует вы, ваше спокойствие. Приведите мне спокойную причину, по которой стоит держаться за эту мысль.

Барбара: Не думаю, что такая найдется. И от этого я чувствую себя еще несчастнее.

Кейти: Кем бы вы были без этой мысли? Кем бы вы были, если бы не верили в то, что ваша сестра не должна была ждать?

Барбара: Я бы поддерживала отношения с сестрой, как раньше. Разговаривала бы с ней.

Кейти: Да, милая. И не жили бы, испытывая боль, — как ваша мать.

Барбара (со слезами на глазах): Да, это так.

Кейти: Интересно то, как мы, стараясь спасти кого-то от боли, сами остаемся ни с чем. Теперь сделайте разворот.

Барбара: Сестра должна была ждать? Но у мамы была такая боль!

Кейти: Отмечайте, когда вы отклоняетесь от исследования и возвращаетесь к своей истории, к попыткам защититься и оправдаться. «Она не должна была ждать» — *разворотом* к этой мысли будет «Она должна была ждать». Просто побудьте с этим какое-то время.

Барбара (после долгой паузы): Не остается ничего, как сказать, что я не знаю, должна ли была моя сестра ждать.

Кейти: Хорошо, дорогая. А теперь приведите мне три реальных примера, говорящих о том, что она действительно должна была ждать.

Барбара: Ну, возможно, она ждала, потому что надеялась получить от врачей какую-то обнадеживающую информацию. (Пауза.) Она ждала того момента, когда ей стало совершенно ясно, что аппарат искусственного дыхания можно отключить. (Пауза.) Она тянула время, чтобы вся наша семья могла собраться к моменту смерти мамы.

Кейти: Потрясающе, не правда ли? Можно привести и другие примеры, милая. Никогда не смотрите на вещи поверхностно. Все происходит так, как должно происходить; это просто то, что есть. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Барбара: *Лори следует прислушиваться к мнению других, а не делать то, что кажется правильным только ей.*

Кейти: Правда ли это?

Барбара: Нет, не правда, ведь это то, что она делает...

Кейти: Вот именно. В этом нет абсолютно никакой правды. Почему я знаю, что она не должна прислушиваться к мнению других? Потому что она не делает этого. Такова реальность.

Барбара: Это-то меня и бесит.

Кейти: Я знаю! (Громкий смех в зале.) Трудно не быть Богом. Трудно быть диктатором, когда Бог вас не слышит. **Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?**

Барбара: Ах... Я становлюсь дерзкой и самоуверенной, осуждаю сестру и создаю вокруг всего этого сильное напряжение.

Кейти: И каково это — жить не прощая?

Барбара: Очень тяжело. Осуждая сестру, я беспощадна и к самой себе. Я беспощадна по отношению к ней — и беспощадна по отношению к себе.

Кейти: **Кем бы вы были без этой мысли? Без этой лжи — «Ей следует прислушиваться к мнению других»?**

Барбара: Ну, в моей жизни снова появилась бы сестра. Я могла бы любить ее. Я бы не испытывала этого ужасного чувства обиды.

Кейти: Да, милая. С этой мыслью вы чувствуете себя злой, самоуверенной, обиженной — и пребываете в состоянии сильного стресса. А без этой мысли вы могли бы любить свою сестру. Вы понимаете, что страдания вам причиняют ваши мысли, не сестра?

Барбара: Да. Это совершенно очевидно.

Кейти: Именно сестра, живущая в ваших мыслях, делает вас несчастной. Ваша сестра, возможно, тоже очень сильно страдает и испытывает чувство вины за свое решение. Кто знает, что может происходить в голове другого человека? Дело в том, что вы любите свою сестру. И ничего не можете с этим поделать. С помощью этих историй вы пытаетесь уйти от любви, а это не работает, вы страдаете от этого. Если я буду придумывать и рассказывать истории о том, что я никого не люблю, я окажусь в состоянии стресса. Ложь не может привести к иному результату. Итак, давайте сделаем разворот.

Барбара: Мне следует прислушиваться к себе и делать то, что я считаю правильным. То, что я считаю правильным для себя.

Кейти: Да, и один из способов воплотить это в жизнь — позвонить вашей сестре и сказать: «Я люблю тебя, и я работаю над своим гневом и печалью, связанной со смертью мамы». Пусть она узнает о том, к чему вы пришли, исследуя свои мысли о ней.

Барбара: Хм.

Кейти: Можете ли вы действительно знать, через что пришлось ей пройти за ту неделю, когда она держала в своих руках жизнь и боль вашей матери?

Барбара: Нет, не могу. Лори тогда не было с мамой. Я была с ней. Лори находилась далеко от нас, она не могла видеть, как страдала мама.

Кейти: Но вы можете представить, через что она прошла?

Барбара: Уверена, ей тоже было больно, но не знаю насколько. Я просто не могу представить себе ее боль.

Кейти: Вот именно. Когда ваш разум закрыт, вы не хотите ничего знать об этом. А сейчас закройте глаза, забудьте о своей истории и постарайтесь увидеть сестру. Понаблюдайте за тем, как ей трудно было принять решение, хотя ваша мать доверила ей сделать это. Только не накладывайте на нее свою историю. Что вы видите?

Барбара: Ей тяжело.

Кейти: Да, дорогая. Теперь посмотрите, можете ли вы найти еще один *разворот* к утверждению «Лори следует прислушиваться к мнению других».

Барбара: Мне следует прислушаться к Лори...

Кейти: Да, милая.

Барбара: ...и согласиться с ее решением, которое было единственно верным. Черт возьми! Это трудный *разворот*.

Кейти: И довольно сильный.

Барбара: Мы обе такие упрямые. Было бы здорово разобраться с этим.

Кейти: Да. Знаете, именно истина делает нас свободными. А найти истину можно только тогда, когда вы начинаете углубляться в себя. Искать решение проблемы вовне, пытаться убедить сестру смотреть на вещи вашими глазами — значит обречь себя на войну с реальностью. Страх глух и слеп. Давайте посмотрим на следующее утверждение.

Барбара: Я хочу, чтобы Лори перестала быть нетерпимой по отношению ко мне.

Кейти: Правда ли это? Вы действительно этого хотите?

Барбара: Нет, не хочу... Хотя... думаю, что хочу, но правда и то, что я сильнее этого. На самом деле я не нуждаюсь в этом.

Кейти: Разве не здорово — задавать себе вопросы? Вы могли бы умереть с верой в то, что сестра должна быть по отношению к вам терпимее. И считать нетерпимость ее недостатком — до тех пор, пока вы не начинаете задавать себе вопросы. **Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?** Как вы относитесь к сестре, когда верите в эту мысль?

Барбара: Я нетерпима по отношению к ней.

Кейти: Да, это то, что я вижу сейчас.

Барбара: Понимаю.

Кейти: И как вы реагируете, когда верите в мысль «Я хочу, чтобы Лори перестала быть нетерпимой по отношению ко мне»? В то время как вы сами нетерпимы?

Барбара: Я становлюсь раздражительной, злой, жалкой и несчастной.

Кейти: Да, милая. Продолжайте.

Барбара: Я чувствую подавленность, обособленность, обиду и бессилие.

Кейти: Кем бы вы были без этой мысли? Без мысли, которая даже не является правдой для вас?

Барбара: Я была бы спокойной, уверенной в себе и не нуждалась бы в том, чтобы сестра была такой, как хочется мне. Меня бы вообще не беспокоила ее нетерпимость.

Кейти: Вы были бы просто человеком с ясной головой, знающим, чего хотите, и умеющим слушать.

Барбара: Да, и мне жилось бы гораздо легче. Я бы чувствовала себя намного лучше.

Кейти: Давайте сделаем разворот.

Барбара: Я хочу перестать быть нетерпимой по отношению к себе — когда я высказываю свое мнение или проявляю какие-то чувства.

Кейти: Сейчас вы дали себе отличный совет. Но как насчет Лори? Вы не упомянули о ней. Есть еще один разворот. «Я хочу...»

Барбара: Я хочу перестать быть нетерпимой по отношению к Лори — когда она высказывает свое мнение или проявляет какие-то чувства. Это тоже было бы правдой.

Кейти: Да, она назвала вам все причины, по которым не могла разрешить отключить аппарат искусственного дыхания. Но слушали ли вы ее?

Барбара: Нет, в тот момент я была сосредоточена только на маме.

Кейти: И на том, чего хотели вы.

Барбара: Да, это так. Вы правы. И я также была сосредоточена на собственном комфорте.

Кейти: Все нормально. *Работу* не интересуется, что хорошо, а что плохо; она помогает понять, что является правдой, и двигаться дальше, действуя мягче и терпимее. Именно в этом и заключается свобода. Свобода от гнева и обиды.

Барбара: Я действительно верила в то, что мама должна была умереть тогда, когда хотела. Потому что я видела...

Кейти: Правда ли это?

Барбара: Она говорила мне об этом.

Кейти: Верю. Она говорила вам об этом.

Барбара: Но правда состоит в том, что ее желание не было исполнено.

Кейти: Вот именно. «Ваша мать знала, когда должна уйти». Это не звучит как правда. Дело в том, что принимать окончательное решение она доверила вашей сестре.

Барбара: Значит, несмотря на то, что слова мамы были правдой, это все-таки не может быть правдой, поскольку все произошло не так.

Кейти: Есть способ, с помощью которого вы можете оставаться в реальности и в то же самое время быть абсолютно любящей. Вы просто говорите: «Мама, я слышу тебя, я знаю, чего ты хочешь, и сделаю все воз-

можное для тебя. Лори тоже постарается, тем более у нее есть твоя доверенность. Тем временем я буду находиться рядом с тобой, держать тебя за руку и делать все, чтобы облегчить твои страдания».

Барбара: Именно это я и делала.

Кейти: Это все, что вы могли делать! Но есть два подхода к этому. Первый — чувствовать себя бессильной и злиться на сестру, и второй — любить мать и любить сестру и выслушивать ее, когда она целую неделю принимала это болезненное для нее решение.

Барбара: Первый подход гораздо тяжелее.

Кейти: Еще бы. Ведь у вас был свой план. А у реальности он совсем другой.

Барабара: Да.

Кейти: Знаете, каждый раз, когда я спорила с реальностью, я проигрывала. Реальность — это то, чему я доверяю. Она управляет мною. Реальность — это то, что есть, и я ничего не могу сделать, чтобы изменить ее. Ничего. И мне это нравится! Реальность так прекрасна. Мы дышим, затем задерживаем дыхание, солнце встает, дает нам свет, затем садится. Я люблю чистый воздух, я даже люблю смог. Большую часть жизни я провожу в аэропортах и дышу парами горячего. Как еще можно умереть на время? Достаточно просто задержать дыхание. Все в мире течет по идеально заведенному порядку. Я люблю то, что есть. Кто я без моей истории? Без моей истории, в этот самый момент, я едина с Богом. Нет разделения, нет необходимости принимать решения, нет страха в этом. Это просто знает. И это то, какие мы есть без наших планов. «Люди должны прислушиваться ко мне» — это смешно! Они не будут этого делать, пока не захотят. Делаем *разворот*: «Я должна прислушиваться». Это то, с чем я могу работать. Все остальное от меня не зависит.

Барбара: М-м-м.

Кейти: Я всю жизнь учила и наставляла своих детей — и я благодарна им за то, что они меня не слушали. (Смех в зале.) Давайте посмотрим на то, что вы еще написали. Читайте ваш список.

Барбара: Хорошо. Я перечислила в нем качества своей сестры. *Лори своевольная, упрямая, вспыльчивая, самоуверенная, активная, умная, эгоистичная, самоотверженная, плохая мать, надменная, заботливая и добрая.*

Кейти: Да. А теперь, милая, сделайте разворот и посмотрите, что из этого выйдет.

Барбара: Я своевольная...

Кейти: «В отношении Лори я...»

Барбара: В отношении Лори я своевольная, упрямая, вспыльчивая, самоуверенная, активная, умная, эгоистичная, самоотверженная, плохая мать...

Кейти: «Плохая сестра...»

Барбара: Плохая сестра...

Кейти: «...и дочь...»

Барбара: И дочь... надменная, заботливая и добрая.

Кейти: Да. Не кажется ли вам, что в этом больше правды?

Барбара: Может быть. Может быть.

Кейти: Какое из слов показалось вам самым трудным для разворота?

Барбара: «Самоотверженная».

Кейти: О дорогая! Жизнь сыграла с вами злую шутку, не так ли? Когда Лори где-то там живет своей жизнью и вы мысленно тоже находитесь там, нет того, кто проживал бы вашу жизнь здесь.

Барбара: Вы правы.

Кейти: Вот так и рождается одиночество. Вот так вы теряете себя. Когда вы вмешиваетесь в дела Лори, вы остаетесь без сестры. Мысленно вы находитесь рядом с ней, осуждаете ее, говорите ей, что она должна делать, — и теряете себя.

Барбара: Да, это так.

Кейти: Поэтому вы и чувствуете себя отверженной и одинокой. Достаточно потери одного члена семьи. Давайте рассмотрим следующее утверждение.

Барбара: Хорошо. *Я не хочу когда-либо оказаться рядом с человеком, который принял решение умереть, и наблюдать за его агонией только потому, что кто-то опоздал с решением.*

Кейти: Понятно. А теперь снова мысленно пропустите эту историю через себя.

Барбара: Я уверена, что я хочу этого.

Кейти: Тогда начните со слов «Я хочу...» и прочитайте это утверждение еще раз. Постарайтесь почувствовать, что действительно желаете этого.

Барбара: Я хочу оказаться рядом с человеком, который принял решение умереть, и наблюдать за его агонией только потому, что кто-то опоздал с решением.

Кейти: «Я готова...»

Барбара: Я готова оказаться рядом с человеком, который принял решение умереть, и наблюдать за его агонией только потому, что кто-то опоздал с решением.

Кейти: Да. И если что-то еще вызывает в вас обиду, печаль или ощущение разобщенности — любые чувства, кроме любви к сестре, — запишите это, предайте свои мысли бумаге. Все внутренние конфликты разрешаются на бумаге. Нет такого кошмара, от которого нельзя избавиться. Сколько раз вы прокручивали эту историю в своей голове с тех пор, как она случилась?

Барбара: О, тридцать или сорок раз.

Кейти: Хорошо, тридцать или сорок раз. А сколько раз умирала ваша мать?

Барбара: Ну, она была на пороге смерти три раза за последние два месяца.

Кейти: И все-таки сколько раз она умирала?

Барбара: Она умерла один раз, в муках.

Кейти: Да, она умерла один раз. «Она умирала в муках» — правда ли это?

Барбара: Я не могу знать это наверняка.

Кейти: Вот именно. **Как вы реагируете, когда верите в мысль «Моя мать умирала в муках»?**

Барбара: Я мучаюсь от этого. Я вижу ее лицо, слышу ее слова и очень сильно страдаю.

Кейти: Итак вы не знаете, действительно ли ваша мать умирала в муках, но знаете о том, что вы сейчас мучаетесь из-за ее предполагаемой агонии. Достаточно одного человека, испытывающего муки.

Барбара: Да.

Кейти: Видите ли вы хотя бы одну причину для того, чтобы держаться за мысль «Моя мать умирала в муках»? Я не говорю, что ее смерть была легкой. Это древняя история. Это религия. И я не прошу вас отбросить эту мысль.

Барбара: По правде говоря, я не думаю, что мама умирала в муках. Но мне кажется, что она время от времени испытывала муки перед смертью.

Кейти: Это более правдиво. Кажется, она испытывала муки.

Барбара: Но я действительно не знаю.

Кейти: Все в порядке, милая.

Барбара: Я вижу ее лицо, слышу ее слова, но...

Кейти: **Как вы реагируете, когда верите в мысль, что она умирала в муках?**

Барбара: Я чувствую себя беспомощной, слабой, несчастной, поскольку не смогла дать матери того, чего она хотела.

Кейти: **Кем бы вы были без этой мысли?**

Барбара: Я просто была бы рядом с мамой, помогала бы ей, любила ее.

Кейти: Воодушевляли бы ее всю эту неделю.

Барбара: О Боже! М-м-м. Да.

Кейти: «Моя мать умирала в муках» — разверните это утверждение.

Барбара: Я умирала в муках?

Кейти: Да. Снова, и снова, и снова. Вы убивали в себе радость от пребывания с матерью в ее последние дни, от наблюдения за чудом жизни, движущейся к закату и вновь возрождающейся в вас, жизни, которой нет конца. О милая, пора остановиться. Достаточно одного человека, умирающего в муках. Вы не можете знать, что происходило с вашей матерью, но со своей агонией вы можете что-то сделать. Нет такого кошмара, от которого нельзя пробудиться. Ваша история и реальность не согласуются друг с другом. Реальность всегда добрее вашей истории о ней — всегда.

