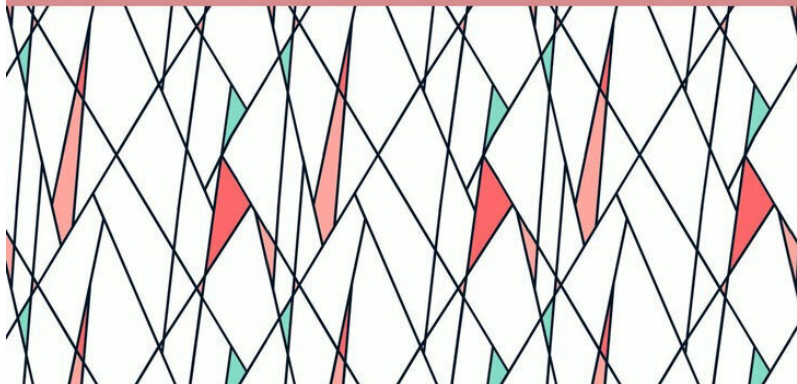


Джек Прански

18+

Кто-то должен был  
нам сказать об этом!



# Джек Прански

## Кто-то должен был нам сказать об этом!

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67028352](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67028352)*

*ISBN 9785005586094*

### Аннотация

Эта книга о том, что каждый из нас обладает совершенным психическим здоровьем и мудростью, сокрытыми только нашим собственным мышлением, и как использование силы мысли создает «реальность», которую мы видим, из которой затем думаем, чувствуем и действуем. Книга объясняет, как получить доступ к собственной мудрости, когда это необходимо, показывает, как создается наш жизненный опыт от момента к моменту. Она проста для понимания и содержит множество историй о том, как изменилась жизнь людей.

# Содержание

Благодарности	7
Предисловие к русскому изданию	10
Авторские заметки. Предисловие к третьему изданию	13
Предисловие к первому изданию	15
Введение	22
I. Наша жизнь – отражение нашего мышления	28
II: У нас всегда есть доступ к мудрости, если мы знаем, как ее услышать	49
III. Человек не может измениться, не изменив своего мышления	69
Конец ознакомительного фрагмента.	77

# **Кто-то должен был нам сказать об этом!**

## **Джек Прански**

*Переводчик Мария Дунаева*

*Переводчик Инна Черкасова*

© Джек Прански, 2021

© Мария Дунаева, перевод, 2021

© Инна Черкасова, перевод, 2021

ISBN 978-5-0055-8609-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

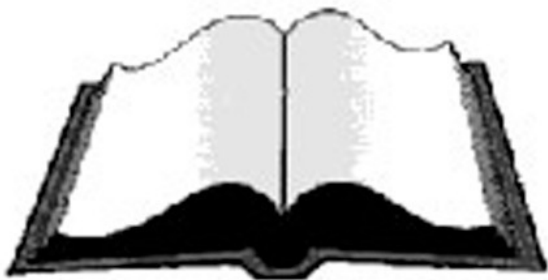
**Кто-то должен был нам сказать об этом!**

**(Простые истины для благополучия)**

Связь Разума и Духа

Третье издание

Джек Прански, Ph.D.



Нам должны были сказать об этом!: простые истины для хорошей жизни: связь ума и духа / автор Джек Прански – 3-е издание

Перевод на русский язык: Мария Дунаева, Инна Черкасова

Мы очень тщательно следим за тем, чтобы вся информация, представленная в этой книге, была точной и актуальной на момент публикации. Ни автор, ни переводчик, ни издатель не несут ответственности за какие-либо ошибки или упущения. Кроме того, мы также не несем никакой ответственности за ущерб, возникший в результате использования информации, содержащейся в этой книге.

Все права защищены. Никакая часть этого издания не может быть использована или воспроизведена, сохранена в по-

исковой системе или передана любыми средствами – электронными, механическими, копировальными, звукозаписывающими или иными, без письменного разрешения владельцев авторских прав, кроме кратких, подписанных цитат. Для информации или получения разрешения обращайтесь к Ирине Алейниковой по адресу [info@threeprinciples.ru](mailto:info@threeprinciples.ru).

