

«Революционный метод Байрон Кейти избавляет от страданий,  
которые наши мысли причиняют нам».

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

# БАЙРОН КЕЙТИ ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО ЕСТЬ

4 вопроса,  
которые изменяют  
вашу жизнь

легендарный  
бестселлер  
более  
**15** лет



Мировые бестселлеры Байрон Кейти. Как  
избавиться от стресса и полюбить то, что имеешь

Кейти Байрон

**Любить то, что есть.  
Четыре вопроса, которые  
изменяют вашу жизнь**

«ЭКСМО»

2002

УДК 159.92  
ББК 88.52

**Байрон К.**

Любить то, что есть. Четыре вопроса, которые изменят вашу жизнь  
/ К. Байрон — «Эксмо», 2002 — (Мировые бестселлеры Байрон  
Кейти. Как избавиться от стресса и полюбить то, что имеешь)

ISBN 978-5-04-105889-0

Книга от духовного лидера современности Кейти Байрон - это революционный метод работы с абсолютно любой проблемой! Если вы часто испытываете раздражение, к концу дня без сил от большого количества негативных эмоций, остро реагируете на людей и ситуации, не знаете, как поговорить с человеком, чтобы не обидеть или хотите избавиться от груза прошлого, тогда вам подойдет универсальный метод по трансформированию любых состояний в легкость и принятие. Вопросы, на которые вы прочтете ответы от автора легендарного бестселлера: • Как решить свою проблему? • Как избавиться от страданий и стресса? • Как стать более счастливым? В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-105889-0

© Байрон К., 2002  
© Эксмо, 2002

## Содержание

Введение	6
Как читать эту книгу	16
1	17
Замечай, когда ты мысленно споришь с реальностью	18
Занимайся своими собственными делами	19
Встречай свои мысли с пониманием	20
Осознавай свои истории	21
Ищи за страданием мысль	22
Исследование	23
2	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Кейти Байрон**  
**Любить то, что есть: четыре вопроса,**  
**которые изменят вашу жизнь**

*Адаму Джозефу Льюису  
и Майклу*

© ООО «Международный Исследовательский Центр Человека «СанРэй», перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Введение

*Чем яснее вы понимаете себя и свои чувства,  
тем больше вы любите то, что есть*

**Барух Спиноза**

Когда я впервые наблюдал Работу, то понял, что наблюдаю нечто необыкновенное. Я видел, как молодые и пожилые, образованные и необразованные люди один за другим учились исследовать свои собственные мысли, которые были для них самыми болезненными. С проницательной и заботливой помощью Байрон Кейти (все зовут ее Кейти) они находили свой путь не только к разрешению собственных наболевших проблем, но также к состоянию рассудка, в котором могут быть разрешены самые глубокие вопросы. Большую часть своей жизни я посвящал изучению и переводу классических текстов великих духовных традиций, и я увидел много общего с ними. В центре всех этих традиций – в таких трудах, как Книга Иова, Дао дэ цзин и Бхагавадгита, – находится интенсивный вопрос о жизни и смерти и радостная и глубокая мудрость, которая понимается как ответ. Эта мудрость и была той точкой, из которой работала Кейти и куда двигались эти люди.

Однажды в переполненном культурном центре я смотрел на пятерых человек, мужчин и женщин, которые один за другим учились свободе через те самые мысли, которые причиняли им болезненные страдания: «Мой муж предал меня» или «Моя мать недостаточно меня любит». Просто задавая четыре вопроса самим себе и прислушиваясь к приходящим ответам, они раскрывали свой разум для принятия всеохватывающих и трансформирующих жизнь озарений. Я видел мужчину, который десятилетиями страдал из-за гнева и раздражения на своего отца-алкоголика. Его лицо за сорок пять минут Работы засветилось прямо у меня на глазах. Я видел женщину, которая боялась настолько, что почти не могла говорить, потому что только что узнала, что ее опухоль дала метастазы, но уже к концу сессии из нее исходил свет понимания и принятия. Трое из этих пяти человек никогда до этого не занимались Работой, однако не было впечатления, что этот процесс был для них более трудным, чем для двух остальных, и их открытия были не менее глубокими. Все они начали с осознания истины, настолько простой, что мы ее часто не замечаем. Ее сформулировал древнегреческий философ Эпиктет: «Нас беспокоит не происходящее с нами, а наши мысли об этом». Как только они усвоили эту истину, их миропонимание полностью изменилось.

Пока люди не испытают Работу Байрон Кейти на себе, они часто думают, что она слишком проста, чтобы быть эффективной. Но именно эта простота и делает ее такой действенной. За два года, прошедших после нашей первой встречи с Кейти (сейчас мы женаты), я много раз проделывал Работу над своими мыслями, которых раньше даже не осознавал. Я видел, как более тысячи человек делали это публично на семинарах и встречах в США и Европе, над всем спектром человеческих проблем, от серьезного заболевания, смерти родителей или детей, сексуального или психологического насилия, зависимостей, финансовых, профессиональных и социальных проблем до самых обычных неурядиц повседневной жизни. Снова и снова я видел, как Работа быстро и радикально трансформирует мысли людей о своих проблемах. Как только меняется мышление, исчезают и проблемы.

«Страдание необязательно», – говорит Кейти. Когда мы испытываем стресс от простого дискомфорта до переживания глубокого горя, гнева или отчаяния, мы можем быть уверены, что эта реакция вызвана определенной мыслью, осознаем мы это или нет. Путь избавления от стресса – это исследование своих мыслей, которые скрываются за ним. Любой человек может сделать это самостоятельно с помощью листа бумаги и ручки. Четыре вопроса, используемые в Работе, которые вы найдете в этом введении, выявляют и показывают, в чем именно наши

мысли не являются правдой для нас. С помощью этого процесса, который Кейти называет «исследованием», мы обнаруживаем, что все представления и суждения, в которые мы верим и принимаем как нечто бесспорное, – это деформация истинного положения вещей. Когда мы верим своим мыслям, а не тому, что в действительности является правдой для нас, мы испытываем стресс, который называем страданием. Страдание – это естественный будильник, который предупреждает нас, что мы поверили в какую-то мысль. Если мы не прислушиваемся к нему, то начинаем принимать страдание как неизбежную часть жизни, но это неправильно.

Работа чрезвычайно похожа на дзенские коаны и диалоги Сократа. Но она не происходит из какой-либо традиции – восточной или западной. Это чисто американское изобретение, оригинальный подход, родившийся в голове обыкновенной женщины, которая не собиралась что-либо создавать.