Барбара: Я понимаю.

Кейти: Я радуюсь тому, что вы открыли для себя, милая. Вы думаете о лице своей матери, вспоминаете ее слова, и я слышу, как вы говорите, что не можете знать, действительно ли она умирала в муках.

Барбара: Да, я не могу этого знать.

Кейти: Попробуйте найти то место — это касается и всех присутствующих в зале, — где сохранились воспоминания о самой сильной боли в вашей жизни. Это может быть эмоциональная или физическая боль — не важно. Идите в это место. Вы знаете такое место? Где оно? Что там происходит? Можете его найти?

Барбара: Угу.

Кейти: Вы там? Закройте глаза. А теперь, находясь в центре этого переживания, найдите то место внутри себя, в котором жива память о тех мгновениях, когда вам было хорошо. Это может быть даже просто мысль о вкусном обеде, возникшая на пике очень сильной боли в тот момент, когда вы в истерике катались по полу. Идите в это место. Посмотрите, можете ли вы его найти. (Пауза.) Вы нашли его. Хорошо, расскажите о своих переживаниях.

Барбара: Как-то, наблюдая за мамой, которая мучилась, я вдруг осознала, что не могу контролировать ситуацию, и просто вернулась к себе. Я почувствовала себя очень хорошо, даже несмотря на то, что ситуация была очень тягостной, что я не могла как-то изменить ее... и я вернулась к себе.

Кейти: Хорошо, милая. И вы думаете, что ваша мать была менее мудрой или способной, чем вы? Внутри каждого из нас есть такое место, дорогая. Мы все можем найти его, если заглянем как можно глубже внутрь себя, независимо от того, сколько в нас боли.

Барбара: Думаю, что я недооценивала маму в течение той недели.

Кейти: «Я недооценивала маму в течение той недели» — разверните это утверждение.

Барбара: Я недооценивала себя в течение той недели.

Кейти: Да, милая. И свою сестру тоже.

Барбара: Верно.

Кейти: Матери так прекрасны! Они умирают ради нас, разве вы не видите? Они умирают, как и все, чтобы мы могли понять. Не может быть никакой ошибки. Их смерть совершенна, и она наступает лучшим для нас способом. Выбрали бы вы такую смерть для нее, если бы знали, что только так можно познать Бога?

Барбара: О... (Пауза.) Да.

Кейти: Да, милая. Это кажется серьезным основанием.

Барбара: Благодарю вас, Кейти. Я чувствую, что избавилась от тяжелого бремени.

Кейти: Я счастлива, дорогая.

Барбара (смеется): А что, если я позвоню Лори и поделюсь с ней своими открытиями?

*Все потоки устремляются к морю,
потому что оно ниже их.
Смирение дает всему силу.*

Материальный мир — метафора разума. Разум теряется в своих проекциях, но в конце концов всегда возвращается к себе, подобно потокам, которые устремляются к морю. Каким бы блестящим ни был разум, каким бы раздутым ни было полагающееся на него эго, стоит разуму понять, что на самом деле он ничего не знает и не может знать, он возвращается к своим истокам и встречается с самим собой — в смирении.

Как только вы поймете, что есть правда, все начнет стекаться к вам, потому что вы становитесь живым примером смирения. Осознавший себя разум стремится занять низшее, наименее творческое положение, из которого и происходит творение. Самое низкое есть самое высокое.

Менее чем через неделю после моего возвращения из клиники начали распространяться слухи о произошедших со мной переменах. Мне стали звонить абсолютно незнакомые люди. Они задавали мне вопросы и просили о встрече. Причем звонки раздавались в любое время дня и ночи. Звонили те, кто проходил программу двенадцати шагов в Обществе анонимных алкоголиков, звонили просто люди с улицы, жители других городов и те, кто был наслышан обо мне от друзей или знакомых. В их вопросах слышалась мольба о помощи. Они

спрашивали: «Как я могу обрести такую же свободу?» А я отвечала: «Не знаю. Но если хотите увидеть, что это такое, приходите и поживите со мной. Я буду рада поделиться тем, что имею».

В мой дом постоянно приходили люди. Мог заглянуть какой-нибудь человек, тут же раздавался телефонный звонок и появлялись еще двое, затем еще и еще — до пятнадцати человек за вечер. Они были слышаны о том, что я — святая, что я — Мастер, Будда. Они говорили, что я «просветленная», хотя я не имела ни малейшего представления о том, что это означало. Для меня это слово звучало так же, как, например, слово «простуженная». Когда они с любопытством разглядывали меня, я чувствовала, что они видят во мне некое проявление чуда, но меня это устраивало. Я знала, что свободна, но все еще подвергалась атакам разного рода иллюзий, от которых человечество страдало во все времена. Поэтому я не ощущала в себе никакого просветления.

Еще около года я записывала в дневник убеждения, которые появлялись в моем уме. Я должна была записывать их и исследовать, чтобы не отклоняться от реальности. Их было много — сотни, тысячи. Каждое убеждение было подобно метеору, врезающемуся в планету с намерением разрушить ее. Если кто-то говорил или я слышала в своем уме: «Какой отвратительный день», мое тело начинало трястись. Казалось, что я совсем не могла переносить ложь. Не имело значения, я это говорила или кто-то другой, потому что все вокруг было мною.

Очищение и разрушение старого происходило во мне мгновенно, хотя, когда я занималась исследованием с другими людьми, им процесс представлялся растянутым во времени и пространстве — из-за его насыщенности. Для меня же безвременность процесса была очевидной. Поэтому, когда появлялось очередное

убеждение, я тут же записывала его, ставила к нему четыре вопроса и затем делала *развороты*. Первый год я постоянно записывала свои мысли и все время плакала. Но никогда не чувствовала себя разочарованной. Я любила ту женщину, которая умирала в процессе исследования, женщину, которая находилась в состоянии сильного замешательства. С каждым днем я любила ее все больше. Она была неотразима.

Часто по утрам, до или после прогулки, я могла сидеть у окна в солнечном свете, ожидая когда появится неприятное чувство. И если оно появлялось, я радовалась, поскольку это означало, что есть некая мысль, нуждающаяся в чистке, как и я сама. Я записывала каждую такую мысль, и в этом было много забавного.

Почти все мои мысли в то время были о моей матери. Я знала, что если я расправлюсь с одним заблуждением, то сумею распрощаться и со всеми остальными, поскольку имею дело с концепциями, а не с людьми. Это были мысли типа «Моя мать не любит меня», «Она больше любит мою сестру и брата», «Она могла бы приглашать меня на семейные обеды», «Если я расскажу правду о том, что произошло, она станет все отрицать и мне никто не поверит».

В тот первый год мне было недостаточно просто в уме, без слов, произвести исследование той или иной мысли. Я должна была ее записать. Какие бы мотивы вами ни двигали, вы не можете остановить ментальный хаос. Но если вам удалось выделить один фрагмент хаоса и стабилизировать его, весь мир начинает приобретать смысл.

Поэтому я записывала мысль и исследовала ее. Иногда я работала над ней в течение часа, а иногда на исследование уходило все утро и часть дня. Но сколько бы времени ни занимал процесс исследования, я всегда видела, что мысль не является правдой, что она всего лишь ошибочное предположение.

Я никогда не могла найти какого-нибудь подтверждения в пользу того, чтобы держаться за свое убеждение. И тогда я задавала вопрос: «Как я реагирую, когда верю в эту мысль?» — и в тот же миг получала ответ, что источником страданий была именно эта мысль, а не моя мать. Затем следовал еще один вопрос: «Какой я была до этой мысли? Какой я буду без нее?» И я могла ясно видеть *разворот*. Я имела дело с причинно-следственными связями и полярностями, и мне нетрудно было понять, что одна полярность может быть такой же правдивой, как и другая. «Моя мать не любит меня» — «Моя мать любит меня». Я умирала за мысль, которая имела равную себе по правдивости противоположность. И ничто, кроме исследования, не могло остановить мою тряску.

Я записывала на бумагу каждую концепцию, касающуюся моей матери, потому что именно они имели надо мной самую сильную власть. Затем исследование проясняло их. Я работала не со своей матерью, а с теми идеями, которые у меня были относительно нее. У всех нас есть такие идеи: «Я хочу», «Мне нужно», «Она должна», «Она не должна». Я погрузилась в изучение своего существа. Я была разумом, осознающим себя, Богом, видящим свое отражение в зеркале.

Смирение — наша естественная реакция на понимание правды о самих себе. Когда мы исследуем наши суждения о других людях, а затем *разворачиваем* их, направляя на себя, мы проходим сквозь очищающий огонь. У нас появляется приятная слабость в коленках, мы узнаем, как это замечательно — терять, и видим, как потеря превращается в победу. Такова суть *Работы*. Некоторые люди называют это прощением, я же — здравомыслием.

*Проявляя сострадание к себе,
вы примиряетесь со всеми
существами в мире.*

Сегодня утром я обратила внимание на то, что покормила себя наидобрейшим образом. Еда была простой, но обильной. И даже если бы у меня не было фарфоровой посуды, столовых приборов, элегантной скатерти и салфеток, стола, стульев и свечей, я нашла бы где-нибудь освещенное солнцем место, села бы там и съела свой завтрак руками. Я никогда не лишаю себя самого лучшего, что может дать мне настоящий момент. Мне нравится, что я сама забочусь о себе, нравится то, что придает мне для этого сил, — то есть абсолютно все.

Готовя завтрак для себя и Стивена, я наблюдаю за добротой в действии. Я наблюдаю за своим приближением к холодильнику, за тем, как рука, которую я называю своей, открывает дверцу. И хотя я не верю в это, песня ума — отличное музыкальное сопровождение, которое мне нравится. За чем же потянется рука? Она вытаскивает упаковку с яйцами и хлеб. Я отмечаю, что свет из открытого холодильника отражается от белых поверхностей кухонной мебели. Рука берет четыре яйца, тело движется к столу, рука кладет два куска хлеба в тостер, затем достает вилку, чашку, разбивает яйца, взбалтывает их, добавляет соль и перец. Рука тянется к плите, кладет кусок масла на сковороду, ждет, пока оно расплавится, выливает взбитые яйца. А пока

яичница жарится, перед моим мысленным взором проплывают картины: цыплята, гуляющие по траве, потом такие же цыплята, но в клетках, поставленных одна на другую, где их усиленно кормят, и я спрашиваю себя, а не в клетке ли жила я сама, и жду в тишине.

Я вижу те давно минувшие времена и себя — в клетке. Тогда мне казалось, что мрачный период жизни никогда не кончится, я верила в то, что моя боль бесконечна — в этой темной запертой клетке. А потом я увидела ключ и открыла дверь. После этого решение любой проблемы, возникающей в моем новом мире, стало для меня детской игрой — как будто я искусный маг, чародей, который может заставить любую мысль исчезнуть одним лишь движением волшебной палочки.

Все это приходит мне на ум, пока жарятся яйца. На мой взгляд, в них — сила. Они умерли, чтобы я могла жить. Я выкладываю яичницу на две сияющие белые тарелки рядом с поджаренным в тостере хлебом и направляюсь к обеденному столу, где меня уже ждет чай, разлитый по чашкам. Какое прекрасное слово «завтрак»! Как прекрасен мир!

Все, что разум может увидеть, выйдя за пределы самого себя, всегда лучше того, что он видит, когда он ограничен, — такова привилегия открытого разума. Добро резонирует с тем, что есть. Добро — просто пить маленькими глотками чай, даже не думая об этом. Это подобно тому, как растение, получая влагу, совершенно не задумывается о том, нуждается ли оно в ней. Добро — это когда дождь барабанит по стеклу, потому что звук дождя для моих ушей — дар жизни, который я ничем не заслужила. Добро подготавливает для меня пищу, которую я буду есть в следующем сезоне. Оно даже оставляет для меня радугу после дождя. Добро бесконечно. Оно — и волосы, которые защищают мою голову от солнца, и земля, поддерживающая пол. Нет ничего, в чем не было бы добра. Оно присутствует и

в смерти, дающей нам возможность пережить то, что не может быть пережито в обычной жизни: опыт ни с чем не отождествляющей себя бестелесной сущности, абсолютно свободного разума.

Когда вы осознаете, откуда вы пришли, никакое воображение не в силах заставить вас поверить в свою обособленность. Все видится таким, какое оно есть, и вы понимаете, что не можете потерять ничего, кроме самого отождествления. Из всего, что вам казалось реальным, остается только добро — и это всегда хорошая новость. Здесь нечему учиться. Это переживание, это внутренняя радость. Когда я даю вам что-то просто так — я радуюсь. Я поступаю так, потому что люблю себя в те мгновения, когда проявляется моя доброта. Эта доброта может быть обращена только ко мне. Она не распространяется на кого-то еще, даже на того, кому кажется, что он получает от меня добро. Я и дающий, и получающий. И это все, что имеет значение.

Мне принадлежит весь мир, потому что я живу в последней истории, в последнем сне: женщина, сидящая в кресле с чашкой чая. Я смотрю в окно, и все, что я вижу, является моим миром. За пределами этого мира нет ничего, ни одной мысли. Мне хватает моего мира. Его безграничное пространство включает в себя все, что я когда-либо хотела сделать, и все, чем я когда-либо хотела быть. Этого достаточно для достижения моей цели, а моя цель — сидеть сейчас здесь и пить чай.

Я могу вообразить мир, лежащий за пределами того, который я вижу, и когда это случается, я все-таки отдаю предпочтение своему миру. Мне всегда лучше там, где я нахожусь сейчас, чем в любой истории о прошлом или будущем. Только *здесь и сейчас* имеет для меня значение. Это то, из чего проистекает моя жизнь. Больше ничего не требуется.

*Лучший лидер — тот,
который следует воле людей.*

Я следую пути того, что есть, который всегда открывается передо мной в настоящем. Такова воля Бога, это ясно как день. Когда у вас больше нет вашей собственной воли, времени и пространства тоже не существует. Все становится единым потоком. Вы ничего не решаете, а просто перетекаете от одного события к другому — все решается за вас.

До февраля 1986 года я в течение десяти лет страдала от депрессии, а последние два года чувствовала себя настолько подавленной, что даже не желала покидать свою комнату. Я хотела только одного — умереть. Я неделями не чистила зубы. Каждый раз, когда я собиралась сделать это, появлялась мысль: «Какой от этого толк? Это ничего не даст». Я чувствовала себя мертвой, а зачем мертвецу беспокоиться о чистке зубов? Но теперь, когда мой разум стал ясным, я следую голосу, который нашептывает мне поутру: «Встань и почисти зубы», и ничто не может остановить меня.

Я поднимусь с кровати, а если не смогу подняться, то скачусь с нее и поползу на животе в ванную комнату, выдавлю зубную пасту на щетку и почищу свои чертовы зубы. Я не беспокоюсь о кариесе, меня заботит только одно: почтение к истине, живущей внутри меня. Вы хотите пережить прозрение? Хотите, чтобы Бог явился вам в виде горящего куста? Мой горящий куст: «Почисти зубы».

Почитать то, что есть, — значит придерживаться самого простого пути. Если у вас возникло желание помыть посуду, сделайте это. И вы окажетесь в раю. Когда появляется вопрос «Зачем?» — это ад. Ад начинается тогда, когда возникают мысли, подобные следующим: «Я сделаю это позже», «Я не обязан мыть посуду», «Сегодня не моя очередь», «Это несправедливо», «Пусть это сделает кто-нибудь другой» — и так далее, и тому подобное, десять тысяч мыслей в минуту.

Если внутренний голос говорит вам, что вы должны что-то сделать, просто сделайте это. Сомневаясь в необходимости совершить то или иное действие, вы тем самым причиняете себе боль. Выполняя же работу без мысленных препирательств, вы проявляете преданность Богу. Как прекрасно просто слушать свой внутренний голос и подчиняться ему, слушать и делать. И если вы следуете голосу, то в конце концов осознаете, что на самом деле никакого голоса нет. Нет никакого голоса, есть только процесс движения; вы являетесь этим движением, и вы же наблюдаете за тем, как движение совершается. Каким будет следующее движение — не ваше дело. Вы просто движетесь, подвергая исследованию любое суждение, возникающее у вас об этом. Разберитесь с ним, если оно причиняет вам боль.