Третье издание этой книги посвящается памяти духовного философа Сиднея Банкаса (1931—2009), впервые озвучившего это понимание, который лично перевернул мой мир этой истиной. Невозможно выразить словами мою благодарность этому выдающемуся и в то же время обычному человеку за то, что он принес в этот мир понимание того, что создание человеком своего опыта происходит «изнутри наружу», за то, что он был источником и катализатором прекрасных изменений стольких жизней.

Благодаря Сиднею Банксу мир стал гораздо лучшим местом.

Эта книга изначально была и по-прежнему посвящена памяти Сьюзан А. Смит из Бемиджи, Миннесота (1950—2003), моей близкой подруге, превосходному психологу, оказавшей помощь многим людям, и чудесному человеку, чья жизнь заиграла еще более яркими красками благодаря пониманию, о котором идет речь в этой книге.

# Благодарности

Во-первых, я хочу поблагодарить всех учеников, участников тренингов, клиентов и других людей, которые открылись знанию того, что психологический опыт любого человека формируется «изнутри наружу». Вы удостоили меня чести рассказать вам об этом. Я многому у вас научился.

Помимо Сиднея Банкаса, признательность которому я выразил в посвящении, я от всей души благодарю доктора Джорджа Прански (моего троюродного брата), который стал моим первым проводником в этом понимании.

Спасибо всем учителям Трех Принципов, которые распространяют это понимание по всему миру и помогают изменить к лучшему жизни многих людей. Я признателен всем, с кем мне довелось поработать, – особенно Габриэле Мальдонадо, помимо всего прочего пополнившей прекрасными историями эту книгу. Спасибо тебе, Габриэла.

Я благодарю Нэнси Грейстоун, которая, будучи консультантом по работе со СМИ при публикации моей книги «Родительство из сердца» (книга не переведена на русский – прим. пер.), случайно вдохновила меня на написание этой книги.

Я выражаю признательность Пэм Пэрриш, моему первому редактору, за помощь в написании книги. А также Джуди Прански, Элисон Шеарер, Крису Уошингтону, Кэнди Май-

ер, Джорджине Мейвор, Диане МакМиллен, Стефани Уотсон и Эми Далсимер за ценные отзывы. Отдельное спасибо доктору Тодду Шайблу и Полу Томлинсону за их бесценную помощь с первой публикацией.

И, конечно, я благодарю всех замечательных людей, которые описали свой личный опыт обретения этого нового понимания и то, как оно изменило их жизнь. Они – живое доказательство способности этого подхода менять жизни людей. Их опыт обогащает и углубляет понимание, служа источником вдохновения для других людей.

... Друг из племени сиу рассказал мне притчу.

Создатель собрал всех сотворенных им существ и сказал:

– Я хочу спрятать кое-что от людей, пока они не будут готовы к этому. Это понимание того, что они сами создают свою реальность.

– Отдай это мне, и я унесу его на луну, – предложил орел.

Но Создатель возразил:

– Нет, ибо однажды они доберутся до луны и найдут его.

– Позволь мне спрятать это на дне океана, – предложила форель.

– Нет, они доберутся и туда.

– Тогда я похороню это в самом сердце бескрайних степей, – сказал бизон.

Но Создатель ответил:

– Настанет день, когда они смогут добраться до недр Зем-

ли и найти это даже там!

Тогда слова попросил старый крот, который был слеп, но обладал духовным зрением:

– Спрячь это внутри их самих. Это последнее место, где они будут что-то искать.

– Да будет так! – ответил Создатель.

*Гэри Зукав\**

---

\*С благодарностью, Эду Лемону

# Предисловие к русскому изданию

Что, если душевное равновесие, внутреннее благополучие, отсутствие стресса, здоровые отношения, прекрасное самочувствие и эффективность всегда нам доступны и ключ ко всему этому всегда был у нас в руках, но мы не осознавали этого или просто не знали, как этим воспользоваться, ведь «кто-то должен был нам сказать об этом!»?