\* \* \*

*Чтобы осознать свою истинную природу, вы должны дождаться правильного времени и места. Когда это время наступает, вы пробуждаетесь как будто ото сна. Вы понимаете, что найденное вами – ваше собственное и не происходит откуда-то извне.*  
*Буддийская сутра*

Работа родилась февральским утром 1986 года, когда Байрон Кейтлин Рэйд, сорокатрехлетняя женщина из маленького городка в пустыне Южной Калифорнии, проснулась на полу реабилитационного центра.

Посередине обычной американской жизни – два замужества, трое детей, успешная карьера – Кейти вошла в десятилетнюю спираль ярости, паранойи и отчаяния. В течение двух лет у нее была такая сильная депрессия, что она лишь изредка могла выходить из дома. Порой она неделями оставалась в постели, ведя дела по телефону из спальни, и была неспособна даже принять ванну или почистить зубы. Детям приходилось на цыпочках проходить мимо ее двери, чтобы избежать приступов ее раздражения. В конце концов, она отправилась в клинику для женщин, страдающих расстройствами питания (единственное лечение, которое согласилась оплатить ее страховая компания). Другие пациентки настолько боялись Кейти, что ее пришлось поместить в отдельную комнату на чердаке.

Однажды утром спустя неделю или около того, лежа на полу (она считала, что не заслуживает спать на кровати), Кейти проснулась без всякого представления, кем или чем она является.

«Это была не я, – вспоминает она – Весь мой гнев, все мысли, которые меня беспокоили, весь мой мир и *мир вообще* – все исчезло. В то же время смех поднимался из глубины и вырывался наружу. Все было неузнаваемо. Словно проснулось нечто другое. Оно открыло свои глаза. Оно смотрело через глаза Кейти. И оно было в восхищении! Оно было напоено радостью. Для него не было ничего отделенного, ничего неприемлемого, все было его собственное “я”».

Когда Кейти вернулась домой, ее семья и друзья почувствовали, что она стала другим человеком. Ее дочь Роксана, которой тогда было шестнадцать лет, рассказывает:

«Мы поняли, что непрерывный ураган закончился. Раньше она всегда кричала на меня и моих братьев и ругала нас, я даже боялась находиться с ней в одной комнате. Теперь же она выглядела абсолютно миролюбивой. Она часами сидела у окна или уходила в пустыню и сидела там. Она была весела

и невинна, как дитя, и казалось, что она вся наполнена любовью. К нам стали приходить люди, у которых были разные проблемы, чтобы попросить ее о помощи. Она задавала им вопросы, в основном: “Правда ли это?” Когда я приходила домой, расстроенная такой проблемой, как: “Мой парень больше меня не любит”, мама смотрела на меня так, как если бы она знала, что это невозможно. И спрашивала меня: “Детка, разве это может быть правдой?” – словно я ей сказала, что мы живем в Китае».

Когда люди поняли, что прежняя Кейти не вернется, они стали обсуждать, что же с ней произошло. Может быть, свершилось чудо? Тогда она мало что могла им объяснить об этом, и прошло много времени, прежде чем она смогла внятно описать произошедшее. Она говорила о свободе, которая в ней проснулась. Она также говорила, что с помощью вопросов самой себе она осознала, что все ее прежние мысли были неверны.

Вскоре после того, как Кейти вернулась из клиники, ее дом стал наполняться людьми, которые слышали о ней и пришли у нее учиться. Она рассказывала им о своем внутреннем исследовании с помощью специфических вопросов, которые каждый, кто стремится к свободе, может использовать самостоятельно. Вскоре ее стали приглашать на небольшие собрания в частных домах. Ее часто спрашивали, стала ли она «просветленной». Она отвечала: «Я просто человек, который знает разницу между тем, что причиняет боль, а что нет».

В 1992 г. ее позвали в Северную Калифорнию, и оттуда Работа стала очень быстро и широко распространяться. Кейти принимала каждое приглашение. С 1993 г. она почти постоянно находилась в пути, демонстрируя Работу в церквях, общественных центрах и конференц-залах гостиниц, перед большими и малыми аудиториями. Работа нашла отклик в организациях всех типов – от корпораций, фирм и приемных частных терапевтов до больниц, тюрем, церквей и школ. Сейчас она популярна и в других частях мира, где побывала. По всей Америке и Европе существуют группы людей, регулярно встречающихся и практикующих Работу.

Кейти часто говорит, что единственный способ понять Работу – это испытать ее. Стоит также отметить, что практика исследования мысли полностью соответствует современным научным представлениям о биологии мышления. Современная неврология выделяет особую область мозга, называемую иногда «интерпретатор», которая считается источником внутреннего повествования, дающего нам ощущение собственного «я». Двое известных ученых в этой области недавно описали причудливый, ненадежный характер рассказов, излагаемых интерпретатором. Антонио Дамасио пишет об этом так: «Возможно, наиболее важное открытие состоит в том, что левое полушарие мозга человека склонно к монологам, которые необязательно соответствуют действительности». А Майкл Газзанига пишет: «Левое полушарие плетет свою историю, чтобы убедить себя и вас в том, что оно обладает полным контролем... Зачем же нужен этот манипулирующий фактами интерпретатор в левом полушарии? Интерпретатор пытается придать нашей персональной истории целостность. Для этого мы должны научиться лгать самим себе». Эти открытия, базирующиеся на большой экспериментальной работе, показывают, что мы склонны верить своим собственным «пресс-релизам». Мы считаем себя рациональными, но нас часто обводит вокруг пальца собственное мышление. Этим объясняется, как мы оказываемся в мучительных состояниях, которые Кейти выявила и в своих собственных страданиях. Открытый ею способ самоопрашивания использует менее известную способность ума находить выход из собственных ловушек.

После выполнения Работы многие люди сообщают о немедленно появляющемся чувстве облегчения и свободы от мыслей, которые делали их несчастными. Но если бы Работа опиралась на такой одноразовый опыт, она была бы намного менее полезной, чем она есть. Работа – это продолжающийся и углубляющийся процесс самоосознания, а не волшебная таблетка. «Она больше, чем техника, – говорит Кейти. – Она выводит наружу глубинные аспекты нашего естества».



Чем глубже вы погружаетесь в Работу, тем больше вы осознаете ее силу. Люди, которые практиковали ее длительное время, часто говорят: «Теперь уже не я делаю Работу. Она делает меня». Они описывают, как без всякого сознательного намерения разум замечает каждую стрессовую мысль и нейтрализует ее прежде, чем она может вызвать страдание. Их внутренний спор с реальностью прекращается, и они обнаруживают, что остается только любовь – любовь к себе, к другим людям и ко всему, приносимому жизнью. Название этой книги как раз и описывает их опыт: любить то, что есть, становится легким и естественным, как дыхание.