Апрель. Я, находясь в очередном турне, оказалась в Вашингтоне. За месяц до этого мой доктор сообщил, что у меня остеопороз и поэтому я должна больше ходить пешком. Больше физических упражнений, больше кальция, еженедельный прием пилюль — иначе мои кости разрушатся. Мне нравится совет моего врача. Он меня забавляет, и я с радостью слеую ему.

Когда Стивен, я и наш общий друг Адам приехали в отель, нам сообщили, что наши комнаты будут готовы только к трем часам дня. На часах — полдень, значит, нужно как-то скоротать три часа. Очевидно, настало время для прогулки. А что, если поехать к мемориалу

Джефферсона? Такси привозит нас на место, и мы видим вишневые деревья в цвету. Потрясающее зрелище! Нам объясняют, что сейчас самый разгар цветения вишневых деревьев. Тысячи людей планируют свой отпуск таким образом, чтобы оказаться здесь именно в это время. Мы же ничего об этом не знали, пока не приехали туда и не увидели цветущие деревья во всей их красоте. Очевидно, Господь запланировал для нас это зрелище, мой доктор запланировал эту прогулку, а администрация отеля — задержку в предоставлении нам комнат.

Но мы могли пережить тот же опыт через призму историй о том, как мы устали после пяти недель бесконечных поездок, как нам необходим отдых, какие нерасторопные люди работают в отеле, как плохо было спланировано турне и так далее. Однако, будь наши комнаты в отеле готовы в срок, мы не увидели бы цветущих вишневых деревьев.

Путь ясен только тогда, когда ясен разум.

Теперь перенесемся в сентябрь. Пес моего сына Росса, Оукли, прыгнул в канал перед моим домом. Дверь была открыта, и этот огромный, простодушный золотистый ретривер стрелой пронесся через нее, перепрыгнул через изгородь и плюхнулся в воду, сгорая от желания добыть утку. Утки, плававшие в канале, казалось, не были слишком обеспокоены этим; они посмотрели по сторонам, чтобы увидеть, кто наделал столько шума, затем с громким кряканьем поплыли прочь. Они плавали гораздо быстрее собаки.

На следующий день я обнаружила следы грязных лап Оукли на чистом полу во всем доме, и почувствовала, как тает мое сердце. Пока я мыла полы, меня переполняла любовь к этому животному. Я знаю, зачем были нужны эти грязные следы. Они связывают меня с моим сыном Россом, с милым псом Оукли, с простодушием и непосредственностью животных, и мне это нравится.

Неисследованный разум при виде грязных следов мог бы почувствовать досаду, стал бы нападать на собаку, на сына за то, что они так недисциплинированы, на себя за то, что дверь оказалась открытой; он может найти тысячи причин для нападения на других, стремясь упрочить свое отождествление с телом. Но разум, подвергшийся исследованию, ни в чем не видит противоречий. Он наслаждается всем, что приносит жизнь.

Мои трехлетние внучки-двойняшки Ханна и Келси открыли кухонный буфет и вытащили из него самые драгоценные сокровища — кастрюли, сковородки, ложки и старую кофемолку. Через несколько дней я замечаю, что кофемолка все еще стоит возле шкафа. Я радуюсь тому, что мои внучки оставили после себя частичку своего любопытства и свободы. Интерьер моего дома чрезвычайно прост, в нем нет ничего лишнего. А теперь его дополняет старая кофемолка. И мне это нравится. Никогда не знаешь, кто сегодня станет декоратором твоего дома, — до тех пор, пока он не появится. И, поставив кофемолку на ее привычное место в шкафу, я знаю, что не буду по ней скучать. Интерьер моего дома всегда совершенен.

Этим утром я хотела принять душ, но отмечаю, что продолжаю разбираться с электронной почтой. Я нахожу это очень приятным. Хотя идея принять душ тоже чудесна. Последую я ей или нет? Так потрясающе — ждать и наблюдать, и позволять жизни двигаться в ее собственном темпе, принимая все, что происходит. И вот когда уже прочитано около дюжины электронных писем, мое тело без всякой причины поднимается. Куда оно направляется? Ему кажется, что оно движется по направлению к ванной комнате, хотя узнать об этом невозможно до тех пор, пока тело не окажется в душевой кабине и не откроет кран и пока на него не польется вода. И только когда вода начинает струиться по моему телу, появляется мысль: «Какая это замечательная идея!»

*Когда две великие силы противостоят
друг другу, победу одержит та,
которая знает, как уступить.*

Нет ничего, что могло бы быть направлено против нас. Нет такого понятия, как враг; ни человек, ни убеждение, ни даже эго не могут быть враждебны по отношению к нам. Мы заблуждаемся, принимая кого-то или что-то за врага, тогда как все, что нам нужно, — просто *присутствовать* в происходящем и осознавать, что это форма проявления любви, которая нам пока непонятна. Исследованный разум не препятствует появлению убеждений. Он просто понимает, что ни одно из убеждений не является правдой (и в этом он непоколебим), и не привязывается к ним. Он чувствует себя комфортно со всеми убеждениями.

Ваш враг — это учитель, указывающий вам на то, что вы еще не исцелились. Любая попытка защититься говорит о том, что вы продолжаете страдать. Нет ничего, что могло бы вам противостоять. Есть только плавное движение жизни, подобное дуновению ветра. Но к любому своему опыту вы привязываете историю, и именно в ней кроется причина вашего страдания.

Во мне есть все, что есть в других людях, они — это я. Все, кого я когда-либо называла врагами, были мной. В своих проекциях мы видим реальность, разделенную на «я» и «они», хотя на самом деле реальность гораздо добрее. Все враги — это ваши добрые учителя, ждущие, когда вы это осознаете. (Однако это не означает, что вы

должны приглашать их на обед.) Никто не может быть моим врагом до тех пор, пока я не начну воспринимать его как угрозу своим верованиям. Если я боюсь что-то потерять, я создаю для себя мир, в котором существуют враги, и в таком мире нет возможности понять, что любые потери есть благо.

Я возвращаюсь домой после поездки, открываю дверь и вижу, что дом обчищен. Грабители забрали деньги, драгоценности, телевизор, стереосистему, мою коллекцию компакт-дисков, бытовую технику, компьютеры, оставив только мебель и кое-что из одежды. Мой дом стал похож на жилище в стиле дзэн. Я ходила по комнатам и отмечала отсутствие одной вещи, другой... Но не было ощущения потери или совершенного надо мной насилия. Напротив, я рисовала в своем воображении картины, в которых мои вещи доставляют радость тем, кто их украл. Может быть, вору подарили драгоценности своим женам или возлюбленным, а может, сдали их в ломбард и на вырученные деньги накормили своих детей. Я испытываю благодарность по отношению к тому, что случилось, исходящую из очевидного отсутствия потребности в украденных вещах. Почему я знаю, что они мне не нужны? Потому что они исчезли. Почему мне лучше без них? Потому что моя жизнь стала проще.

Мои вещи принадлежат теперь грабителям, и, по-видимому, им они нужнее, чем мне; так работает Вселенная. И я искренне радуюсь за обокравших меня людей, даже когда пишу заявление о краже в полицейском участке. Мне кажется странным порядок вещей, согласно которому мы должны пытаться вернуть то, что нам больше не принадлежит, и все-таки я отношусь к этому с пониманием. Написать заявление о краже тоже в порядке вещей. Если мои вещи найдут, я с радостью приму их. А если я их больше не увижу, значит, станет ясно, что им действительно пришла пора сменить

владельца. Так будет лучше для мира, для меня и для грабителей. Мне необходимо только то, что у меня есть в данный момент, — ни больше и ни меньше. Проблема не в самих материальных ценностях, а в наших мыслях о них. Возможно ли какое-нибудь другое страдание?

Правда реальности проста: не может быть ничего лучше того, что происходит прямо сейчас. Люди, которые не понимают этого, просто верят в свои мысли и остаются привязанными к иллюзии об ограниченности мира, проиграв войну с тем, что есть. В этой войне невозможно победить, потому что она направлена против реальности, которая всегда добра и великодушна. То, что происходит прямо сейчас, — это самое лучшее, что может произойти, независимо от того, осознаете вы это или нет. И пока вы этого не поймете, вы не обретете покоя.

Реальность всегда добрее, чем история, которую вы рассказываете о ней. Если бы мне нужно было рассказать историю о реальности, это была бы история о любви. История о том, как жизнь берет начало в самой себе, о ее бесконечной доброте и обо всех тех тонкостях, которые не могут быть спроецированы.

Если бы, например, умерла моя дочь, я бы знала, что это никак не может меня затронуть. Это не имело бы отношения ко мне. Это имело бы отношение к моей дочери, к ее жизни, и я праздновала бы ее освобождение. Я радовалась бы тому, что безграничный, бестелесный разум наконец-то перестал отождествлять себя с телом и обрел свободу. Этот разум никогда не принадлежал ее телу, и поэтому он не может умереть. А мы не отделены от разума. И это только начало — реальность на самом деле еще добрее. Я увидела бы, какими выросли бы дети моей дочери без нее, без ее воспитания.

Когда я что-то теряю, я освобождаю место для чего-то нового. Каждая потеря должна рассматриваться как приобретение — если, конечно, о ней не судит запутав-

шийся ум. Я увидела бы то, что заполнило бы пространство в моей жизни, освободившееся с уходом дочери. А раз она и так живет в моем сердце, количество добра в моем мире не уменьшилось бы, ведь на то место, которое было занято ею, пришло бы что-то новое. Именно тогда, когда вы думаете, что жизнь настолько хороша, что не может быть лучше, она становится лучше. Таков закон.

Я смотрю на упавший с дерева увядший лист, который кажется безжизненным. Дерево освободилось от него, как если бы он был ничем. Лист упал на землю, и теперь у него новая работа, не похожая на прежнюю. Он превращается в перегной, становится водой и воздухом. В конечном счете он разлагается на вещества, которые питают почву, давая силы материнскому дереву. Все эти вещества, вода, воздух и огонь выполняют свою работу в отведенный им момент времени. И с каждым упавшим листом снова и снова проживаются как абсолютное благо история разума, его эволюция и все его негативные проекции.

*Если хочешь узнать меня,
загляни в свое сердце.*

Только открытый разум готов к исследованию, только он может совершить это путешествие. Открытый разум бесстрашен в своем стремлении жить без страданий. Со временем исследование мыслей становится для вас привычной практикой, поскольку вы учитесь с почтением относиться к источнику, из которого приходят ответы, и к свободе, которую они приносят. В конце концов разум приходит к пониманию, что он нашел желанный путь, — путь, ведущий домой, к своей собственной сущности, к изначальному месту своего вдохновения.

Когда вы позволяете подняться на поверхность ответов на заданные вопросы, разум часто испытывает потрясение. Он не думал, что способен на такие озарения. И эти ответы заставляют всплыть на поверхность другие, еще более глубокие ответы, чтобы они были увидены и поняты незнающей, исследующей полярностью разума. Как только разум приходит к знанию своей собственной природы, он начинает доверять мудрости того, что есть. В этом заключается его образование, здесь конец его страданиям, заблуждениям, страхам и ошибочному отождествлению. Исследование изменяет мир быстрее, чем вы можете себе представить. Раньше я все время спешила. Теперь я живу в ритме вопросов и ответов на них. Потому что мое намерение — быть открытой, независимо от по-

следствий. Я не могу не жить в мире, который называю небесами. Я даже обожаю своего дантиста.

Вначале исследование может показаться вам чем-то абсолютно невозможным — вроде вскрытия сердца без анестезии. Все, что вам хотелось бы утаить, выйдет на поверхность, вы ощутите все последствия этого и переживете смерть того, кем вы себя считали. Это может вызвать болезненные ощущения; возможно, вы почувствуете приступы тошноты или даже впадете в ступор на несколько часов. Вы будете продолжать идентифицировать себя с вашим «Я» и в то же время начнете понимать, что все те люди, которых вы считали злыми, жестокими, глупыми, безумными, алчными, жалкими, — вы сами. Вы испытаете такую боль, что иногда вам будет казаться, что вы не сможете ее вынести.

В процессе исследования разум осознает, что единственный его враг — он сам и что мир — целиком его проекция, что он одинок, что нет никакого «другого» и что это и есть абсолют. *Развороты* заставляют разум заземлиться, привязывая его к определенному человеку. Так устанавливается баланс, который удерживает его между *ничто* и *нечто*, дает ему прочную опору в мире и позволяет расти его доверию — в то время как вы продолжаете, мягко и уверенно, избавляться от того, что еще в вас осталось.

С какого-то момента, полностью укоренившись в самом себе, разум может идентифицировать себя только с самим собой. Он больше не может быть ничем — только самим собой. Для всего остального он умирает. Когда разум перестает отождествлять себя с конкретным человеческим существом, вы можете испытывать печаль, ощущение ужасной потери и одиночества. В этой точке разум может начать находить другие, порой пугающие вас возможности идентификации. Например, он может отождествить себя с птицей, в то время как вы не способны летать, или

камнем в тот момент, когда вы куда-то спешите. И вам придется навсегда остаться камнем и утешать себя мыслью о том, что в конце концов вы превратитесь в прах. А до тех пор у вас не будет ни рук, ни ног — как и положено камню.

Но сила исследования дает вам возможность любить себя даже таким и не желать какой-нибудь иной идентичности. Позже к вам придет осознание того, что вы не можете быть ничем, кроме как разумом. И, будучи разумом, вы обнаружите, что все мысли исчезли, и только та мысль, которая сообщит вам об этом, останется на какое-то время как доказательство их отсутствия, но затем исчезнет и она. А когда не останется ни одной мысли, исчезнет все — абсолютно все.

Исследование будет уничтожать то, чем вы себя считаете, пока вам не откроется что-то еще. Исследованный разум есть не что иное, как чистейшая мудрость, и он может исцелить целый мир: когда исцеляется разум, мир исцеляется следом за ним.

Я пришла к пониманию, что я не могла бы жить, если бы не умерла. И то, что живет, — хвала Богу! — это не тот человек, за которого я себя принимала. Все, чем я являюсь, — прекрасно. Я существую во всех вещах, я — старое и новое, начало и конец. Я — все. Я — это вы.

Вы можете двигаться в любом направлении — то, где вы находитесь в данный момент, будет вашим местом. Вы *пребываете* везде. Каким это место было бы без имени? Магическим, священным, чудесным. Как вы здесь оказались? Зачем вам вообще понадобилось место назначения? В любом случае оно обернется «этим» или «тем», планировали вы это или нет.

Я понимаю, что вам нравится, когда ваши планы согласуются с реальностью. Но вот вы оказываетесь на улице и ради собственного удовольствия начинаете копать в мусорном баке, и вас, несмотря на ваш постоянный интерес к будущему, захватывает *настоя-*

щее. Вы отмечаете, что это копание в мусорном баке ни имеет никакого отношения к вашей потребности в чем-либо, к тем вещам, которые у вас уже есть в вашем роскошном доме, к тому, как вы сидите за обеденным столом, глядя на это изобилие, на все, в чем вы не нуждаетесь, и, думая об этом, лишаете себя той наполненности, которую дает вам настоящий момент. Разве вам не хорошо без вашей истории? Разве то место назначения, которое определяет сама жизнь, не более чудесное, чем существующее в вашем воображении?

Что такое несчастье? Это просто несогласованность вашей истории с реальностью. Предположим, ваша история такова: «Я человек, который проживет свою жизнь с двумя руками; в правой руке я буду держать нож, а в левой — вилку». А в реальности вы лишаетесь правой руки. Просто просыпаетесь одним прекрасным утром, а руки нет, и вы даже не успели сказать ей «Прощай» — она уже в контейнере для мусора на заднем дворе. И теперь вы человек с ножом в левой руке, которая вынуждена выполнять роль правой. Таким образом, реальность не согласуется с вашей историей, с вашим представлением о себе, которым вы так дорожите. Реальность имеет свою собственную историю развития событий.

Я могу быть человеком, любящим узнавать что-то новое, человеком, не умеющим разрезать бифштекс, или человеком, которому нравится вегетарианская пища. Я всегда та, какой считаю себя, — до тех пор, пока не исследую свои мысли и не приду к пониманию: реальность — это то, что есть, и она всегда добрее моих представлений о себе, за которые я держусь.

Благодать есть не что иное, как понимание простой истины: вы находитесь именно там, где всегда хотели находиться. Вы теряете одну руку и уделяете внимание той, которая осталась, пребывая в состоянии признательности и благодарности. И вы видите, насколько

лучше стала ваша жизнь без руки, видите преимущество, которое дает вам ваше новое положение. Таким образом, вы осознаете: то, где вы есть и что вы есть, и то, чем является *все* и что оно из себя представляет в каждый данный момент, — это желание вашего сердца, и это превосходит все, что вы когда-либо могли вообразить.