Эта книга о том, что абсолютно каждый из нас обладает психическим здоровьем с рождения и это здоровье неуязвимо, его невозможно травмировать ничем, кроме наших собственных мыслей, которые мы невинно, по незнанию, считаем истиной. Эта книга о том, что мы всегда в безопасности и способны слышать голос своей мудрости и полагаться на него, даже когда жизнь испытывает нас на прочность и кажется жесткой и безжалостной, и то, что видится таким реальным, на самом деле иллюзия, карточный домик, который мы принимаем за истину благодаря силе Сознания. Эта книга о том, как от момента к моменту мы создаем собственную реальность, используя творческую силу Мысли, из которой мы потом думаем, чувствуем и действуем.

Автор книги – Джек Прански, психолог, кандидат наук с более чем 40-летним опытом работы, автор десяти книг, посвященных Трем Принципам. Джек – потрясающий мастер слова, он пишет невероятно просто, при этом слова про-

никают в самое сердце. И, что очень ценно, он использует в книге собственные примеры из жизни и истории своих клиентов, и это позволяет взглянуть на Принципы с разных сторон.

Лично для меня понимание Трех Принципов разделило жизнь на до и после. Около десяти лет я искала волшебную таблетку, приняв которую я наконец почувствую покой и счастье. Начав с обычной терапии, я прошла огромное количество тренингов и семинаров, через некоторое время сама стала коучем и тренером, выучила несметное количество техник и упражнений по достижению целей и проработке различных блоков. Мне нравилось, и да, я достигла многого, но удовлетворения не было. Я по-прежнему не чувствовала себя счастливо, пока в один прекрасный момент мой первый инсайт не изменил все. Пока я не узнала, откуда приходят все мои чувства. Я увидела, что живу какую-то отдельную жизнь в своей голове, которая не имеет отношения к реальности. Я увидела, насколько загнала себя в погоне за счастьем, надеясь, что оно вот-вот наступит, и это помогло мне начать лучше слышать себя и снять с себя тонны ожиданий. Мое отношение к себе изменилось кардинально, и как результат, изменились мои отношения с другими людьми. Изменения коснулись почти всех сфер жизни, и самое интересное, что мне для этого не пришлось ничего делать, а просто наблюдать.

Как и любой человек, я по-прежнему испытываю и слож-

ные, и счастливые моменты, однако сейчас это для меня больше жизненный факт, а не повод для действий. В моей жизни стало больше жизни. От постоянного стресса, страха, разочарования до равновесия, внутреннего благополучия и жизни в потоке. За что я бесконечно благодарна всем своим учителям и менторам и Джеку лично.

Также я очень благодарна своим коллегам и друзьям – Светлане Голубевой, Марии Дунаевой и Инне Черкасовой, без которых издание этой книги не было бы возможным.

Я невероятно счастлива, что именно эта книга первой публикуется на русском языке, и рекомендую ее всем своим клиентам и абсолютно каждому, кто ищет ответы на жизненно важные вопросы.

Книга указывает путь к ответам внутри себя. Она открывает доступ к внутренней мудрости, которая всегда была, есть и будет с нами. Эта книга указывает путь к источнику, которым является каждый, абсолютно каждый из нас.

Никто не объяснил нам раньше того, чему учит эта книга, но кто-то должен был нам сказать об этом! И узнать об этом никогда не поздно, потому что в этот момент все только начинается.

*Ирина Алейникова*

*г. Иркутск*

*шоль 2020 г.*

# Авторские заметки. Предисловие к третьему изданию

На данный момент прошло уже шесть лет с момента написания «Нам должны были сказать об этом!». Вряд ли что-то могло стать большей наградой для меня, чем рассказы людей о том, как изменилась их жизнь в результате осознаний, произошедших в процессе чтения этой книги. Они стали иначе воспринимать жизнь и, соответственно, жить по-другому. И как результат, их жизнь стала намного лучше. Они чувствуют себя лучше, поступают мудрее, благодаря чему с ними начинает происходить все больше хорошего. Я очень рад этому.