\* \* \*

*Погружаясь в это, всю ненависть изгнав,  
Душа восстанавливает полную невинность  
И узнает наконец, что он и есть источник  
собственной радости,  
Источник собственного покоя, источник  
собственного страха  
И что его собственная светлая воля – это воля Небес.*  
Уильям Батлер Йейтс

Я до сих пор не привел все четыре вопроса, потому что они не так хорошо работают вне контекста. Наилучший способ познакомиться с ними – это посмотреть на реальном примере Работы. Вы увидите и то, что Кейти называет «переворотами» – это способ узнать противоположное тому, что вы считали истиной.

Нижеприведенный диалог с Кейти состоялся перед аудиторией примерно в двести человек. Напротив Кейти на сцене сидит женщина по имени Мэри, которая заполнила односторонний Вопросник, предложивший ей написать о мыслях о том, кто ее расстраивает. В инструкции говорится: «Позволь себе быть настолько осуждающей и мелочной, насколько ты действительно себя ощущаешь. Не пытайся быть “душевной” или “доброй”». Чем придирчивей мы будем, когда пишем, тем больше вероятности, что Работа принесет нам пользу. Далее вы увидите, что Мэри совсем не стеснялась и не сдерживалась. Это полная сил женщина, примерно сорока лет, изящная и привлекательная, одетая в выглядящую дорогой спортивную одежду. В начале диалога чувствуются ее гнев и нетерпение.

При первом знакомстве с Работой читатель или наблюдатель может почувствовать себя дискомфортно. Полезно помнить, что все участники – Мэри, Кейти и аудитория – находятся по одну сторону, все они ищут истину. Если иногда Кейти кажется насмешливой или ироничной, то вы осознаете при более внимательном изучении, что она подшучивает над мыслью, которая заставляет Мэри страдать, но никогда – над самой Мэри.

В середине диалога, когда Кейти спрашивает: «Ты действительно хочешь знать правду?» – она имеет в виду не свою правду или некую абстрактную, предопределенную правду, а правду именно Мэри, которая скрыта за ее беспокойными мыслями. Мэри вступила в диалог прежде всего потому, что верит в помощь Кейти выявить ей то, в чем она лжет самой себе. Она приветствует настойчивость Кейти.

Вы заметите также, что Кейти использует приветливые обращения. Один директор перед мастер-классом, который Кейти проводила для высшего руководства его компании, счел необходимым сделать предупреждение: «Если она держит вас за руку и называет вас “дорогой” или “милый мой”, то, пожалуйста, не волнуйтесь. Она делает так со всеми».

Мэри (читает утверждения из своего Вопросника): «Я ненавижу своего мужа, потому что он сводит меня с ума. Меня раздражает в нем все, даже как он дышит. Я разочарована тем,

что я не люблю его больше, а наши взаимоотношения – фарс. Я хочу, чтобы он был более успешным, чтобы ему не хотелось заниматься со мной сексом, чтобы он привел себя в хорошую форму, чтобы у него была своя жизнь, не связанная со мной и с детьми, чтобы он ко мне больше не прикасался и чтобы он был сильным. Мой муж не должен обманывать себя, будто он эффективен в нашем бизнесе. Он должен добиваться большего успеха. Мой муж – слабак. Он беспомощен и ленив. Он обманывает себя. Я отказываюсь жить дальше во лжи. Я отказываюсь продолжать находиться в этих отношениях как притворщица».

Кейти: Разве этим все не сказано? (*Аудитория взрывается смехом, и Мэри смеется вместе с остальными.*) Судя по смеху, ты говоришь от лица многих людей в этом зале. Давай начнем с самого начала и посмотрим, можем ли мы начать понимать, что же происходит.

Мэри: Я ненавижу своего мужа, потому что все в нем сводит меня с ума, даже то, как он дышит.

Кейти: «Твой муж сводит тебя с ума» – это правда? (*Это первый из четырех вопросов: Это правда?*)

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. В чем это проявляется, дорогая? Он дышит?

Мэри: Он дышит. Когда мы проводим бизнес-конференцию по телефону, я слышу его дыхание на другом конце провода, и мне хочется вопить.

Кейти: Итак, его дыхание сводит тебя с ума. Это правда?

Мэри: Да.

Кейти: Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (*Второй вопрос: Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?*)

Мэри: Да!

Кейти: Мы все можем понять это. Я слышу, что это действительно правда для тебя. По моему опыту, дыхание мужа не может сводить тебя с ума. Должно быть, это твои *мысли* о его дыхании сводят тебя с ума. Давай посмотрим внимательнее и узнаем, правда ли это. Каковы твои мысли по поводу его дыхания в телефонной трубке?

Мэри: Он должен понимать, что он громко дышит во время конференции по телефону.

Кейти: Как ты реагируешь, когда ты веришь в эту мысль? (*Третий вопрос: Как ты реагируешь, когда ты веришь в эту мысль?*)

Мэри: Я чувствую, будто мне хочется его убить.

Кейти: Итак, что же мучительнее: твои мысли, которые ты связываешь с его дыханием, или само его дыхание?

Мэри: Дыхание более мучительно. Мне комфортно думать, что я хочу его убить. (*Мэри смеется, и присутствующие в аудитории – тоже.*)

Кейти: Ты можешь сохранить эту мысль. В этом замечательное свойство Работы, ты можешь сохранить все свои мысли.

Мэри: Я никогда раньше не делала Работу, поэтому я ничего не знаю о «правильных» ответах.

Кейти: Твои ответы идеальны, дорогая. Не репетируй их. Итак, он дышит в телефон, и ты думаешь, что он должен это осознавать, а он не осознает. Какова следующая мысль?

Мэри: Появляются все те ужасные мысли, которые у меня есть о нем.

Кейти: Хорошо, а он по-прежнему дышит. «Он должен прекратить дышать в телефон во время конференции» – а какова реальность? Он прекращает?

Мэри: Нет. Я говорила ему, чтобы он прекратил.

Кейти: А он все продолжает. Такова реальность. Правда – это всегда то, что происходит, а не рассказ о том, что *должно* происходить. «Он должен прекратить дышать в телефон» – это правда?

*Мэри, после паузы:* Нет. Это неправда. Он делает это. Вот какова правда. Вот какова реальность.

Кейти: Итак, как ты реагируешь, когда веришь в мысль, что он должен прекратить дышать в телефон, а он не прекращает?

Мэри: Как я реагирую? Я хочу убежать. Это создает дискомфорт – я знаю, что хочу уйти, и знаю, что никуда не уйду.