Незнание есть истинное знание.

Считать, будто вы знаете что-то, — значит верить в историю из прошлого. Это безумие. Каждый раз, думая о том, что вы знаете что-то, вы причиняете себе боль, поскольку в реальности нечего знать. Вы просто пытаетесь цепляться за то, чего на самом деле не существует. Нет ничего, о чем нужно знать, и нет никого, кто хочет знать.

Гораздо легче знать о том, что вы ничего не знаете. По крайней мере, такой подход добрее. Я влюблена в незнающий разум. Зная, что вы ничего не знаете, вы легко открываетесь реальности и позволяете ей доставить вас туда, куда ей будет угодно. Вы отбросите то, с чем вы себя отождествляли, и станете тем, кто вы есть на самом деле, — не ограниченным ни пространством, ни именем. Люди называют меня Кейти, однако я никогда не верю в это.

Кто-то говорит: «Я приду ровно в девять». Но никто не может знать, каково это для человека без будущего смотреть на часы, ожидая, пока они покажут девять. Происходящее настолько завораживает, что его невозможно описать словами. Вот одна минута девятого, и вдруг прошло уже две минуты, согласно часам, которые всегда указывают на *сейчас*. А сейчас половина девятого — и вдруг сразу девять, и человек появляется, буквально выныривая из ниоткуда — из прошлого, которого не существует. Меня всегда поражают такие вещи.

Вот я думаю, что направляюсь в гостиную. Думаю, что иду открыть окно. На самом деле я понятия не имею, куда я иду, я не знаю, существуют ли вообще окно и гостиная. Тело движется, и я слышу, как оно ступает по паркету, как будто это я иду, — один шаг, еще один, еще. Я воспринимаю все в замедленном темпе. Если говорить точнее, я переживаю все кадр за кадром. Каждый момент для меня — это кадр, не обязательно связанный с другим. Вы словно смотрите на камень, покрытый лишайником, через увеличительное стекло: перед вами предстает сама Вселенная во всей ее полноте. Когда я иду, каждый мой шаг — завершенное целое. Один шаг — одно мгновение, но он также и то, что связывает мгновения между собой. *Сейчас. Сейчас. Сейчас.* Не существует ни времени, ни пространства, ни прошлого, ни будущего, ни даже настоящего, нет того, кто приходит или уходит; в этом движении нет никакого смысла, оно не имеет никакого мотива, никакой цели. И в конце концов вы оказываетесь в том месте, где ничего не движется. Это наш дом, то место, в которое все мы стремимся попасть, неподвижная точка, центр Вселенной, абсолютное отсутствие чего бы то ни было.

Как по волшебству, передо мной предстают гостиная и окно, и я радуюсь, словно ребенок, который изумлен чем-то необычным. Дойдет ли тело до окна? Кажется, именно это и должно случиться, но я не могу знать наверняка. Тело снова делает шаг вперед, и я слышу скрип туфли. Откроет ли оно окно? Каким образом это произойдет? Я вижу, как рука тянется к окну, но в этот момент звонит телефон. Я раздражаюсь внутренним смехом, наблюдая за тем, как тело разворачивается и идет в противоположном направлении. Только так окно в гостиной могло остаться закрытым, и закрытое окно — это то, что есть. Я вижу, как рука поднимает телефонную трубку, и снова наслаждаюсь тем, что есть.

Губы шевелятся, слышится голос — «Алло», — и я прихожу в возбуждение от знакомого звука из ниоткуда, от этого бесконечного, безумного, экстатического сновидения, в котором нет ни смысла, ни печали, ни жизни, ни смерти. В нем есть только то, что есть, и поэтому в нем нет ничего некрасивого.

Я наблюдаю за тем, как мое тело идет на кухню, к плите. Отмечаю, что рука берет пароварку и несет ее к раковине. Никогда не знаешь, что твое тело сделает в следующий момент. Будет ли оно есть приготовленную на пару тыкву? Рука достает из буфета тарелку и кладет на нее кусочек тыквы. Вот тыква, вот пар, поднимающийся от нее, вот тело, тарелка, раковина, кухонный стол. А что же тогда я? Я должна быть... чем? Я ни с чем не могу идентифицировать себя, потому что все уже является тем, чем оно есть. И разве так уж необходимо быть чем-то? Нет, да это и невозможно. Могу ли я притвориться чем-нибудь? Нет, слишком поздно. Мое время для этого осталось в прошлом; я пробудилась как *ничто*, и теперь я просто смех, внутренний свет, осознание, жизнь, а не «это» или «то».

Тыква может быть чем-то, раковина может быть чем-то, а я уже никогда не смогу быть чем-то, как бы я не пыталась создать себя как нечто материальное. Я могу создавать в своем воображении цвета и звуки, так же как я создаю пюре, кухонный стол, тарелку, и снова отмечать, что это тоже сновидение, которое постоянно исчезает, даже если я наблюдаю за ним. И оно такое же живое и яркое, как сновидение об окне или о телефоне. Оно живет только ради собственного удовольствия, это лишь вспышка в кажущемся времени. Возьмет ли тело вилку? Или будет есть тыкву руками? Я вижу сон, и он мне нравится. Даже если я отмечаю, как тело ест тыкву, самой тыквы не существует. Вкус? Я не беспокоюсь о том, чтобы проецировать его, поскольку он проецирует себя сам, без моего участия.

Тыква восхитительна, но ее вкус снится, и сама тыква снится, кухонный стол, тарелка и вилка снятся, и тот, кто видит сон, тоже снится. И я отмечаю, что это все — я, и что все это рождается из меня, и что нет ничего, что бы могло существовать или не существовать. Все это — одна большая, потрясающая шутка. Если бы я могла улыбаться, я бы улыбнулась.

*Когда люди теряют
ощущение благодати,
они обращаются к религии.*

Один христианин спросил меня, встречала ли я когда-нибудь Иисуса. Я влюблена в Бога — другими словами, я влюблена в реальность. Мне нравится встречать вас там, которое есть здесь и сейчас. Я не много знаю об Иисусе, но мне известно, что он тоже любил Бога. Он был человеком, нашедшим замечательный путь, — человеком, который действительно проживал этот путь. Я знаю, что это такое. Я тоже нашла замечательный путь и проживаю его. И, конечно, это неправда. «Я» не находило пути, он нашел меня, хотя некого было находить. Путь — это просто то, что есть. Он не станет таким, каким мы хотели бы его видеть, он сам по себе целостность, разумность и доброта. По моему разумению, если Иисус — это путь, я увижу его во всем, что меня окружает, потому что этот путь — не что иное, как зеркальное отражение моего мышления.

Христиане утверждают, что любят Иисуса, и в это легко верится до тех пор, пока все идет так, как вы хотите. Если бы Иисус вошел в комнату, наполненную людьми, все возлюбили бы его, а некоторые даже благоговейно склонились бы к его ногам. Но стоило бы ему сказать нечто, представляющее опасность для их религии, для их убеждений, он сразу превратился бы в их злейшего врага. «Он сторонник радикальных идей. Он не такой, каким я его себе представлял. Он якшается

не с теми людьми. Духовный учитель должен быть далеким от политики. Его слова противоречат священным писаниям. Он витает в облаках. Он ничего не понимает». Люди готовы обвинить во всех смертных грехах даже чистейшего, добрейшего человека на земле, если он вздумает противоречить их системе верований. Они сделают все, чтобы дискредитировать его, отвергнуть, стереть с лица земли. Они докажут, что он ошибается, что он мошенник и опасен для общества, только бы защитить то, что они считают важным для себя. Они скорее захотят быть правыми, нежели свободными.

Почитая духовного учителя, вы почитаете самого себя, потому что вы не можете проецировать вовне ничего, кроме своей сущности. И пока в вас есть нечто, требующее исцеления, вы будете обвинять учителя в том, что не обрели собственный путь, или в том, что ваша система верований находится под угрозой. Он что-то говорит, вы придаете его словам какой-то смысл, думаете, что он заблуждается или нуждается в чем-то, и постепенно ваше благоговение перед ним рассеивается, как дым. Но на самом деле вы реагируете не на то, что он сказал, а на то, что вы услышали. Любить Иисуса — прекрасно. Но до тех пор, пока вы не полюбите чудовище, террориста, растлителя детей, не полюбите своего злейшего врага, не попытайтесь защищаться или оправдываться, ваше благоговение перед Иисусом не будет подлинным, потому что каждый из перечисленных персонажей — одна из его форм. Только тот, чья любовь распространяется на всех, действительно почитает учителя.

Если вы считаете, что преданы своему духовному учителю, это прекрасное начало; позже вы сможете увидеть, как будет выглядеть ваша преданность, когда она направлена на всех. Если вы проецируете на своих врагов неуважение, несостоятельность или страх — рано или поздно вы начнете проецировать это и на

своего духовного наставника. Каждый человек является вашим учителем, и нет лучшей духовной практики, чем общаться с людьми, критикующими вас. Вам даже не придется вступать с ними в физический контакт, поскольку они живут в вашей голове. И когда вы решите, что уже переросли свое стремление защищаться и оправдываться, вступите со своими врагами в физический контакт и наблюдайте за тем, насколько спокойно вы реагируете на их попытки смешать вас с грязью. Это самый лучший тест.

Чтобы стать осознанным без помощи духовного наставника, без священных писаний, религиозных традиций и авторитетов, нужно встретить учителя там, где вы есть. Если говорить обо мне, истина оказалась прямо перед моим носом. Именно так. Она была сладкой и простой. Если бы она не была такой простой, я бы никогда ее не обнаружила.

Дао всегда пребывает в покое.

Уравновешенный разум всегда спокоен. Он никогда не занимает позицию «за» или «против», ему достаточно того, что есть. Он спокоен, поскольку ничему себя не противопоставляет. И ничто не противопоставляет себя ему, ничто его не сдерживает. Он подобен творению, которое разворачивается здесь и сейчас, и его действия стремительны и свободны.

Он не привязан к удовольствиям, потому что ему не нужно больше, чем у него уже есть. Как правило, удовольствие — это мягкая форма дискомфорта.

Наслаждаясь чем-то — например, сексом или едой, — вы привязываетесь к своему наслаждению; вы хотите, чтобы оно продолжалось как можно дольше, вы ждете большего от него, вы боитесь его потерять, пока оно длится. В чем разница между удовольствием и радостью? О... между ними такое же огромное расстояние, как отсюда до Луны — отсюда до другой галактики! Удовольствие — это попытка наполнить себя. Радость — то, что вы есть.

Когда вы разберетесь в самом себе, то увидите, что вы и есть то удовольствие, которое вы искали, вы — то, чего вы всегда хотели. Удовольствие — это зеркальное отражение того, что вы уже имели, прежде чем начали смотреть по сторонам и перестали замечать то, что есть. Как только вы прекратите свои поиски, красота, скрытая за стремлением постоянно что-то искать, ста-

нет очевидной. То, чего вы хотели найти, находится за пределами всяких историй.

Перестав верить в свои мысли, вы испытаете удовольствие вместе с чувством благодарности и радости, потому что больше не будет никакого контроля. Что может сделать вас более просветленным, чем, например, вкус брокколи? Или секс — образец позволения, смирения перед Богом, который есть другое название реальности? Когда секс не контролируется, вы не имеете ни малейшего представления о том, что случится в следующий момент. Вы можете пережить такой сильный и продолжительный оргазм, что вам будет казаться, будто вы умираете. Но поскольку нет ничего, к чему бы вы могли привязаться, вы полностью отдаетесь этому.

За двадцать лет у меня не было ни одной истории, которую бы я не любила. Если вам снится прекрасный сон, захотите ли вы, чтобы кто-то разбудил вас? Я люблю мой счастливый сон: «Мир совершенен. Люди добры. Бог есть благо». Но если ваш сон ужасен, вы, скорее всего, захотите пробудиться от него, даже если вам придется заплатить за это страданием.

Мне говорили, что многие духовные учения выступают против удовольствий. Но жизнь становится тяжелой, когда мы боремся с чем бы то ни было. Иметь врага — очень болезненно. Это война с самим собой. Мысли — наши друзья, они часть реальности, но если вы не придете к глубокому пониманию того, что даже мысли нереальны, вы проведете всю свою жизнь в борьбе с ними.

Любовь — это сила, а красивый сон о реальности — не что иное, как ясное зеркальное отражение любви. Любая идентификация является частью этого отражения. Мы ощущаем ее как нечто гармоничное и соответствующее нашей истинной природе. Она гармонична, независимо от того, подлинна она или нет. Вся боль,

которую мы когда-либо пережили, вся боль, которую пережило любое человеческое существо на этой планете, прекращается в этот самый момент. Мы пребываем в состоянии благодати.

*Если вы понимаете, что все
меняется, вы перестаете
цепляться за что-либо.*

△ ети появляются на свет не в иллюзорном мире. Он становится таким позже, когда они начинают присоединять к вещам и явлениям слова. Когда ваш разум ясен, наблюдать за этим — огромное удовольствие. Мне нравится проводить время с моими внуками. Я люблю прислушиваться к тому, чему учу их: «Это дерево», «Это небо», «Я люблю тебя», «Ты маленький бабушкин ангелочек», «Ты самый прекрасный ребенок в мире». Может быть, я их обманываю, но мне нравится произносить эти слова. Если этим я создаю своим внукам проблемы, они смогут разрешить их, когда вырастут, исследовав свои стрессовые мысли. Я есть сама радость. Я не собираюсь подвергать цензуре свои высказывания.

Каждая история, которую вы рассказываете, — это история о теле, с которым вы себя идентифицируете. Нет истории, нет тела. Пока вы верите в то, что являетесь телом, вы остаетесь ограниченным, маленьким существом, видящим себя заключенным в оболочку и отделенным от мира. Поэтому каждая ваша мысль должна быть направлена на ваше выживание, здоровье, комфорт или удовольствия — если вы расслабитесь хоть на миг, то не сможете идентифицировать себя с телом.

Каждая мысль должна быть сосредоточена вокруг «Я» — только так вы сможете выжить. После того как вы получаете свой маленький кусочек земли, обзаво-

дитесь собственным маленьким домом, маленьким автомобилем, ваши мысли начинают вращаться вокруг истории о здоровье и более комфортной жизни. Вы набиваете различными товарами тележку в супермаркете, заполняете вещами дом, и когда ваша жизнь становится комфортной, ваши мысли переключаются на поиск удовольствий. Таков путь, которым вы следуете, отождествляясь с телом: все ваши мысли вращаются только вокруг него. Добившись комфорта, вы стремитесь к удовольствиям. А любое удовольствие, пока вы остаетесь в неведении, — это боль.

Заботиться о теле не ваше дело. Если вы чувствуете себя плохо, идите к доктору. Это путь, благодаря которому вы можете быть свободным. Пусть доктор занимается вашим телом; вы же должны заниматься своими мыслями и, разбираясь с ними, приходите к пониманию того, что вам нужно делать дальше. И тогда ваше тело начнет доставлять вам радость, поскольку вы не будете больше беспокоиться о том, живо оно или уже умерло. Тело станет не более чем метафорой для ваших мыслей, их зеркальным отражением.

Проводя несколько лет назад семинар в Амстердаме, я занималась с людьми *Работой* с раннего утра и до позднего вечера, даже несмотря на плохое самочувствие и высокую температуру. И я замечала, что несколько раз во время перерыва я забивалась в угол, измученная, дрожащая, но блаженствующая. Я не испытывала дискомфорта ни от лихорадки, ни от усталости. Я просто выполняла свою работу — в здоровом состоянии или больном, ради богатства или бедности. И ясно понимая это, я всегда чувствую себя хорошо. Нет истории, нет болезни. А есть снег, холод, небо, есть люди, дыхание, лихорадка, усталость, радость — есть все! Без истории я свободна.

Однажды я двадцать семь дней прожила без пищи. На то не было никаких причин — я просто знала, что

не должна есть. И на протяжении этого времени я ни разу не испытала чувства голода. Голод — это просто еще один миф. Мои родственники и друзья опасались за мою жизнь, но я ни о чем не беспокоилась. Я чувствовала себя здоровой и сильной и целыми днями гуляла по пустыне. И не было ни одного мгновения, когда бы я поверила в миф о голоде, спазмах в желудке и потере веса. Я не могла найти ни одного разумного довода в пользу того, почему я не должна встретиться со страхом смерти лицом к лицу. А на двадцать восьмой день, без всякой причины, я начала есть.