Кейти: Давай вернемся назад к исследованию, дорогая, а не будем углубляться в твою историю, в твою интерпретацию происходящего. Ты действительно хочешь знать правду?

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. Будет лучше, если мы каждый раз будем рассматривать только одно записанное утверждение. Видишь ли ты причину отбросить мысль, что твой муж должен перестать дышать в телефон? (*Это дополнительный вопрос, которые Кейти иногда задает.*) Обращаю внимание новичков в Работе: если вам кажется, что я прошу Мэри отказаться от ее истории, то это совсем не так. Речь идет не об избавлении от мыслей или их преодолении, совершенствовании либо отвержении. Ничего подобного. А о том, чтобы осознать для самого себя внутреннюю причину и следствие. Вопрос простой: «Можешь ли ты *увидеть причину*, чтобы отбросить эту мысль?»

Мэри: Да, я могу. Было бы значительно приятнее проводить конференции по телефону без этой мысли.

Кейти: Это хорошая причина. Можешь ли ты найти свободную от стресса причину, чтобы сохранять эту мысль, эту ложь, что он должен перестать дышать в телефон? (*Второй дополнительный вопрос.*)

Мэри: Нет.

Кейти: Кем бы ты была без этой мысли? (*Четвертый вопрос: **Кем бы ты был без этой мысли?***) Кем бы ты была на этой телефонной конференции со своим мужем, если бы не имела возможности верить в эту мысль?

Мэри: Я была бы гораздо счастливее. И более сильной. Я бы не отвлекалась.

Кейти: Да, дорогая, так и есть. Не его дыхание является причиной твоей проблемы, а твои *мысли* о его дыхании, поскольку ты их не исследовала и не увидела, что они противоречат реальности в данный момент. Давай рассмотрим твое следующее утверждение.

Мэри: Я его больше не люблю.

Кейти: Это правда?

Мэри: Да.

Кейти: Ну хорошо. Я слышу это. А ты действительно хочешь знать правду?

Мэри: Да.

Кейти: Хорошо. Безмолвно наблюдай. Не существует правильного или неправильного ответа. «Ты его не любишь» – это правда? (*Мэри молчит.*) Если бы тебе было нужно честно ответить: «да» или «нет» прямо сейчас и тебе пришлось бы всегда жить со своим ответом – твоей правдой или твоей ложью, то каким был бы твой ответ? «Ты не любишь его» – это правда? (*Следует долгая пауза, затем Мэри начинает плакать.*)

Мэри: Нет, это неправда.

Кейти: Это очень мужественный ответ. Когда мы отвечаем, что является настоящей правдой для нас самих, то нам кажется, что может не быть выхода. «Это правда?» – всего лишь вопрос! Мы боимся честно ответить на самый простой вопрос, потому что проецируем, что это может значить в придуманном будущем. Мы считаем, что мы должны что-то сделать по этому поводу. Как ты реагируешь, когда веришь в мысль, что ты не любишь его?

Мэри: Это превращает всю мою жизнь в глупый фарс.

Кейти: Можешь ли ты увидеть причину, чтобы отбросить мысль, что ты его не любишь? И я не прошу тебя отказаться от этой мысли.

Мэри: Да, я могу увидеть причину, чтобы отбросить эту мысль.

Кейти: Можешь ли ты найти хотя бы одну свободную от стресса причину, чтобы сохранить эту мысль?

Мэри (*после длительной паузы*): Я думаю, что если я сохраню свою историю, то помешаю ему постоянно хотеть секса.

Кейти: Является ли эта причина свободной от стресса? Мне она кажется стрессовой.

Мэри: Полагаю, что это так.

Кейти: Можешь ли ты найти хотя бы одну не связанную со стрессом причину, чтобы сохранять эту мысль?

Мэри: О, я понимаю. Нет. Не существует ни одной свободной от стресса причины, чтобы держаться за эту мысль.

Кейти: Замечательно. Кем бы ты была, находясь со своим мужем, без мысли, что ты его не любишь?

Мэри: Это было бы великолепно. Это было бы прекрасно. Это то, чего я хочу.

Кейти: Я слышу, что *с* этой мыслью у тебя стресс. А *без* нее – все великолепно. Так какая же связь между твоим мужем и тем, что ты несчастна? Мы лишь отмечаем это. Итак, «Я не люблю своего мужа» – переверни это. (*После четырех вопросов происходит **переворот**.*)

Мэри: Я люблю своего мужа.

Кейти: Почувствуй это. Это не имеет ничего общего с ним, не так ли?

Мэри: Да, действительно не имеет. Я люблю своего мужа, и вы правы, это не имеет ничего общего с ним.

Кейти: А иногда ты думаешь, что ненавидишь его, и *это* также не имеет ничего общего с ним. Этот человек просто дышит. Ты рассказываешь историю о том, что любишь его, или историю, что ненавидишь его. Не требуется двух людей для того, чтобы брак был счастливым. Требуется только один человек – ты! Есть еще один переворот.

Мэри: Я не люблю себя. Ко мне это имеет отношение.

Кейти: И, возможно, ты считаешь, что если разведешься, то тебе будет хорошо. Но если ты не исследуешь свои мысли, ты перенесешь все те же концепции на любого, кто появится в твоей жизни следующим. Мы привязываемся не к людям или вещам, мы привязываемся к неисследованным представлениям, в которые мы верим и которые на данный момент считаем истинными. Давай рассмотрим твое следующее утверждение из Вопросника.

Мэри: Я хочу, чтобы мой муж не нуждался во мне. Я хочу, чтобы он не зависел от меня, чтобы он был более успешным, чтобы он не хотел секса со мной, чтобы он привел себя в форму, чтобы у него была жизнь помимо меня и детей, чтобы он был более сильным. И это еще не все.

Кейти: Давай перевернем все эти утверждения.

Мэри: Я хочу не нуждаться в нем. Я хочу не зависеть от него. Я хочу быть более успешной. Я хочу, чтобы мне хотелось заниматься с ним сексом. Я хочу привести себя в форму. Я хочу, чтобы у меня была жизнь помимо него и детей. Я хочу быть более сильной.

Кейти: Итак, «Он не должен нуждаться во мне» – это правда? Какова реальность? Он нуждается?

Мэри: Он нуждается.

Кейти: «Он не должен нуждаться во мне» – это ложь, потому что этот парень, по твоему мнению, нуждается в тебе. Итак, как ты реагируешь, когда думаешь: «Он не должен нуждаться во мне», хотя в твоей действительности он в тебе нуждается?

Мэри: Мне просто все время хочется убежать.

Кейти: Кем бы ты была рядом с ним без мысли: «Он не должен нуждаться во мне»?

Мэри: Я только что поняла, что могла бы находиться вместе с ним в пространстве любви, а не постоянно защищаться. А я убегаю, как только замечаю малейшие признаки потребности во мне. Я всегда убегаю. Вот что я делаю со своей жизнью.



Кейти: Когда он, как ты говоришь, нуждается, ты не говоришь ему честно: «Нет». Ты убегаешь или хочешь убежать, вместо того чтобы быть честной с собой и с ним.

Мэри: Это правда.

Кейти: Ну, так и должно быть. Ты должна называть его нуждающимся, пока ты не придешь к ясному и честному общению с самой собой. Так что давай проясним ситуацию. Сейчас ты будешь твоим мужем и будешь очень нуждаться. А я буду играть роль ясности.

Мэри: Мистер Нуждающийся входит и говорит: «У меня сейчас был замечательный телефонный разговор. Ты должна об этом услышать. Этот парень, он будет потрясающим в нашем бизнесе. И еще один звонок...» И он все говорит и говорит. А я ведь занята. У меня сроки поджимают.

Кейти: «Дорогой, я слышу, что у тебя был замечательный телефонный разговор. Я рада этому, но также сейчас мне бы хотелось, чтобы ты вышел из комнаты. Я должна закончить свою работу в срок».

Мэри: «Мы должны поговорить о наших планах. Когда мы летим на Гавайи? Мы должны определиться с авиакомпанией...»

Кейти: «Я слышу, что ты хочешь поговорить о наших планах поездки на Гавайские острова, поэтому давай обсудим это вечером, за ужином. А сейчас я действительно хочу, чтобы ты вышел из комнаты. Я должна закончить свою работу в срок».

Мэри: «Если бы позвонил кто-то из твоих друзей, то ты бы говорила с ней целый час. А меня ты не хочешь послушать и две минуты?»

Кейти: «Может быть, ты и прав, но сейчас я хочу, чтобы ты вышел из комнаты. Может быть, я говорю слишком холодно, но это не так. Я просто должна закончить свою работу в срок».

Мэри: Я это так не делаю. Обычно я грублю ему, из меня просто дым идет.

Кейти: Ты *вынуждена* быть грубой, потому что боишься сказать правду и сказать «нет». Ты не говоришь ему: «Дорогой, я хочу, чтобы ты вышел. Я должна закончить свою работу в срок», потому что ты от него чего-то хочешь. Как ты обманываешь себя и его? Что именно тебе от него нужно?

Мэри: Я никогда и ни с кем не прямолинейна.

Кейти: Потому что тебе от нас что-то нужно. Что?

Мэри: Я не переносю, когда кому-то не нравлюсь. Я не хочу дисгармонии.

Кейти: То есть ты хочешь нашего одобрения.

Мэри: Да, и хочу поддерживать гармонию.

Кейти: Дорогая, «если твой муж одобряет все, что ты говоришь и делаешь, значит, в твоём доме есть гармония» – это правда? Это работает? В твоём доме есть гармония?

Мэри: Нет.

Кейти: Ты жертвуешь своей целостностью ради гармонии в доме. Это не работает. Освободи себя от поисков любви, одобрения и признательности от кого бы то ни было. И посмотри, что будет происходить в реальности, – просто из интереса. Еще раз прочти свое утверждение.

Мэри: Я хочу, чтобы мой муж не нуждался во мне.

Кейти: Хорошо. Проверни это.

Мэри: Я хочу, чтобы я не была нуждающейся.

Кейти: Да, тебе необходима вся эта гармония. Тебе нужно его одобрение. Тебе нужно, чтобы его дыхание изменилось. Тебе нужно, чтобы его сексуальное влечение к тебе поменялось. Кто же нуждающийся? Кто от кого зависит? Давай провернем весь список твоих утверждений.

Мэри: Мне нужно, чтобы я не была нуждающейся, чтобы я не была зависимой...

Кейти: От твоего мужа, возможно?

Мэри: Я хочу быть более успешной. Я хочу не хотеть заниматься сексом с собой.

Кейти: Последнее может оказаться реальным, если ты исследуешь это утверждение. Как часто ты повторяешь про себя историю о том, что, когда твой муж занимается с тобой сексом, ты это ненавидишь?

Мэри: Постоянно.

Кейти: Да. Ты занимаешься с ним сексом в воображении и думаешь, как это ужасно. Ты вновь и вновь рассказываешь историю, что значит заниматься сексом с твоим мужем. Именно эта история вызывает у тебя отвращение, а не твой муж. Секс без истории никогда ни у кого не вызывал отвращения. Он просто есть то, что он есть. Ты либо им занимаешься, либо нет. Именно наши мысли о сексе отвращают нас от него. Запиши это тоже, милая. Ты можешь исписать целый Вопросник о своем муже и сексуальности.

Мэри: Я поняла.

Кейти: Хорошо. Переверни следующее утверждение.

Мэри: Я хочу привести себя в хорошую форму. Но я *уже* в форме.

Кейти: В самом деле? А как относительно мыслей?

Мэри: О да. Над этим я могу поработать.

Кейти: Ты делаешь все, что возможно?

Мэри: Да.

Кейти: Может быть, и твой муж тоже. «Он должен быть в хорошей форме» – это правда?

Мэри: Нет, он не в форме.

Кейти: Как ты реагируешь, когда веришь в мысль, что он должен быть в форме, а он не в форме? Как ты к нему относишься? Что ты говоришь? Что ты делаешь?

Мэри: Все едва заметно. Я демонстрирую ему свои мускулы. Я никогда не смотрю на него с одобрением. И никогда им не восхищаюсь. Я никогда не делаю ничего хорошего в этом направлении.

Кейти: Хорошо, закрой глаза. Взгляни на себя, смотрящую на него таким образом. Теперь посмотри на его лицо. *(Следует пауза. Мэри вздыхает.)* Держи глаза закрытыми. Снова посмотри на него. Кем бы ты была, находясь рядом с ним без мысли, что он должен быть в форме?

Мэри: Я бы посмотрела на него и увидела, как он красив.

Кейти: Да, ангел мой. И ты бы поняла, как сильно его любишь. Разве это не замечательно? Это очень вдохновляет. Давай побудем там минутку. Посмотри, как ты к нему относишься, а он все равно хочет поехать с тобой на Гавайи. Это ведь удивительно!

Мэри: Что удивительно в этом человеке – я такая ужасная и злая, а он любит меня без всяких условий. Это сводит меня с ума.

Кейти: «Он сводит тебя с ума» – это правда?

Мэри: Нет, скорее мои мысли сводят меня с ума.