Если вы не отождествляете себя с телом, ваш разум может однажды обнаружить, что он галактика, камень, дерево, луна, лист, птица. Будучи безграничным, он может идентифицировать себя с чем угодно. «Я есть это». «Я есть то». Быть человеком не более, но и не менее важно, чем камнем или пылинкой. Все в равной степени важно. Все есть единое целое. Не имеющее границ. Неподвижное. И это то, чем мы являемся без истории и без веры в нашу отождествленность с телом.

Когда вы мечтаете, вы становитесь вашей мечтой и всем тем, что она в себя включает. Вы должны в ней присутствовать: вы — тот, кто мечтает. Вы бестелесны, вы свободны — вы мужчина, женщина, собака, дерево, вы все одновременно; в одно мгновение вы у себя на кухне, а в другое — на горной вершине; вы в Нью-Йорке и одновременно на Гавайях; нет ничего постоянного, потому что нет отождествления с телом, вы ни к чему не привязаны. Вот таким безграничным становится разум, когда он теряет связь с телом.

Без истории о своей ограниченности вы бесконечны. И нет ничего более радостного, чем сознавать, что вы есть все, что вы — каждый новый миг и что все это — проекция. Безграничность пугает людей, которые не прошли через исследование. Но быть ничем не огра-

ническим не страшнее, чем сидеть в своей гостиной. Вы почувствуете это после первого же опыта исследования. Ваше эго постарается сделать все возможное, чтобы не дать вам пережить подобный опыт. Если же переживание случится, эго переведет отождествление с телом на более высокий уровень, дабы не отступать от своих иллюзорных убеждений. Оно будет пытаться держать под контролем ваше отождествление с телом, чтобы быть уверенным в невозможности повторения подобного переживания. Людям, которые далеки от исследования, эго может сказать: «Пути назад нет», и тогда появится мысль «Я схожу с ума». Но если исследование живет внутри вас, вы не сможете привязаться ни к одной пугающей вас мысли. Для вас не будет иметь значения, кто вы — Кейти, птица, галактика, камень, дерево или песчинка.

И в конце концов вам будет неведом страх. Вы придете к полному приятию: «Я есть это — пока». И это нормально. В данный момент я здесь, с вами. А в следующий — я уже старуха. Через мгновение я становлюсь чайкой. В течение сотен лет я — секвойя. А теперь я комар, затем пылинка, звезда, которая только что родилась и будет светить миллионы лет. Время не имеет значения. Мне подходит любой временной промежуток реальности.

Очевидность подобных трансформаций на самом деле иллюзорна. Всегда существует только то, что есть. И оно находится за гранью любых отождествлений, осознает себя и радуется себе во всех проявлениях. Пребывая в состоянии бесконечной любви, оно стремится познать все, насладиться всем и увидеть то, что еще не открылось ему. И с каждым новым опытом вы осознаете, что вы *ничто*; вы существовали прежде любой мысли, вы не женщина и не птица, вы осознание: абсолютно спокойный разум, который с благодарностью смотрит вокруг и внутрь самого себя.

*Действуйте во благо людей.
Доверяйте им, оставляйте
их наедине с собой.*

Я доверяю всем и позволяю им делать то, что они делают, и никогда не бываю разочарована. И поскольку я доверяю людям, я даю им свободу самим отыскать свой путь. Самое удивительное в исследовании то, что никто не направляет вас, кроме вас самих. Нет ни гуру, ни учителя, которые, обладая высшей мудростью, подскажут вам ответ. Только ваши собственные ответы могут помочь вам. Вы сами есть путь, истина, жизнь; и когда вы осознаете это, мир становится очень добрым.

Моя дочь Роксана впервые посетила мой семинар в 1993 году. В то время она работала над проблемой «матери из ада» — именно такой я была для нее в годы ее детства и юности. Выполняя *Работу* вместе со мной, Роксана не могла смотреть на меня, ей было трудно даже слышать мой голос. Она считала меня корнем всех своих бед, но одновременно видела во мне свое спасение; ей приходилось просить монстра о помощи, и это выводило ее из себя. В какой-то момент Роксана дала волю эмоциям и выпалила мне в лицо, что я должна была по-другому проявлять свои материнские чувства. Я ответила ей: «Это не моя работа. Будь сама для себя матерью, милая. Только ты можешь стать той матерью, которую всегда хотела иметь». Позднее Роксана призналась мне, что эти слова стали для нее самым

прекрасным моим подарком, поскольку вернули ей свободу. Мне знакомо счастье быть матерью по отношению к самой себе. Безнадежно считать, что это работа кого-то другого. Я не устаю повторять моим детям: «У вас идеальная мать. Я в ответе за все ваши проблемы, а вы отвечаете за их решение».

В конце концов, есть только вы: вы — ваше собственное страдание, вы — ваше собственное счастье. Вы получаете ровно столько, сколько отдаете, и мне это нравится. Я всегда получаю столько, сколько отдаю другим. *Жертвенность* — это не то слово, которое для меня что-то значит. Мой опыт говорит: если вы чем-то жертвуете, это не означает — и не может означать, — что вы что-то теряете. Отдавая что-то вам, я в то же время даю это себе. Между нами нет разделения.

Вчера молодая женщина целых пять минут рассказывала мне о том, какая я красивая, добрая и мудрая. Ее лицо светилось радостью, она была влюблена в свою историю о Байрон Кейти. И пока я слушала, глядя ей в глаза, мне не нужно было говорить: «Сделай *разворот*», потому что это происходило во мне автоматически. Все, что она говорила обо мне, я видела в ней, так как я могла быть только ее отражением.

Через мысли этой женщины я увидела ее такой, какой она была; то, что она описывала, было ее собственной сущностью. Если бы она рассказала мне печальную историю, подобную тем, которые я много раз слышала от других людей, — «я растерян, я жалок, я ни в чем не вижу смысла, я недостаточно хорош, жизнь несправедлива ко мне, как со мной могли так поступить?» — я бы не ощущала печали и беспокойства, поскольку мне слишком хорошо известно: в глубине души каждый человек знает, что вся его история — неправда. Когда кто-то начинает рассказывать печальную историю, я слышу только голос ума, уверенного в правдивости того, что не является правдой. И меня трогают его бес-

смысленные попытки представить нереальное реальным. Так я снова переживаю прежнее состояние моего ума и испытываю такую же искреннюю радость, как тогда, когда общалась со счастливой, жизнерадостной, восхищенной и восхитительной молодой женщиной.

Ожидания или отсутствие ожиданий — одно и то же. Я ожидаю, что должно произойти нечто, и оно происходит. Я ничего не жду, и в конце концов все равно оказываюсь права. Никогда ничего не происходит, есть только мысли об этом. Я ожидаю вашей любви, и, как бы вы ни вели себя со мной, что бы вы ни чувствовали ко мне, я всегда знаю: вы любите меня. Вы можете думать, что это не так, но вы не можете не любить меня. Ваши мысли мешают вам это осознать, и если они наполнены стрессом, я приглашаю вас исследовать их и стать свободными. Пробудившийся разум — это своя собственная вселенная, за пределами которой нет ничего. (К счастью, внутри нее тоже ничего нет.)

Когда один разум проецирует себя на другой, он снова встречается с самим собой. Двух просто не может существовать. Кто-то говорит: «Привет, Кейти! Сегодня замечательный день, не правда ли?» Как же щедра реальность, если она приветствует себя таким образом — из ниоткуда. Кто-то другой скажет: «Какой ужасный день» — и разум будет радоваться, пребывая в чистоте осознания самого себя. Знающий *я-разум*, разум, который кажется страдающим, этот чудесный, милый, шутливый ловкач бросает вызов мудрости и разумности своей уравновешенной сущности, продолжая пробуждаться. Но на самом деле разделения не существует. Каждая мысль создает мир того, что можно назвать радостью, легкостью, единством, добротой, щедростью, восторгом и (моим любимым словом) дружбой. В конечном счете разум становится другом самому себе.

Мягкое и податливое одержит победу.

Все меняется, потому что постоянно меняется ваше восприятие. Когда разум просветлен, вы замечаете, что мир — это отражение ваших мыслей, и поэтому не удивляетесь переменам. Вы становитесь податливым и обнаруживаете, что перемены могут доставлять вам радость, вы видите доброту мироздания и то, как оно становится все добрее и добрее. Зачем разуму цепляться за то, что было, если то, что есть, всегда лучше?

Теперь у меня новая роговица — благодаря гениальному хирургу-первопроходцу доктору Марку Терри. Операция по трансплантации в Портленде прошла более чем успешно: уже через тридцать девять часов мой правый глаз стал видеть почти идеально (хотя пересадка роговицы считается успешной, если подобный результат наблюдается через неделю после операции). Сейчас, месяц спустя, у меня прекрасное зрение. Я могу читать самый мелкий шрифт и видеть окружающий мир в цвете — таким, каким я не видела его уже давно. Нет больше никакой боли и угрозы полной слепоты для правого глаза. Через два месяца мне предстоит операция по трансплантации роговицы на левом глазу.

Как это волнующе — ходить с чужой (а правда ли это?) роговицей! Я не могу передать словами чудо обретения ненужного мне зрения и радость от осознания безграничной щедрости реальности. Если бы не мой муж, операция вряд ли состоялась бы, поскольку я была

вполне довольна своими прежними роговицами, напоминающими тонированные стекла автомобиля.

Со зрением или без зрения, я вижу все, что мне нужно видеть. Это мир, в котором я (как и любой другой) всегда выгляжу прекрасно и совершенно. Если тушь для ресниц оказывалась на подбородке, а часть завтрака — на свитере, то как бы я могла знать об этом? И почему эти проблемы чьего-то ума должны волновать меня? Стивену очень хотелось вернуть мне зрение, поэтому он собрал всю необходимую информацию об операции. Я так благодарна его пылливому уму за этот чистый, свежий, не затянутый пеленой мир, за это отсутствие боли. И я так благодарна донору и его семье.

Верить в то, что осуществление ваших желаний влечет за собой благо, — значит оказаться в тупике. Такая вера делает разум жестким, он теряет присущую ему гибкость и привязывается к мысленному образу реальности вместо того, чтобы открыться мудрости того, что есть. То, что есть, — неподвижно и в то же время изменчиво, оно течет подобно воде и принимает самые разнообразные формы, какие только разум может создать, бесконечное множество форм, и внутри них, за ними — оно просто ждет. Так же неподвижно ваше сердце, оно просто ждет. Вы можете его не слушать, но до тех пор, пока вы к нему не прислушаетесь, вы будете чувствовать боль. А говорит сердце только одно: «Есть только то, что есть».

Занимаясь *Работой*, вы возвращаетесь в то место, которое на самом деле никогда не покидали, — в свое сердце, в центр вселенной. *Sergce* — это просто другое имя для открытого разума. Нет ничего прекраснее этого.

*Мастер постоянно отдает:
то, чем он владеет, неиссякаемо.*

Мы считаем Иисуса и Будду свободными только потому, что они носили простую одежду и не имели никакой собственности. Можно ли жить обычной жизнью и быть свободным? Реально ли обрести свободу прямо здесь и сейчас? Именно этого я для вас и хочу. У нас с вами одно общее желание: ваша свобода. И мне нравится ваша привязанность к материальным ценностям, независимо от того, есть они у вас или нет, поскольку благодаря им вы сможете понять, что страдание исходит от ума, а не от мира.

Материальные ценности являются символом вашего мышления. Они составляют основу ваших желаний, ваших «Я хочу», «Мне нужно». Нет необходимости избавляться от того, чем вы владеете. Вещи приходят и уходят — мы не можем контролировать этот процесс; нам может казаться, что мы его контролируем, но на самом деле это не так. Тот, кто учит избавляться от вещей, раздавать все, чем мы владеем, заблуждается. Иногда мы можем заметить, что после того, как все потеряно, мы становимся более свободными, а наша жизнь — более простой. А потом мы видим, что от нашей свободы не осталось и следа. Но когда мы начинаем работать со своими мыслями, богатство и нищета становятся равными друг другу. Разум, влюбленный в реальность, — вот единственная свобода.

Изобилие никак не связано с деньгами. Богатство и нищета — это внутренние состояния. Когда ваши убеждения погружают вас в состояние стресса, вы ощущаете себя нищим. Но если вы осознаете, что того, чем вы владеете, достаточно и даже более чем достаточно, вы богаты.

Для людей, которые углубляются во внутренний мир, входят в мир исследования, любые другие занятия становятся второстепенными. Ваша задача заключается не в том, чтобы зарабатывать деньги, работать с людьми, производить впечатление на друзей, добиваться уважения или обеспечивать себе безопасность. Основная работа, которую вы должны сделать, — оценить, исследовать и познать себя.

Все в мире — каждый мужчина, женщина, ребенок, дерево, камень, ураган, война — имеет отношение к вашей свободе. Работа приходит и уходит, корпорации и нации достигают расцвета и переживают упадок — но вы не зависите ни от каких обстоятельств. Свобода — это то, чего мы все хотим, и это то, чем мы уже являемся. И как только вы это поймете, вы сможете отдавать своим занятиям всего себя, всю свою энергию и творческие силы, потому что окончательно избавитесь от страха перед неудачей. Вы осознаете: самое худшее, что может с вами случиться, — это появление мысли.

Деньги — не ваше дело, истина — ваше дело. История «Мне нужно больше денег» не позволяет вам осознать свое богатство. Продолжая думать о своих неудовлетворенных потребностях, вы рассказываете историю будущего. У вас должно быть денег ровно столько, сколько у вас есть в данный момент. Это не теория, а реальность. Сколько у вас денег? Да-да, это именно та сумма, которая должна у вас быть. Если вы не верите мне, сверьтесь с чековой книжкой. Почему вы знаете, что вам нужно больше денег? Потому что их стало больше. Почему вы решили, что вам нужно меньше денег? Потому что их

стало меньше. Понимание этого и есть истинное изобилие. Вам больше не нужно беспокоиться о том, как вас воспринимают окружающие, когда вы ищете работу, когда идете на работу, когда совершаете прогулку или замечаете, что ваш холодильник пуст.

Сердце хочет петь, оно не может не петь! Именно поэтому вам прежде всего хочется денег. Но можно пропустить то, что касается денег, и просто петь. Это не значит, что у вас не будет денег. Вопрос в том, можете ли вы петь независимо от того, станете вы богаче или беднее в глазах мира?

Мне нравится, когда у меня есть деньги, и нравится, когда их нет. Для меня тратить деньги — значит расставаться с чем-то, что не принадлежит мне в первую очередь. Я ничего не могу сделать, чтобы удержать деньги, пока есть необходимость их тратить. Если бы не было необходимости их тратить, не было бы необходимости и в том, чтобы они приходили. Мне нравится, что они приходят, и нравится расставаться с ними.

Получая деньги, я всегда испытываю волнение, поскольку очень хорошо понимаю, что это не мои деньги. Я просто канал, я не распоряжаюсь деньгами. Я могу только наблюдать за тем, как они приходят, и отмечать, для чего они приходят. Как только я получаю деньги, сразу же возникает необходимость тратить их. Я люблю расставаться с ними. Я никогда не даю людям денег взаймы; я просто даю им деньги, и они называют это «одолжить». Если человек возвращает деньги, я узнаю, что давала их взаймы.

*Мастер остается безмятежным
даже в окружении горя.
Зло не проникает в его сердце.
Перестав помогать людям,
он становится для них самой
большой помощью.*

Пробужденный разум подобен воде. Он течет туда, куда течет, охватывая все на своем пути и не пытаясь ничего изменить, однако в его спокойном присутствии все меняется. Он движется внутрь и вовне, вверх и вниз, он вездесущ; не имея намерения проникнуть куда-либо, он проникает всюду. Он наслаждается своим собственным движением и всем, что помогает или мешает ему двигаться. Но в конечном счете все помогает ему.

Мой старый друг считает меня недоброй. У него есть все доказательства этому. И хотя я не тот человек, которого он знал двадцать пять или тридцать лет назад, он продолжает проецировать свое ощущение меня прежней на женщину, сидящую перед ним сейчас. В течение последних двадцати лет он продолжает встречать женщину из своих мыслей, хотя сегодня эта женщина подобна воде. Я не избегаю его, не пытаюсь изменить его ум, не защищаюсь и не оправдываюсь. Я слушаю его как ученик, пока он рассказывает свою историю обо мне; я продолжаю, подобно воде, течь внутрь и вовне, вверх и вниз и вокруг, слушая его, смотря ему в глаза и любя его всем сердцем.