Кейти: Итак, давай вернемся назад. «Он должен привести себя в форму» – переверни это.

Мэри: Я должна привести себя в форму. Я должна привести мое мышление в форму.

Кейти: Да. Каждый раз, когда ты смотришь на него и испытываешь отвращение, приводи свои мысли в форму. Осуди своего мужа, запиши это, задай четыре вопроса и сделай переворот. Но только если ты устала от боли. Хорошо, моя дорогая, я думаю, что ты поняла. Просто продолжай Работу с остальными утверждениями из твоего Вопросника в том же духе. Я с удовольствием поработала с тобой. И добро пожаловать в исследование. Добро пожаловать в Работу.

\* \* \*

*Уйдите в сторону от всех мыслей —*

*и не будет места, куда вы не можете пойти.*

*Сосан (третий патриарх Дзен)*

В книге «Любить то, что есть» Кейти дала вам все необходимое для самостоятельного выполнения Работы индивидуально или в группе. Книга будет вести вас шаг за шагом через весь процесс, и на этом пути вы увидите многих людей, выполняющих Работу непосредственно с Кейти. Эти диалоги один на один с Кейти, которая проясняет наиболее запутанные человеческие проблемы, являются примерами – некоторые из них весьма драматичными, как обычные люди обретают собственную свободу через исследование.

*Стивен Митчелл*

Работа – это всего лишь четыре вопроса. В ней нет мотива, в ней нет никаких привязок. Она – ничто без твоих ответов. Эти четыре вопроса дополняют любую программу, которой ты следуешь, и усилят ее. Во что бы ты ни верил, они только возвысят веру. Если у тебя нет веры – они подарят тебе радость. И они сожгут все, что не является для тебя истиной. Они приведут к реальности, которая тебя всегда ожидала.

## Как читать эту книгу

Предназначение этой книги – помочь вам стать более счастливыми. Тысячи людей уже делали Работу, и она показала свою действенность. Книга «Любить то, что есть» расскажет вам, как практически использовать Работу в своей собственной жизни.

Вы начинаете с проблем, которые вызывают у вас раздражение или депрессию. В книге показано, как записать их в форме, удобной для исследования. Затем вам будут представлены четыре вопроса и продемонстрировано, как применить их к вашим проблемам. Вы сможете увидеть, как Работа помогает найти простые, радикальные и изменяющие жизнь решения.

В книге есть упражнения, которые научат вас использовать Работу с большой глубиной и точностью и покажут, как она действует в любой ситуации. После выполнения Работы с близкими для вас людьми вы узнаете, как проводить ее в отношении наиболее болезненных вещей – денег, например, болезни, несправедливости, ненависти к себе или страха смерти. Вы также научитесь распознавать подспудные убеждения, которые скрывают от вас реальность, и узнаете, как работать с самоосуждением, нарушающим ваше душевное равновесие.

В книге приведено множество примеров и историй, как такие же люди, как вы, делают Работу и верят, что их проблемы неразрешимы, уверены, что они должны страдать до конца своей жизни, потому что их любимый ребенок умер или потому, что они живут с человеком, которого больше не любят. Вы встретитесь с матерью, паникующей из-за плачущего младенца, и с женщиной, живущей в страхе из-за падения рынка ценных бумаг, и с людьми, которых терроризируют мысли о перенесенной в детстве травме или просто пытающимися найти общий язык с неуживчивым коллегой. Вы увидите, как они находят выход из своих страданий, и, может быть, через опыт этих людей и практические примеры в этой книге вы найдете свой собственный выход.

Каждый познает Работу своим собственным путем. Некоторые учатся процессу, наблюдая за разворачивающимися диалогами. (Я призываю вас читать их активно – обращаясь по ходу чтения за собственными ответами.) Другие изучают Работу, непосредственно выполняя ее: исследуя то, что беспокоит их в данный момент, с ручкой и бумагой. Я предлагаю вам сначала прочесть главу 2, а также, возможно, главу 5, чтобы усвоить основополагающие инструкции. Затем вы можете последовательно прочитать все диалоги – но только если чувствуете, что это вам полезно. Если вам нравится перелистывать страницы и переходить к диалогам, темы которых вас интересуют больше и важны для вас практически, – все в порядке. Возможно, вы предпочтете следовать за нитью инструкций, проходящей через всю книгу, и углубляться в представленные диалоги время от времени. Я верю, что вы найдете наиболее подходящий вам вариант.

Мы входим в то пространство, где можем всем управлять, – внутрь себя.



# 1

## **Несколько основных принципов**

Что мне нравится в Работе, так это то, что она позволяет войти внутрь себя и найти свое счастье, прожить то, что уже существует в тебе, – неизменное, неподвижное, вечно присутствующее, вечно ожидающее. Не нужно никакого учителя. Ты и есть тот учитель, которого ты ждал. Ты – тот, кто может прекратить твои страдания.

Я часто говорю: «Не верь ничему из того, что я говорю». Я хочу, чтобы ты открыл то, что истинно для тебя, а не для меня. Как бы то ни было, многие считают изложенные ниже принципы полезными, чтобы приступить к Работе.

## **Замечай, когда ты мысленно споришь с реальностью**

Мы страдаем, только когда верим мысли, противоречащей тому, что есть. Когда разум совершенно ясен, тогда предметом нашего желания становится то, что есть.

Если ты хочешь, чтобы реальность была иной, чем она есть на самом деле, то с таким же успехом можешь попытаться научить кошку лаять. Ты можешь пытаться вновь и вновь, но в конце концов кошка все равно посмотрит на тебя и издаст звук «мяу». Бесполезно желать, чтобы реальность была иной, чем она есть. Конечно, при желании можно потратить остаток своей жизни на попытки научить кошку лаять.

Но если ты обратишь на это внимание, то убедишься, что подобные мысли возникают у тебя десятки раз в день. «Люди должны быть добрее». «Дети должны вести себя хорошо». «Мои соседи должны лучше ухаживать за своим газоном». «Очередь в магазине должна двигаться быстрее». «Мой муж (или жена) должен соглашаться со мной». «Я должна быть более стройной (или более красивой, или более успешной)». Эти мысли выражают желание, чтобы реальность была иной, чем она есть. Ты считаешь, это звучит депрессивно? Ты прав. Все стрессы, которые мы испытываем, вызываются неприятием того, что есть.

После того как я пробудилась к реальности в 1986 году, люди часто упоминали обо мне как о женщине, которая подружилась с ветром. Барстоу – это городок в пустыне, где ветер дует слишком часто, и все это ненавидят. Люди даже уезжали отсюда, потому что они не могли выносить постоянный ветер. Я подружилась с ветром – с реальностью, потому что поняла: у меня нет выбора. Я осознала, что противостоять реальности – это безумие. Когда я спорю с ней, я проигрываю в 100 % случаев. Откуда я знаю, что ветер должен дуть? Он дует!