Сегодня я впервые заметила, что, говоря обо мне, он ведет себя гораздо спокойнее и дружелюбнее. Мы гуляли по парку, он держал меня за руку. Мы сели на скамейку под деревом, и он начал рассказывать мне о том, что происходило у него внутри. Он делился со мной сокровенным. Казалось, он беседовал с кем-то другим, а не с той женщиной из его старой проекции. Это выглядело так, будто я наблюдала за своим перерождением в нем. Он сидел рядом с человеком, которого мы оба знали: с другом. Вместо истории о несуществующей женщине, которая была причиной всех его бед, я услышала рассказ о его горестях и радостях. Мы много смеялись, и я сидела с нами обоими, которые, как вода, текли вместе, единым потоком.

В 1986 году, когда я только-только пробудилась к реальности, меня очень удивляло замешательство, которое люди испытывали, когда я пыталась выразить происходящее со мной, их уверенность в том, что все вещи существуют отдельно друг от друга. Так продолжалось около года. Я очень часто плакала. Мне казалось, что я умираю. Это были слезы, вызванные изумлением: люди не понимают, что все их страдания существуют только в их воображении. Меня трогала их наивность. Я смотрела на них как на младенцев, неосознанно причиняющих себе боль, которые режут себя ножами и остановить их не представляется возможным. Но я не осмеливалась сказать им: «В этом нет необходимости» — это было бы для них еще одним ножом.

И эти слезы всегда были слезами радости и благодарности. Я помню, как в первый раз, когда кто-то подал мне чашку чая, я испытала ни с чем не сравнимое блаженство. Я никогда не видела чашки с чаем. Я не знала, что можно пить чай. Мужчина налил мне чай, и мои глаза наполнились слезами, как чашка — чаем. Это было так прекрасно, так благородно. Я чувствовала такую любовь, что могла умереть в ней и продолжать уми-

рать каждое мгновение. Невозможно было вместить ее в себя — такой огромной она была. Слезы, текущие из глаз, как и льющийся в чашку чай, являются актом чистой доброты: они текут сами собой и для себя, а не из-за чего-то и не ради кого-то. И никто не понимал, почему я плачу. Всем казалось, что я чем-то опечалена. Я не знала, как объяснить им, что со мной происходит и что таким образом из меня изливается благодарность.

Мастер перестает помогать людям, потому что нет того, кто нуждался бы в помощи. Относясь с любовью и пониманием к своей собственной сущности, она понимает, что каждое ее действие направлено на служение себе, и склоняется к своим собственным ногам. Поэтому нет ничего, что бы она не отдала и в то же время не получила — в виде того же самого внутреннего переживания. Даже когда кажется, что она ничего не дает, это будет тем, что она отдает.

Мастер — это женщина, которая оставила вмятину на вашем автомобиле, мужчина, вставший перед вами в очереди в супермаркете, старый друг, обвинивший вас в том, что вы злая и эгоистичная особа. Вы все еще не любите Мастера? Вы не обретете покоя, пока не полюбите его. Это ваша работа, единственная работа, работа Мастера.

Неудача — это возможность.

Невозможно потерпеть неудачу. Просто ваш успех может выглядеть не так, как вы ожидали. Если, скажем, у вас была цель попасть из пункта А в пункт С, но вам удалось добраться только до пункта В, то это не половина успеха, это полный успех. Если вы можете пройти весь путь до С — хорошо. Разве не приятно, когда мечты сбываются?! Но если вы преодолели только половину пути, нет никаких разумных оснований полагать, что вы не справились с задачей.

Ваша работа состоит в том, чтобы открыть свой разум и осознать, почему попасть вместо пункта С в пункт В для вас лучше. В жизни есть мечта более прекрасная, чем ваша: реальность. Совершеннее и добрее ее нет. Мы не знаем, куда идем, нам просто нравится представлять себе, будто нам это известно. Я не верю подобным представлениям. Поэтому, где бы я ни оказалась, мое путешествие будет завершенным, потому что я нахожусь там, где я есть. А значит, я добилась успеха.

Доброта — сама наша природа. Я знаю, что это правда, потому что любая мысль, содержащая в себе что-то недоброе, порождает в нас стресс. Я не могу быть отвергнута — это невозможно. Если кто-то говорит мне: «Я не хочу быть с тобой», у меня появляется мысль: «Как чудесно! Он показывает мне, с кем не нужно находиться рядом». Я не принимаю слова этого человека близко к

сердцу. Я помню, как когда-то тоже не хотела быть с собой, поэтому уважаю и целиком разделяю его чувства. Также я понимаю: он не хочет быть со мной, потому что верит в свои мысли обо мне. Он ничего не может с этим поделать, поскольку не исследовал свой ум.

Каждый раз, думая, что потерпели неудачу, вы отождествляете себя с этой неудачей. И каждый раз, когда вы это делаете, на поверхность всплывают другие мысли, которые стараются убедить вас в этом. Так запутавшийся ум продолжает заблуждаться, позволяя себе жить иллюзиями о несуществующем прошлом. Если бы кто-то сказал мне: «Кейти, вы так и не нашли времени ответить на мое электронное письмо», я бы улыбнулась про себя и подумала: «Ну да, конечно. У меня не было другого способа почувствовать себя успешной». (А потом я, возможно, спрошу: «А о чем было ваше письмо?»)

Как-то я прошла тест, напечатанный в женском журнале. Я ждала своей очереди в парикмахерском салоне, на глаза мне попался журнал, и я открыла его наугад. Заголовок гласил: «Проверьте, насколько вы хорошая любовница». А дальше шли вопросы. *Готовитесь ли вы к его приходу?* Нет. *Носите ли вы сексуальное нижнее белье?* Нет. *Пользуетесь ли вы какими-то особыми техниками, чтобы доставить ему удовольствие?* Нет.

Подсчитав набранные баллы, я увидела, что безнадежно провалила тест. Мне это понравилось. По мнению составителей теста, я — пустое место. На мой же взгляд, я совершенная любовница. Зачем мне готовиться к его приходу? Как я могу проецировать что-то лучшее, чем то, что может дать мне Стивен? И почему я должна его ждать? Стивен — это все, что мне нужно, когда он переступает порог дома, а также в любой другой момент. Ношу ли я сексуальное белье? Это должно быть забавно, но подобная мысль никогда не приходила мне в голову. Кроме того, в этом нет необходи-

мости. Использую ли я особые сексуальные техники, чтобы доставить ему удовольствие? Почему я должна пытаться доставить Стивену удовольствие? Ему уже хорошо, и я ничего для этого не делаю. О чем только думали составители теста? Любовь — это не действие, не особая техника получения удовольствия. Если сердце открыто для любви, что еще нужно?

Я живу здесь и сейчас, сводя тем самым на нет необходимость каких-либо планов и ожиданий. Я ничего не знаю об удовольствии и о том, как его доставлять. Поэтому для меня не существует возможности быть несовершенной любовницей.

*Если управлять страной мудро,
народ будет доволен.*

Я довольна тем, как я решаю встающие передо мной проблемы, поскольку мой разум никогда не конфликтует с моими действиями. У него нет для этого никаких причин; нет никаких убеждений, которые могли бы помешать мне. Мир находится внутри меня, я ничего не ищу за его пределами. Все, что есть снаружи, есть и внутри. Кроме тех людей, которые сами приходят в мою жизнь, у меня нет необходимости встречаться с кем-то еще. Моя жизнь — постоянное приглашение. Я с распростертыми объятиями встречаю любого человека, любой опыт и легко прощаюсь с ними. Для разума, пребывающего в мире с самим собой, нет ничего неприемлемого. Он с радостью принимает все происходящее.

Я просыпаюсь в четыре часа утра и ощущаю тепло постельного белья, спящего тела моего мужа. Я наблюдаю за тем, как мое тело поднимается и направляется в ванную комнату, отмечая нематериальность всего окружающего. Я вижу сон о том, что мое тело стоит перед раковиной, и осознаю, что буквально прямо сейчас рождаюсь в незнакомом для меня мире. И даже если мне известны имена окружающих меня вещей — «стена», «зеркало», «потолок» — это ничего не означает. Этот мир намного прекраснее любых имен и слов и включает в себя гораздо больше.

Реальность — это бесконечный процесс творения в настоящем моменте, восхитительный в своей простоте. Испытывающий радость наблюдатель, которым являюсь я, видит, как тело идет в туалет, чистит зубы, спускается по лестнице, заваривает чай, садится, — все выглядит так, как будто это двигается кукла, не управляемая кукловодом. Как поведет себя тело в следующее мгновение? Оно уютно устраивается на софе и становится женщиной, пьющей чай. И эта женщина так же неподвижна, как стены или потолок.

Наблюдатель отмечает, что грудь женщины поднимается вместе со вдохом и опускается с выдохом, что пальцы слегка шевелятся. Я становлюсь чашкой, чаем, губами женщины и снова чаем, текущим по пищеводу в желудок и попадающим в различные системы организма — темные и бесконечные.

Сейчас я — *ничто*, в следующее мгновение — пруд, потом снова — *ничто*, а еще через мгновение — облако или дождь. А сейчас я в саду, становлюсь вот этим помидором, этой морковкой. Я могу стать этой клеткой тела, этим человеческим телом, этим *нетелом*, этим *ничто*, которое есть начало и конец самого себя, радость в самом себе.

*Чем больше Мастер делает
для других, тем он счастливее.
Чем больше он отдает другим,
тем богаче становится сам.*

Однажды, стоя перед большой аудиторией, я осознала, что мне больше не нужно говорить — ни сейчас, ни когда-либо еще. Я знала, что ни одна сила на земле не вытянет из меня ни слова, что говорить не о чем, что слова абсолютно бесполезны. Я просто стояла и ждала, мне было интересно увидеть, а что же произойдет дальше. Наконец, после продолжительной паузы, какой-то человек задал вопрос.

И я — оно — заговорила. Ответ прозвучал вслед за заданным вопросом. Никто не нуждался в ответе; мне было нечего сказать людям, поскольку им все известно. Тем не менее ответ последовал. Он был нужен. Почему я знаю, что он нужен? Потому что он последовал.

Почему я заговорила? Потому что так случилось. Глупо было бы думать, что я делаю это. Моя единственная цель — заниматься тем, чем я занимаюсь. Когда я выполняю с кем-то *Работу*, моя задача — сидеть рядом с человеком и задавать ему вопросы. А если человек задает вопрос мне, я должна поделиться с ним своим опытом через ответ. Я просто откликаюсь на страдание — безо всякой причины. Люди называют причиной нечто, находящееся за пределами меня, а то, что для них внешнее, для меня — внутреннее. Когда кто-то говорит, я — слушатель. Когда кто-то спрашивает, я — ответ.

Я понимаю духовных учителей, которые хранят молчание. А вот *оно* говорит. *Оно* должно пройти весь путь. *Оно* должно взять на себя весь риск. *Оно* не позволит никаким мыслям типа «Я не должна ничего говорить, потому что в словах нет истины» себя остановить. *Оно* говорит «ты и я» — и именно отсюда начинается афера.

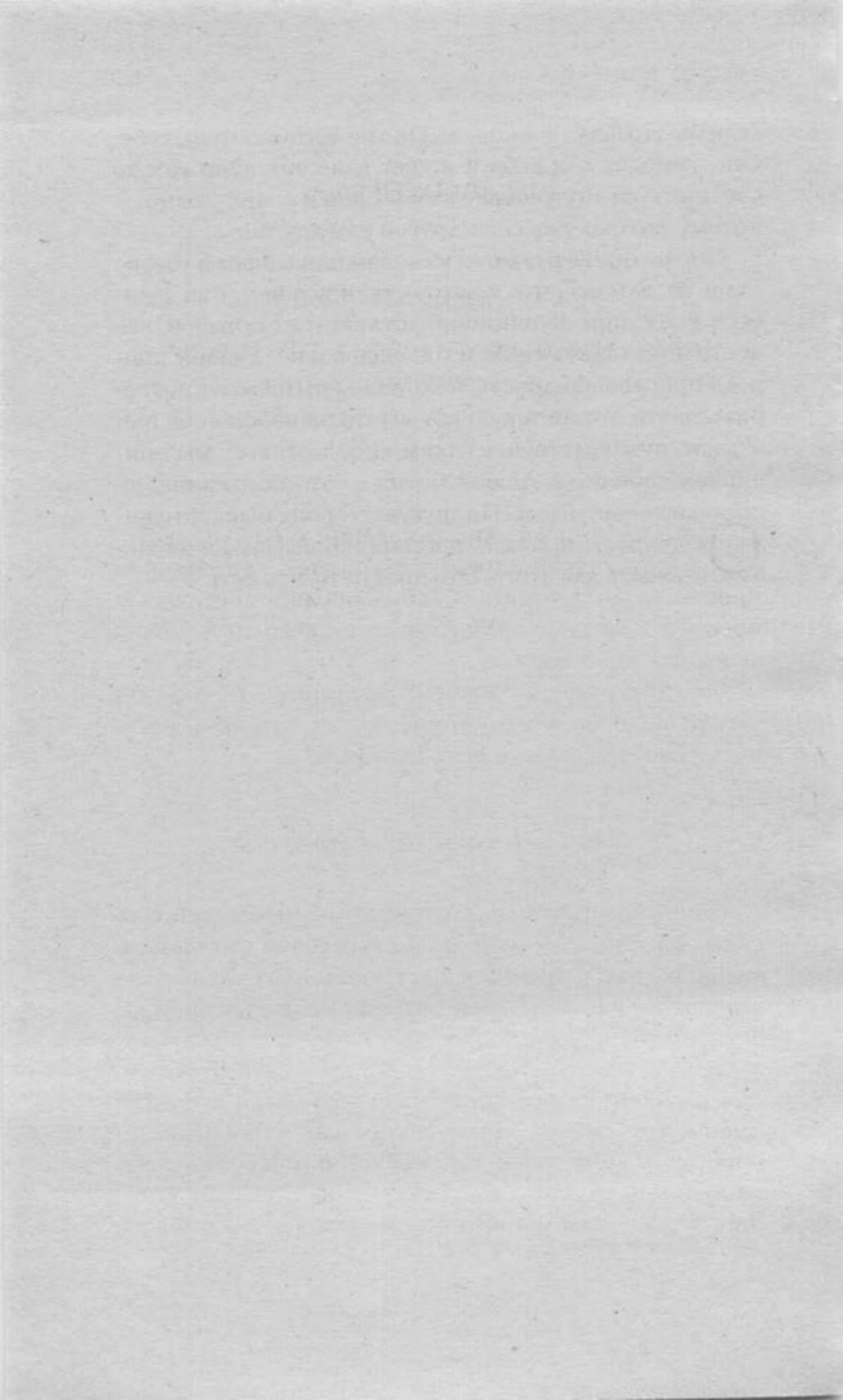
После пережитого мной в 1986 году опыта мне было трудно говорить. *Стол* был ложью. *Птица* была ложью. *Дерево* было ложью. Каждое слово делило мир на части, и казалось, что они учат тому, чего на самом деле не существует. Я не могла произнести слово «я», не испытывала при этом ощущения потери целостности. В конце концов я нашла способ говорить, который казался менее лживым. Вместо «Я хочу стакан воды» я могла сказать: «Она думает, что сейчас ей нужно выпить стакан воды». Вместо «Я голодна» я обычно говорила: «Она думает, что она голодна». Так я могла хоть как-то сохранять свою целостность и способность к общению. Позже, когда общение стало более осозанным, я начала говорить «Я голодна» или «Я хочу пить».

Это казалось мне невероятным актом проявления обмана и храбрости одновременно. Я чувствовала себя так, будто посредством речи учила людей лжи, — и снова терялась в небытии. Но я использовала слово «я», потому что хотела быть ближе к другим людям. Так я могла отдавать себя им. Я примирилась с языком ради любви, хотя до сих пор иногда обращаюсь к себе, употребляя местоимения *она*, *мы* или *ты*. Я могу использовать любое местоимение, и людям иногда бывает трудно постичь это.

Для меня любое разделение лежит за пределами реальности. Поэтому *оно* с самого начала было лжецом — во имя любви. Ради любви оно готово делать и говорить все, что угодно. Оно умирает ради нее — снова, снова и снова. Во имя любви оно продало бы свое спокойствие,

если бы это было возможно. Оно не беспокоится о себе. Оно умирает для себя и живет для себя. Оно готово соединиться внутренне с кем угодно и с чем угодно — потому что оно уже *есть* другой или другое.

Оно не привязывается к словам или вещам и готово отдавать вам все, что у него есть, и все чем, оно является. Все в мире функционирует таким же образом, все постоянно отдает себя, изливаясь вовне. Нашей природе присуща щедрость, и когда мы пытаемся притвориться, что это не так, когда мы сдерживаем себя или отдаем, руководствуясь каким-либо мотивом, мы причиняем себе боль. Любой мотив — это всего лишь не исследованная мысль. По другую сторону нашего мышления щедрость проявляется сама собой. Нам ничего не нужно делать для этого. Это просто то, что есть.



Приложение

Как выполнять Работу

(по материалам книги «Любить то, что есть»
и сайта www.thework.com)

Одно из критических замечаний о *Работе*, которое я слышу постоянно, звучит так: она слишком проста. Люди говорят: «Свободы нельзя достичь так просто!» Я отвечаю: «Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?»

Осудите своего ближнего, запишите это; задайте четыре вопроса и сделайте *разворот*. Кто сказал, что путь к свободе должен быть сложным?

Изложение мыслей на бумаге

Первый шаг *Работы* состоит в том, чтобы записать свои суждения о какой-либо стрессовой ситуации в вашей жизни, в прошлом, настоящем или будущем, — о человеке, который вам не нравится или о котором вы беспокоитесь; о ситуации, когда кто-то раздражает, пугает или огорчает вас, вызывает в вас неуверенность или смущение. Запишите свои суждения в форме именно тех мыслей, которые приходят к вам. Пишите простыми, короткими предложениями. (Используйте чистый лист бумаги; вы можете посетить сайт www.thework.com, раздел «Do The Work», где вы найдете

вопросник Judge-Your-Neighbor Worksheet — *Осудите Своего-Ближнего.*)

Тысячу лет нас учили не судить — но давайте посмотрим правде в глаза, мы до сих пор постоянно этим занимаемся. Истина заключается в том, что осуждающие мысли не перестают крутиться у нас в головах. Благодаря *Работе* мы наконец позволяем себе высказать или даже прокричать эти мысли на бумаге. Мы обнаруживаем, что даже самые неприятные мысли могут быть встречены с безусловной любовью.

Я призываю вас написать о тех, кого вы еще не полностью простили. Это наиболее эффективное начало. Даже если вы простили кого-то на девяносто девять процентов, вы не свободны до тех пор, пока прощение не будет полным. Этот один процент, который вы не простили, — та самая точка, на которой вы спотыкаетесь во всех ваших отношениях (включая отношения с самим собой).

Если вы новичок в исследовании, то я настоятельно советую вам не начинать с заполнения вопросника о самом себе. Если вы начнете с осуждения самого себя, то ваши ответы будут включать в себя мотивы и решения, которые не работают. Осуждение кого-то другого, а затем исследование и *разворот* — вот прямой путь к пониманию. Вы сможете осудить себя позже, нарабатывая опыт проведения исследования, достаточный для того, чтобы доверять силе правды.

Если вы начнете с того, что направите свой обвиняющий перст вовне, то сами окажетесь вне фокуса. Вы сможете дать выход чувствам и не подвергать себя цензуре. Мы часто бываем совершенно уверены в том, что должны делать другие люди, как они должны жить и кем им надо быть. У нас абсолютное зрение в отношении других людей, но не самих себя.

Когда вы делаете *Работу*, вы узнаете, кто вы есть, благодаря знанию о том, что из себя представляют дру-

гие люди. В конечном счете вы начинаете понимать, что все находящееся вне вас является отражением ваших собственных мыслей. Вы являетесь рассказчиком, проектором всех ваших историй, а мир — это спроецированный образ ваших мыслей.

С незапамятных времен люди пытались изменить мир, чтобы быть счастливыми. Это никогда не работало, потому что проблема решалась не с той стороны. *Работа* позволяет нам изменить проектор — ум, — а не проецируемый образ. Это подобно тому, как на линзу проектора попала ворсинка. Мы думаем, что дефект находится на экране, и пытаемся изменить того или иного человека, на котором этот изъян нам привиделся. Но бесполезно пытаться изменить проецируемый образ. Как только мы пойдем, где находится помеха, мы сможем очистить сами линзы. Это означает конец страданий и начало маленькой радости в раю.

Что и как нужно записывать в вопроснике

Пожалуйста, избегайте искушения проводить исследование, не записывая своих суждений. Если вы попытаетесь выполнять *Работу* в голове, не отразив мысли на бумаге, ум перехитрит вас. Прежде чем вы даже это осознаете, он ускользнет и будет рассказывать уже другую историю, чтобы доказать, что он прав. Но хотя ум и способен оправдать себя со скоростью, превышающей скорость света, его можно остановить с помощью записей. Как только мысли зафиксированы на бумаге, к ним легко можно применить исследование.

Я призываю вас быть осуждающими, резкими, по-детски непосредственными, придирчивыми и даже мелочными. Пишите со спонтанностью ребенка, обиженного, злого, смущенного или испуганного. Не пытайтесь быть мудрым, духовным или добрым. Наступило время

быть абсолютно честным относительно своих чувств и не подвергать их цензуре. Позвольте своим чувствам проявиться без страха последствий или угрозы наказания. Следите за тем, чтобы предложения были короткими и простыми.

Запишите мысли и истории, которые есть у вас в голове, те, что действительно служат причиной боли, гнева, обид, печали. Направьте свои обвинения прежде всего на тех, кто вас обидел, на людей, которых вы ревнуете, на людей, которых не выносите, на людей, которые вас разочаровали. «Мой муж бросил меня». «Мой партнер заразил меня СПИДом». «Моя мать меня не любила». «Мои дети меня не уважают». «Мой друг меня предал». «Я ненавижу своего босса». «Я ненавижу своих соседей, они отравляют мне жизнь». Напишите о том, что вы прочли сегодня утром в газете, о людях, который были убиты или лишились крова из-за войны или нищеты. Напишите о кассире в магазине, который был слишком медлительным, о водителе, который подрезал вас на шоссе. Каждая история является вариацией на одну и ту же тему: *«Этого не должно было случиться. Я не должен был переживать такое. Бог несправедлив. Жизнь недобра»*.

Люди, являющиеся новичками в *Работе*, иногда думают: «Я не знаю, что писать. Почему вообще я должен делать *Работу*. Я ни на кого не злюсь. Ничто в действительности меня не беспокоит». Если вы не знаете, о чем писать, подождите. Жизнь даст вам тему. Может быть, подруга не позвонила вам, как обещала, и вы разочарованы. Может быть, когда вам было пять лет, ваша мать наказала вас за то, чего вы не делали. Может быть, вы расстроены или испуганы тем, что прочли в газете, или думаете о тех страданиях, которыми полон мир.

Изложите на бумаге те мысли, которые говорят об этом. Вы не сможете остановить историю в уме, как бы вы ни старались. Это невозможно. Но когда вы из-

ложите историю на бумаге именно так, как она звучит у вас в голове, со всеми своими страданиями, разочарованием, гневом и печалью, тогда вы сможете увидеть то, что бурлит внутри вас. Вы сможете увидеть это привнесенным в материальный мир, в физической форме. И наконец, благодаря *Работе* вы начнете понимать это.

Когда ребенок потеряется, он может испытать настоящий ужас. Такой же страх может возникнуть, если вы потеряетесь в хаосе своих мыслей. Но когда вы входите в *Работу*, становится возможным обрести спокойствие и узнать дорогу обратно домой. Не важно, по какой улице вы идете, если это что-то знакомое, вы знаете, где находитесь. Вас могли похитить, и кто-то удерживал вас в течение месяца, а затем вышвырнул из машины с завязанными глазами. Но когда вы снимаете повязку и смотрите на здания и улицы, то начинаете узнавать телефонную будку или бакалейный магазин и все становится знакомым. Вы знаете, что надо делать, чтобы найти дорогу домой. Вот так действует *Работа*. Как только ум встречается с пониманием, он всегда может найти обратную дорогу. Теперь нет места, где вы можете потеряться или запутаться.

Вопросник Осуди-Своего-Ближнего

После того как в 1986 году моя жизнь изменилась, я провела много времени в пустыне рядом с домом, просто прислушиваясь к себе. Внутри меня звучали истории, которые всегда тревожили человечество. Как мне кажется, раньше или позже, я увидела каждую свою мысль, каждую концепцию и обнаружила, что, хотя я была одна в пустыне, весь мир был со мной. И это звучало примерно так: «я хочу», «мне нужно», «они должны были», «они не должны были», «я сердита,

потому что», «мне грустно», «я никогда не буду», «я не хочу». Эти фразы, которые повторялись в моей голове вновь и вновь, стали основой для моего вопросника *Осуду-Своего-Ближнего*. Цель вопросника состоит в том, чтобы помочь вам записать истории и суждения, болезненные для вас. Он составлен так, чтобы вытянуть у вас суждения, которые иначе было бы трудно обнаружить.

Эти суждения, записанные в вопроснике, станут материалом, который вы будете использовать для выполнения *Работы*. Каждое из написанных утверждений — одно за другим — вы будете ставить перед четырьмя вопросами и позволять им вести вас к истине.

Ниже вы найдете пример заполненного вопросника *Осуду-Своего-Ближнего*. В этом примере я написала о своем втором муже Поле (эта история включена сюда с его разрешения). Там представлены образцы мыслей, которые у меня были до того, как моя жизнь изменилась. Когда вы будете читать вопросник, вы можете заменить имя Пол на подходящее имя из вашей жизни.

1. Кто вас злит, расстраивает, огорчает или разочаровывает и почему? Что вам не нравится в этом человеке?

Я злюсь на Пола, потому что он не ценит меня. Я сердита на Пола, потому что он не слушает меня. Мне не нравится Пол, потому что он спорит со всем, что я говорю.

2. Как вы хотите, чтобы он изменился? Что вы хотите, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы Пол уделял мне свое внимание. Я хочу, чтобы Пол любил меня всецело. Я хочу, чтобы Пол перестал спорить со всем, что я говорю. Я хочу, чтобы Пол соглашался со мной. Я хочу, чтобы Пол больше занимался спортом.

3. Кем он должен или не должен быть, что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что вы могли бы посоветовать?

Пол не должен так много смотреть телевизор. Пол должен бросить курить. Пол должен говорить, что любит меня. Он не должен игнорировать то, что я говорю.

4. Что вам нужно от него? Что он должен сделать для того, чтобы вы были счастливы?

Мне нужно, чтобы Пол слушал меня. Мне нужно, чтобы Пол перестал мне лгать. Мне нужно, чтобы Пол говорил о своих чувствах и был эмоционально открытым. Мне нужно, чтобы Пол был нежным, ласковым и терпеливым.

5. Что вы о нем думаете? Составьте список его качеств. (Помните, вы должны быть придирчивыми и осуждающими.)

Пол — нечестный. Пол — безрассудный. Пол представляет угрозу для безопасности и благополучия моих детей. Он считает, что не должен следовать правилам. Пол — ненадежный и закрытый. Пол — безответственный. Пол должен прекратить играть в азартные игры и лгать мне о том, куда потрачены деньги.

6. Что вы не хотели бы снова пережить с этим человеком?

Я не хочу жить с Полом, если он не изменится. Я не хочу снова ссориться с Полом. Я не хочу, чтобы Пол снова лгал мне. Я не хочу больше беспокоиться о кредитных картах, скрытых от меня, и чеках, подписанных без моего ведома.

Исследование: четыре вопроса и разворот

1. Правда ли это?
 2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?
 3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?
 4. Кем бы вы были без этой мысли?
- Сделайте разворот.

Теперь, используя четыре вопроса, давайте исследуем первое утверждение из первого пункта примера: *Пол не ценит меня*. В то время, как вы это читаете, думайте еще о ком-нибудь, о ком у вас такое же мнение.

1. Правда ли это?

Спросите себя: «Правда ли, что Пол не ценит меня?» Сохраняйте спокойствие. Если вы действительно хотите знать правду, ответ появится. Позвольте уму задать вопрос и подождите, пока ответ не поднимется на поверхность.

Реальность — вот что для меня является правдой. Правда — это то, что находится перед вами, то, что реально происходит. Нравится вам это или нет, но сейчас идет дождь. «Дождя быть не должно» — это всего лишь мысль. Для реальности не существует таких критериев, как «должно быть» или «не должно быть». Это только мысли, которые мы проецируем на реальность. Без «должно быть» и «не должно быть» мы можем видеть реальность такой, какая она есть, и это дает нам свободу действовать эффективно, четко и благоразумно.

Задавая себе первый вопрос, не спешите. *Работа* состоит в том, что вы обнаруживаете истину в самой сокровенной части самих себя. Сейчас вы слушаете свои ответы, а не ответы других людей и не то, чему вас когда-то научили. Это может выбивать вас из колеи,

потому что вы входите в неизведанное. По мере того того как вы погружаетесь в себя все глубже и глубже, позвольте истине внутри вас подняться и встретиться с вопросом. Будьте спокойны, отдаваясь исследованию. Позвольте переживанию полностью захватить вас.

2. Можете ли вы абсолютно точно знать, что это правда?

Если вашим ответом на первый вопрос было «Нет», переходите сразу к третьему вопросу. Если вы ответили «Да», то спросите себя: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?» Во многих случаях утверждение кажется истинным. Конечно же, таким оно и должно казаться. Ведь наши представления основаны на опыте целой жизни, полной неисследованных убеждений. Обдумайте эти вопросы: «Могу ли я абсолютно точно знать, что Пол не ценит меня? Могу ли я действительно знать, ценит меня кто-то или не ценит? Ценю ли я кого-нибудь в тот момент, когда не выражаю этого?»

После того как я пробудилась к реальности в 1986 году, я много раз замечала, как люди в разговорах, средствах массовой информации или книгах делали утверждения такого рода: «В мире недостаточно взаимопонимания», «В мире слишком много насилия», «Мы должны больше любить друг друга». Это истории, в которые я тоже верила. Кажется, что они выражают сочувствие, доброту и участие, но когда я их слушала, то замечала, что вера в них порождает у меня стресс и что внутренне я не воспринимаю их как ведущие к покою.

Например, когда я слышала утверждение «Люди должны быть более любящими», у меня возникали вопросы: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могу ли я действительно знать, что люди должны быть более любящими? Даже если целый мир

скажет мне это, будет ли это на самом деле правдой?» И к своему изумлению, когда я прислушалась к себе, я увидела, что мир — это то, что он есть, не больше и не меньше. Когда речь идет о реальности, нет того, «что должно быть». Есть то, что есть, и именно такое, какое оно есть прямо сейчас. Правда существует до всякой истории. И всякая история, до ее исследования, мешает нам видеть, что именно является правдой.

Теперь наконец я могла исследовать любую историю, способную вызвать дискомфорт. «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?» И ответ, так же как и вопрос, основывался на опыте: «Нет». Я твердо стояла на этом ответе — одинокая, спокойная и свободная.

Как же «нет» может быть правильным ответом? Все люди, которых я знаю, и все книги говорят, что ответ должен быть «да». Но я начала понимать, что правда существует сама по себе и не должна быть кем-то навязана. В присутствии этого внутреннего «нет» я увидела, что мир всегда таков, каким он должен быть, независимо от того, согласна я с этим или нет. И я приняла реальность всем сердцем. Я люблю мир без всяких условий.

Если вы все еще отвечаете «Да», хорошо. Если вы считаете, что можете абсолютно точно знать, что это правда, тогда стоит перейти к третьему вопросу.

3. Как вы реагируете, когда появляется эта мысль?

Этот вопрос дает вам возможность увидеть внутреннюю причину беспокойства и эффект, который производят ваши мысли. Вы можете заметить, что, когда вы в это верите, у вас появляется тревожное чувство, которое может изменяться от слабого дискомфорта до страха или паники.

Как вы реагируете, когда думаете, что Пол не ценит вас? Закройте глаза и понаблюдайте за тем, как вы от-

носитесь к нему, когда верите в эту мысль. Составьте список. Например: «Я бросаю на него взгляд. Я прерываю его. Я наказываю его тем, что не обращаю на него внимания. Я сержусь, я отстраняюсь от него. Я перестаю его ценить и жалею о том, что я для него сделала».

Продолжайте составлять список, по мере того как вы погружаетесь внутрь, и посмотрите, как вы относитесь к себе в этой ситуации и что вы при этом чувствуете. «Я представляю себе, как бросаю его, представляю, что моя жизнь без него стала лучше, вижу, как он огорчен тем, что я ушла от него, вижу, что никто его не ценит так, как это делала я. Меня охватывает жалость к себе. Я закрываюсь. Я изолирую себя. Я много ем и сплю. Я целыми днями смотрю телевизор. Я чувствую подавленность и одиночество». Отметьте все последствия мысли «Пол не ценит меня». Отметьте, какую часть тела эта мысль задевает сильнее всего. Закройте глаза и проследите за ней, посмотрите, как она овладевает вашим телом.