Люди, являющиеся новичками в Работе, часто говорят мне: «Но если я перестану возражать против реальности, то это ослабит меня. Если я просто приму реальность, как она есть, я стану пассивным. Я могу даже потерять желание действовать». Я отвечаю им вопросом: «Можешь ли ты действительно знать, что это правда? Что придает тебе больше сил? – “Жаль, что я потерял свое место” или “Я стал безработным, какие разумные решения я могу принять теперь?”»

Работа показывает: то, что, как ты думал, не должно было произойти, *должно было* произойти. Это должно было произойти, потому что это произошло, и никакие рассуждения не могут этого изменить. Это не значит, что ты миришься с этим или это одобряешь. А означает лишь то, что ты можешь смотреть на вещи без сопротивления и без смятения, вызванного твоей внутренней борьбой. Никто не хочет, чтобы его дети болели, никто не хочет попадать в автомобильную аварию, но, когда это случается, что толку мысленно возражать против этого? Это ни к чему не приведет, но мы продолжаем сопротивляться, потому что не знаем, как остановиться.

Я люблю то, что есть, не потому, что я духовный человек, а потому, что споры с реальностью причиняют мне боль. Мы можем быть уверены в том, что реальность хороша такая, какая она есть, потому что мы испытываем напряжение и растерянность, когда спорим с ней. Мы не испытываем чувства естественности или равновесия. Когда мы перестаем противостоять реальности, наше поведение становится простым, гибким, доброжелательным и лишенным страха.

## Занимайся своими собственными делами

Я могу найти во Вселенной только три типа дел: мои, твои и Божьи. (Для меня слово «Бог» означает «реальность». Реальность – это Бог, потому что *она управляет* всем. Все, что находится за пределами моего контроля, твоего и чьего бы то ни было контроля, я называю делами Бога.)

Значительная доля наших стрессов происходит от того, что мысленно мы находимся вне наших собственных дел. Когда я думаю: «Тебе нужно найти работу; я хочу, чтобы ты был счастлив; тебе нужно прийти вовремя; тебе нужно лучше о себе заботиться», то занята твоими делами. Если я беспокоюсь по поводу землетрясений, наводнений, войны или о своей смерти, то занята делами Бога. Если я мысленно занята твоими делами или делами Бога, то следствием является отделение. Я заметила это еще в начале 1986 года. Когда я мысленно входила, например, в дела моей матери и думала: «Моя мать должна меня понимать», то сразу же переживала чувство одиночества. И осознала, что каждый раз, когда я испытывала обиду или одиночество, то была занята чьим-то чужим делом.

Если ты живешь своей жизнью и я мысленно живу твоей жизнью, то кто же тогда здесь живет моей жизнью? Мы оба находимся где-то там. Я мысленно занята твоим делом, и это мешает мне заниматься своим собственным. Я отделена от самой себя и удивляюсь, почему моя жизнь не идет так, как надо.

Думать, будто я знаю, что именно лучше всего подходит для кого-то другого, означает заниматься не своим делом. Даже если это происходит во имя любви, это является гордыней, а в результате – напряжение, тревога и страх. Знаю ли я, что правильно для *меня самой*? Это единственное дело, которое меня касается. Дай мне разобраться с этим, прежде чем я попытаюсь решить твои проблемы.

Если ты достаточно хорошо осознаешь существование трех типов дел, чтобы заниматься только своими собственными делами, то это может освободить твою жизнь так, как ты даже не можешь себе представить. В следующий раз, когда ты почувствуешь стресс или дискомфорт, спроси себя, чьим делом ты мысленно занят, и ты, возможно, рассмеешься! Этот вопрос может вернуть тебя обратно к себе. И ты, возможно, придешь к пониманию, что ты никогда реально не присутствовал в своем настоящем, а мысленно всю жизнь пребывал в делах других людей. Простое осознание, что ты занимаешься делами кого-то другого, может вернуть тебя к прекрасному самому себе.

Если ты немного попрактикуешься, то увидишь, что у тебя нет и никаких своих дел и что твоя жизнь прекрасно идет сама по себе.

## Встречай свои мысли с пониманием

Мысль безвредна до тех пор, пока мы в нее не поверили. Не сами по себе наши мысли, а наша *приверженность* им вызывает страдание. Приверженность мысли означает безусловную веру, что она истинна. Сама вера – это мысль, к которой мы привязаны, часто годами.

Большинство людей думают, что они и *есть* именно те, кем считают себя в своих мыслях. Однажды я заметила, что не я дышу, а через меня дышат. Затем я, к своему изумлению, также заметила, что не я думаю – что в действительности через меня думают, а в моих мыслях нет ничего личного. Случалось ли тебе проснуться утром и сказать себе: «Пожалуй, сегодня я не буду думать»? Слишком поздно: ты уже думаешь! Мысли просто появляются. Они приходят ниоткуда и уходят в никуда, подобно облакам, бегущим по чистому небу. Они приходят, чтобы уйти, а не остаться. Они не причиняют вреда, если только мы не привязываемся к ним, словно они истинны.

Никто не способен контролировать свои мысли, хотя некоторые люди рассказывают, как они это делают. Я не отпускаю свои мысли – я встречаю их с пониманием. Тогда *они* сами отпускают *меня*.

Мысли подобны легкому ветерку, или листьям на деревьях, или падающим каплям дождя. Они появляются таким же образом, и, исследовав их, с ними можно подружиться. Будешь ли ты спорить с дождевой каплей? В дождевых каплях нет ничего личного, как и в мыслях. Если однажды ты встретишь болезненную идею с пониманием, то в следующий раз, когда она появится, она может показаться тебе интересной. То, что казалось кошмаром, теперь просто интересно. Когда она появится снова, ты можешь найти ее забавной. А в следующий раз ее можно будет просто не заметить. В этом сила любви к тому, что есть.



## Осознавай свои истории

Я часто использую слово «история», когда говорю о мыслях или о череде мыслей, в истинности которых мы убедили себя. История может быть о прошлом, настоящем или будущем. Она может быть о том, как должны обстоять дела, какими они могли бы быть или почему они существуют. Истории возникают в наших умах сотни раз за день: когда кто-то встает и молча выходит из комнаты, или кто-то не улыбается тебе либо не отвечает на телефонный звонок, или, *наоборот*, когда незнакомый человек улыбается; перед тем как открываешь важное письмо или когда ты замечаешь необычное ощущение в грудной клетке; когда начальник просит тебя зайти к нему в кабинет или когда твой партнер говорит с тобой каким-то не тем тоном. Истории – это непроверенные, неисследованные теории, которые рассказывают нам, что означают все эти вещи. Мы даже не осознаем, что это всего лишь теории.