После того как ко мне пришли четыре вопроса, я стала специально отмечать появление такого рода мыслей, как «Люди должны быть более любящими», и поняла, что они вызывают у меня тревогу. Я заметила, что до появления такой мысли я была умиротворенной. Мой разум был спокойным и ясным. И это та, кто я есть без моей истории. Затем, находясь в состоянии спокойного осознания, я начала замечать чувства, которые появляются из-за моей убежденности или привязанности к определенным мыслям. Сохраняя спокойствие, я могла видеть, что, как только я начинаю верить в данную мысль, у меня возникает чувство тревоги и печали.

Когда я спрашивала себя: «Как я реагирую, когда верю в мысль, что люди должны быть более любящими?» — я видела, что не только испытываю чувство

дискомфорт (это было очевидно), но у меня также возникают мысленные картины, доказывающие, что моя мысль была правильной. Я уносила в мир, которого не было, который не существовал. Мои реакции были обусловлены моим телом, жившим в состоянии стресса и смотревшим на все глазами страха; я была лунатиком, пребывающим в бесконечном кошмаре. Средство лечения заключалось в том, чтобы просто начать исследовать свои мысли.

Я люблю третий вопрос. Как только вы ответите на него для себя, как только вы увидите причину мысли и результат, к которому она приводит, все ваши страдания начнут растворяться.

4. Кем бы вы были без этой мысли?

Это очень сильный вопрос. Представьте себе, что в настоящий момент вы находитесь рядом с человеком, о котором писали в своем вопроснике, и что он делает именно то, что, по вашему мнению, не должен делать. Кем бы вы были без мысли «Пол не ценит меня»? Кем бы вы были, если бы не были способны даже думать об этом? Закройте глаза и представьте Пола, который вас не ценит. Представьте, что у вас нет мысли о том, что он вас не ценит (или даже о том, что он вас ценит). Подождите. Посмотрите, что к вам приходит. Что вы видите? Какие чувства это вызывает?

Для многих людей жизнь без их историй просто невообразима. Они не могут ни с чем ее сопоставить. Поэтому «Я не знаю» — наиболее распространенный ответ на этот вопрос. Другие отвечают: «Я был бы свободным», «Я был бы умиротворенным», «Я был бы более любящим человеком». Так же вы могли бы сказать: «Я мыслил бы достаточно ясно для того, чтобы понимать ситуацию и действовать эффективно». Без наших историй мы не только способны действовать с

ясностью и без страха, мы также — друзья и слушатели. Мы — люди, живущие счастливой жизнью. Мы — признательность и благодарность, которые естественны, как само дыхание. Счастье является естественным состоянием для того, кто знает, что ничего не нужно знать и что у нас уже есть все, что нам нужно, прямо здесь и сейчас.

Разворот

Чтобы сделать *разворот*, перепишите ваше утверждение. Сначала запишите его так, как если бы речь шла о вас. Там, где вы написали чье-то имя, замените его своим. Вместо «он» или «она» напишите «я». Например, «Пол не ценит меня» превращается в «Я не ценю Пола» и «Я не ценю себя».

Другой вариант — *разворот* на 180 градусов, на прямо противоположное: «Пол ценит меня». Найдите для каждого утверждения три *разворота*, которые вы считаете истинными для вас. Вам не нужно обвинять себя или испытывать чувство вины. Просто ищите альтернативные варианты *разворотов*, которые принесут вам спокойствие.

Разворот — очень мощная часть *Работы*. До тех пор пока вы думаете, что причина вашей проблемы «где-то там», до тех пор пока вы думаете, что кто-то другой (или что-то другое) ответствен за ваши страдания, — ситуация остается безнадежной. Это означает, что вы постоянно пребываете в роли жертвы, что вы страдаете, находясь в раю. Так что верните себе истину и начните обретать свободу. Исследование, соединенное с *разворотом*, — это быстрый путь к самореализации.

Разворот для номера 6

Разворот для номера 6 в вопроснике *Осуды-Своего-Ближнего* немного отличается от других. Мы заменяем «Я никогда не хотела бы...» на «Я хочу...» и «Я готова...». Например, «Я никогда не хотела бы ссориться с Полом» *разворачивается* на «Я хочу снова ссориться с Полом» и «Я готова снова ссориться с Полом».

Почему вы готовы к этому? Этот *разворот* о том, как полностью открыть себя разуму и жизни, не испытывая при этом страха, как встречать с распростертыми объятиями все свои мысли и переживания. Если вы снова спорите с Полом, хорошо. Если это причиняет вам боль, вы можете изложить свои мысли на бумаге и исследовать их. Неприятные чувства просто напоминают о том, что мы привязаны к чему-то, что не является для нас истинным. Они дают нам понять, что настало время заняться *Работой*.

Если вы сопротивляетесь какой-то мысли, это говорит о том, что *Работа* не сделана. Когда вы готовы встретиться с любым переживанием, доставляющим вам дискомфорт, вам больше нечего бояться в жизни; вы видите во всем дар, то, что может привести вас к самореализации.

Полезно признать, что те же чувства или ситуации могут возникнуть снова, пусть даже только в ваших мыслях. Когда вы осознаете, что страдание и дискомфорт являются призывом к исследованию, вы действительно можете быть готовым к неприятным ощущениям. Вы можете даже воспринимать их как друзей, пришедших показать вам, что именно вы еще недостаточно исследовали. Вам больше не нужно ожидать изменений в людях или ситуациях для того, чтобы ощутить мир и гармонию. *Работа* является лучшим способом управлять своим собственным счастьем.

Поработав некоторое время с *разворотами*, вы можете продолжить свое исследование по такой же схеме со следующим утверждением, записанным в пункте 1 вопросника: «Я злюсь на Пола, потому что он не слушает меня» — а затем проделать это с каждым следующим утверждением из вашего вопросника. Чтобы получить более детальные инструкции, обратитесь к книге «Любить то, что есть» или посетите сайт www.thework.com.

Ваша очередь: вопросник

Теперь вы знаете достаточно, чтобы испытать *Работу* на себе. Сначала изложите свои мысли на бумаге. Заполните приведенный ниже вопросник. Пишите о человеке, которого еще не простили на сто процентов. Помните, что *обвиняющий перст должен быть направлен вовне*. Вы можете писать с позиции своего нынешнего положения или же исходя из вашей точки зрения, которая у вас была в пятилетнем или двадцатипятилетнем возрасте. Не пишите пока о себе. Используйте короткие, простые предложения. Пожалуйста, не контролируйте и не ограничивайте себя — позвольте себе быть настолько осуждающими и придирчивыми, насколько вы это чувствуете. Не пытайтесь быть духовным или добрым.

1. Кто вас злит, расстраивает, огорчает или разочаровывает и почему? Что именно вам не нравится в этом человеке? (Помните, что вам нужно быть жестким, по-детски непосредственным и придирчивым.)

Мне не нравится (меня злит, огорчает, пугает, смущает и т. д.) (имя), потому что _____.

2. Как он должен измениться? Что вы хотите, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы (имя) _____.

3. Что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что вы могли бы посоветовать?

(Имя) должен (не должен) _____.

4. Что вам нужно от этого человека? Что он может сделать, чтобы вы были довольны? (Представьте, что у вас день рождения и вы можете получить все, что хотите. Выберите!)

Я хочу, чтобы (имя) _____.

5. Что вы думаете о нем? Составьте список. (Не нужно быть рациональным или добрым.)

(Имя) _____.

6. Что вы не хотели бы испытать с этим человеком еще раз?

Я больше никогда не хотел бы _____.

Ваша очередь: исследование

Один за другим задайте себе четыре вопроса по каждому утверждению из вопросника *Осуги-Своего-Ближнего*, сделайте *развороты* и приведите по три примера, доказывающих истинность каждого разворота. (Если вам понадобится помощь, вернитесь назад к примеру.) В ходе процесса исследования учитесь быть открытыми для возможностей, которые выходят за пределы того, что вам кажется известным. Нет ничего более захватывающего, чем открывать в себе незнающий разум.

Это похоже на ныряние. Задайте вопрос и ждите. Позвольте ответу найти вас. Вы можете пережить такие откровения о самом себе и о своем мире, которые навсегда изменят вашу жизнь.

Вопросы и ответы

- В:** *Мне очень трудно писать о других. Могу ли я писать о себе?*
- О:** Если хотите узнать себя, я советую вам писать о ком-то другом. Направляя сначала исследование вовне, вы можете прийти к пониманию, что внешний мир является отражением ваших собственных мыслей. Это все имеет отношение к вам. Большинство из нас направляло критику и осуждение на себя в течение многих лет, но это так ничего и не решило. Осудить другого, провести исследование и сделать разворот — это самый быстрый путь к пониманию и самореализации.
- В:** *Обязательно ли нужно все записывать? Могу ли я задавать вопросы и делать разворот в голове, когда у меня возникает проблема?*
- О:** Ум всегда стремится быть правым, и он способен оправдывать себя со скоростью, превышающей скорость света. Письменно излагая мысли, являющиеся источником страха, гнева, печали или обид, вы останавливаете их. Как только мысли зафиксированы на бумаге, их гораздо проще исследовать. Со временем *Работа* будет происходить в вас автоматически и вам не нужно будет ничего записывать.
- В:** *Что, если у меня нет проблем с людьми? Могу ли я писать о чем-то другом, например о моем теле?*

О: Да. *Работу* можно проводить над любым объектом, который вызывает у вас стресс. Когда вы освоитесь с четырьмя вопросами и *разворотом*, вы можете выбирать в качестве объекта исследования все что угодно: тело, болезнь, карьеру или даже Бога. Затем начните экспериментировать с термином «мое мышление», подставляя его вместо объекта исследования, когда делаете *разворот*.

Например, «Мое тело должно быть гибким и здоровым» превращается в «Мое мышление должно быть гибким и здоровым». Разве это не то, чего вы действительно хотите, — гармоничный, здоровый разум? Может быть, проблема вовсе не в больном теле, а в ваших мыслях о больном теле? Исследуйте это. Пусть доктор заботится о вашем теле, вы же заботьтесь о своем мышлении. Для того чтобы быть свободным, не требуется здоровое тело. Сделайте свободным свой разум, и тело последует за ним.

В: *Я слышала, что вы называете себя человеком, влюбленным в реальность. А как же войны, изнасилования, бедность, жестокость, насилие над детьми? Вы оправдываете все это?*

О: Совсем наоборот. Как я могу оправдывать то, что не несет в себе добра? Я просто замечаю, что если я верю, что все это не должно существовать, то я страдаю. Могу ли я прекратить войну в самой себе? Могу ли я перестать насиловать себя и других своими жестокими мыслями и действиями? Если нет, то я продолжаю в себе то же самое, что хочу остановить в мире. Я начинаю с прекращения своих собственных страданий, своей собственной войны. Это и есть работа жизни.

В: *То есть вы хотите сказать, что я просто должна принять реальность такой, какая она есть, и не спорить с ней? Так?*

О: *Работа* не учит тому, что вы должны или не должны делать. Мы просто спрашиваем: «Что я получаю, пытаясь спорить с реальностью? Как я себя при этом чувствую?» *Работа* исследует причины и последствия привязанности к болезненным мыслям, и через это исследование мы обретаем свободу. Говоря о том, что не нужно спорить с реальностью, мы просто добавляем еще одну историю, еще одну философию или религию. Это никогда не работало.

В: *«Любить то, что есть» звучит подобно тому, как вообще ничего не хотеть. Разве не интереснее хотеть чего-то?*

О: Мой опыт показывает, что я всегда чего-то хочу. То, чего я хочу, — это то, что есть. Это не просто интересно, это экстатично! Когда я хочу то, что имею, мысль и действие не разделены; они движутся как одно целое, без конфликта. Если вы обнаружите, что вам чего-то недостает, запишите свои мысли и исследуйте их. Я нахожу, что жизнь никогда не испытывает недостатка в чем-либо и не требует будущего. Все, что мне нужно, уже имеется, и мне не надо ничего делать для этого. Нет ничего более волнующего, чем любить то, что есть.

В: *Является ли исследование мыслительным процессом? Если нет, то что это такое?*

О: Исследование кажется мыслительным процессом, но в действительности это способ освобождения от мыслей. Мысли теряют свою власть над нами, когда мы понимаем, что они просто появляются в уме. Они не имеют отношения к личности. С помощью *Работы* мы учимся встречать мысли с распростертыми объ-

ятиями, вместо того чтобы избегать или подавлять их.

В: *Я не верю в Бога. Могу ли я получить пользу от Работы?*

О: Да. Всех нас, атеистов, агностиков, христиан, иудеев, мусульман, буддистов, индуистов, язычников, объединяет одно — мы хотим счастья и спокойствия. Если вы устали от страданий, я приглашаю вас заняться *Работой*.

В: *Существует ли способ, с помощью которого можно идти глубже в Работу?*

О: Я часто говорю: «Если вы действительно хотите быть свободными, делайте *Работу* вместо завтрака». Чем больше вы занимаетесь исследованием, тем больше оно вас раскрепощает. Некоторые люди предпочитают выполнять *Работу* как часть организованной программы, поэтому я предлагаю им пройти девятидневную Школу по обучению *Работе*, интенсивное, изменяющее жизнь путешествие по собственному разуму. Узнать об этом больше вы можете на сайте www.thework.com.

В: *Интеллектуально я понимаю, в чем заключается суть процесса исследования, но не чувствую каких-либо сдвигов, когда выполняю его. Я что-то упускаю?*

О: Если вы отвечаете на вопросы поверхностно, с помощью думающего ума, вы не почувствуете соединения с процессом исследования. Попробуйте, задавая вопрос, идти как можно глубже. Можете задавать один и тот же вопрос несколько раз, чтобы оставаться сфокусированным на нем. Если вы будете практиковать это, ответ в конце концов поднимется на по-

верхность. Когда ответ придет изнутри, озарения и сдвиги последуют естественным образом.

В: *Я делаю развороты ко всем своим утверждениям, но это не приносит ничего, кроме депрессии и смятения. В чем дело?*

О: Если вы подходите к процессу *разворота* мыслей интеллектуально, то от этого мало пользы. Исследовать мысль — значит выйти за пределы интеллекта. Вопрос, подобно зонду, погружается в разум и извлекает из него глубинные знания. Задайте вопрос и подождите. Как только ответ начнет подниматься, поверхностный ум и более глубокий разум встретятся и *разворот* станет для вас подлинным открытием.

Благодарности

Я хочу поблагодарить Адама Джозефа Льюиса за его неугасающую любовь и щедрость. Благодаря ему *Работа* стала доступной очень многим людям во всем мире.

Я хочу также выразить свою глубокую благодарность моему агенту Майклу Кацу и публицисту Джошу Барану за их помощь в создании этой книги; доктору Дэвиду А. Соскису и Кэрол Уильямс за их критические отзывы о рукописи и ценные советы по улучшению текста; а также Биллу Бирдсалу, Лизе Бискап, Пауле Бриттейн, Мелани Малоуф, Мишель Миллер, Лесли Поллитт и тысячам людей, продвигавших *Работу* во имя мира.

Об авторах

Кейти Байрон открыла для себя исследование в 1986 году, и с тех пор она представила *Работу* сотням тысяч людей по всему миру. Она обучает *Работе* на открытых публичных мероприятиях, в больницах, тюрьмах, церквях, в офисах крупных компаний и общественных организаций, в университетах и школах, на воскресных курсах, а также в ее девятидневной Школе по обучению *Работе*. Кейти Байрон автор двух бестселлеров: «Любить то, что есть» и «Мне нужна твоя любовь — а так ли это?»

Ее веб-сайт www.thework.com.

Стивен Митчел — автор многих книг, в том числе бестселлеров «Дао дэ цзин: новый перевод», «Евангелие от Иисуса», «Бхагавадгита», «Книга Работы», «Встречи с архангелом» и «Гильгамеш».

Вы можете ознакомиться с отрывками из его книг на сайте www.stephenmitchellbooks.com.

Контактная информация

Байрон Кейти рассказывает о *Работе* на открытых лекциях, субботних и воскресных курсах, а также на девятидневных семинарах, которые проводятся в Соединенных Штатах и в Европе.

За более подробной информацией обращайтесь на сайт www.thework.com, закладка «Предстоящие события», или по e-mail: info@thework.com.

Если у вас нет доступа к Интернету, пишите по адресу:

Byron Katie International
P.O. Box 2110
Manhattan Beach, CA 90267

Phone: 310-760-9000
Fax: 310-760-9008