Как-то раз, когда я зашла в женский туалет в ресторане недалеко от моего дома, из кабинки вышла женщина. Мы улыбнулись друг другу, а когда я закрывала дверь, она начала напевать и мыть руки. Я подумала: «Какой приятный голос!» Затем я услышала, что она вышла, и обратила внимание на мокрое сиденье. «Как можно быть такой некультурной? – подумала я. – И как она ухитрилась залить все сиденье? Она стояла на нем?» Затем мне пришло в голову, что она была мужчиной – трансвеститом, который пел фальцетом в женской уборной. Мне пришло в голову пойти за ней (за ним) и сказать ему, что за безобразие он устроил. Пока я вытирала сиденье, я думала обо всем, что я ему скажу. Затем я спустила воду. Вода вырвалась из чаши унитаза и забрызгала сиденье. А я просто стояла и смеялась.

В этом случае естественный ход событий был настолько добр, что разъяснил всю историю, пока она не получила продолжения. Обычно этого не происходит; пока я не нашла исследование, мне не удавалось останавливать такие мысли. Маленькие истории порождали большие истории, большие истории порождали общие теории о жизни – о том, как она была ужасна и каким опасным местом был этот мир. Раньше это кончалось тем, что я чувствовала себя настолько испуганной и подавленной, что не могла покинуть свою спальню.

Когда ты оперируешь неисследованными теориями о том, что происходит, и ты даже не осознаешь этого, ты находишься в состоянии, которое я называю сном. Часто сон становится тревожным, иногда он даже превращается в кошмар. В таких случаях у тебя может возникнуть желание проверить истинность своих теорий, проведя с ними Работу. Работа всегда уменьшает размер твоей дискомфортной истории. Кем бы ты был без нее? Насколько твой мир состоит из непроверенных историй? Ты не будешь этого знать, пока не проведешь исследование.

## Ищи за страданием мысль

Я никогда не испытывала стрессовых чувств, которые не были бы вызваны привязанностью к неправдивой мысли. За каждым дискомфортным чувством есть мысль, которая не является истиной для нас. «Ветер не должен дуть». «Мой муж должен со мной соглашаться». Сначала у нас появляется мысль, которая спорит с реальностью, затем у нас возникает стрессовое ощущение, а потом мы действуем на основе этого ощущения, создавая себе еще больший стресс. Вместо того чтобы понять первопричину стресса – мысль, мы пытаемся изменить свои стрессовые ощущения, направляя свой поиск вовне. Мы пытаемся изменить кого-то другого или мы обращаемся к сексу, еде, алкоголю, наркотикам или деньгам, чтобы обрести временный комфорт и иллюзию контроля.

Можно легко оказаться просто раздавленным каким-нибудь всеобъемлющим неодолимым чувством, поэтому полезно помнить, что любой стресс подобен сочувствующему будильнику, который говорит: «Ты в плену у сна». Депрессия, боль, страх – это дары, которые говорят тебе: «Милый, обрати внимание на то, о чем ты сейчас думаешь. Ты живешь в истории, которая не является для тебя истиной». Находясь в плену у сна, мы пытаемся изменить ощущение стресса и управлять им, обращаясь к чему-то вовне. Обычно мы не осознаем мысль, запускающую чувство. Вот почему я говорю, что чувство является будильником, который сообщает тебе, что есть мысль, с которой тебе, возможно, захочется провести Работу. Изучение ошибочной мысли всегда возвращает тебя к тому, кем ты в действительности являешься. Это мучительно – верить, что ты иной, чем ты есть на самом деле, проживать другую историю, чем счастье.

Если ты сунешь руку в огонь, разве кому-нибудь нужно говорить тебе отдернуть ее? Надо ли тебе принимать решение об этом? Нет, когда твоя рука обжигается, она сама отдергивается. Тебе не надо направлять ее, рука двигается самостоятельно. Точно так же, как только ты с помощью исследования поймешь, что неправдивая мысль вызывает у тебя страдание, ты отодвинешься от нее. До появления этой мысли ты не страдал, а с ней – страдаешь. Когда ты осознаешь, что мысль не является правдой, то страданий опять нет. Вот так действует Работа. «Как я реагирую, когда верю в эту мысль?» (Рука в огне.) «Кем я буду без этой мысли?» (Рука отдергивается от пламени.) Мы смотрим на мысль, мы чувствуем, что наша рука в огне, и естественным образом движемся к исходной позиции, никому не надо нам ничего говорить. И в следующий раз, когда мысль появляется, разум автоматически отодвигается от огня. Работа приглашает нас к осознанию внутренних причины и следствия. Когда мы осознаем это, все наши страдания начинают распадаться сами собой.

## Исследование

Я использую слово *исследование* как синоним Работы. *Исследовать* или *изучать* означает разобрать мысль или историю по четырем вопросам и сделать перевороты (объясняется в следующей главе). Исследование – это способ покончить с путаницей и обрести внутреннее спокойствие даже в мире очевидного хаоса. В первую очередь исследование связано с осознанием, что все ответы, в которых мы когда-либо нуждались, всегда доступны нам внутри самих себя.

Исследование – это больше, чем техника: оно возрождает к жизни из глубин внутри нас нашу изначальную сущность. После некоторой практики исследование начинает жить своей собственной жизнью в тебе самом. Оно появляется, как только возникают мысли, и действует как их противовес и партнер. Это внутреннее партнерство дает тебе свободу жить в качестве доброжелательного, подвижного, бесстрашного и радостного слушателя, собственного ученика и друга, который наверняка не будет возмущаться, критиковать или таить обиду. Наконец, осознание начинает происходить автоматически и становится образом жизни. Естественно, неизбежно и необратимо мир и радость прокладывают себе дорогу в каждый уголок твоего сознания, во все взаимоотношения и переживания. Этот процесс настолько тонок, что ты можешь даже не осознавать его. Ты, возможно, будешь только знать, что раньше тебе было больно, а теперь нет.

Либо ты привязываешься к своим мыслям, либо ты исследуешь их.  
Иного не дано.

## 2

### **Великое освобождение**

Одно из критических замечаний о Работе, которое я слышу постоянно: она слишком проста. Люди говорят: «Свободы нельзя достичь так просто!» Я отвечаю: «Можешь ли ты действительно знать, что это правда?»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.