Это греет мне сердце, но надо признать, что за последние шесть лет мое собственное понимание продолжало расширяться и углубляться. По иронии судьбы моя жизнь тоже изменилась к лучшему. Сейчас я вижу проще, яснее и глубже, чем когда я впервые написал эту книгу. В результате я оказался перед дилеммой. С одной стороны, мне нужно было подготовить правки для третьего издания – я хотел быть уверен, что книга будет отражать новую глубину моего понимания. С другой стороны, из-за того, что, судя по полученным мною отзывам, книга принесла столь большую пользу в первом издании, мне не хотелось вносить слишком много

правок. Тем не менее я чувствовал необходимость более ясно и точно изложить некоторые моменты. Таким образом, я не стал переписывать книгу, а решил ее переиздать в незначительно обновленном виде, а в скором времени написать вторую часть.

Читателям книги я желаю покоя ума, благополучия, любви, гармоничных отношений и эффективности во всех аспектах вашей жизни. Иным словом, всего, чего вы бы сами себе пожелали и чего вы заслуживаете.

Все это у вас уже есть. Остается только взять.

*Джеск Прански*

*Мортаун (Вермонт)*

*январь 2011 г.*

# Предисловие к первому изданию

Тринадцать лет назад во время своих духовных поисков (я читал много литературы о духовном росте, слушал аудиозаписи, ходил на встречи духовных сообществ, медитировал) внезапно, без видимых на то причин, вне зависимости от того, что я на тот момент изучал, мои поиски остановились. Я это не планировал и даже не очень хотел, чтобы это случилось. Это произошло само собой, без каких-либо усилий. Я нашел то, что искал.

Как это произошло? Работая в профилактике проблемного поведения, я наткнулся на новую, не имевшую широкого распространения парадигму, которая все перевернула. Сначала я не мог понять ее до конца, но я чувствовал, что это было важно. В глубине души я услышал что-то, что вызвало отклик моей внутренней мудрости. В результате я стал лучше себя чувствовать. Я испытывал меньше стресса. Мои отношения улучшились. Я стал высоко ценить это новое понимание.

К своему удивлению, я обнаружил, что могу помочь другим людям обнаружить то, что нашел сам. Как и у меня, их жизнь улучшалась, а проблемы исчезали. Я обнаружил нечто, что работало гораздо эффективнее всего того, с чем я до этого встречался. И это стало делом моей жизни. Это помогло многим людям обрести психическое и духовное здо-

ровье, равновесие и покой ума.

Я не ставлю это себе в заслугу. Я только помогаю людям соединиться со своим внутренним здоровьем и мудростью. Большинство людей, похоже, не руководствуются собственной мудростью.

Я никогда не думал, что напишу книгу по саморазвитию. Это результат счастливой случайности. В ходе рекламной кампании моей книги «Воспитание из сердца» мой издатель посоветовал мне взять уроки общения со СМИ. В разговоре с другими людьми я обычно начинал разговор неспешно, постепенно набирая обороты, пока за словами не начинала чувствоваться сила. При общении со СМИ я не мог себе позволить такую роскошь; пока я набирал обороты, отведенные мне несколько минут заканчивались. Поэтому «школа емких реплик», как я это называл, казалась хорошей идеей. Она помогла мне выделить основные идеи и выдвинуть их на первый план. Чтобы выкристаллизовать эти основные идеи, я долго гулял в лесу, чтобы успокоить ум и позволить нужным мыслям, как пузырькам, подняться на поверхность. Интересные мысли все приходили и приходили, при этом они казались важными для всех, а не только для родителей. Конечно, я понимал, что вряд ли кто-то, у кого нет детей (или кто не собирается стать родителем в ближайшее время), возьмет в руки книгу для родителей. И тогда неожиданно всплыла мысль: «Ты должен написать книгу о саморазвитии».

Эта мысль удивила меня. Что я мог предложить такого, о чем еще не было написано? Но в ту же секунду я понял, что будет отличать эту книгу от других книг по саморазвитию на полках книжных магазинов. Практически во всех книгах типа «помоги-себе-сам» людям даются рекомендации относительно того, что им нужно *сделать*, чтобы жить лучше. Часто читателям таких книг сложно на практике применить то, что предлагается в книгах (так как сила привычек работает против них), и ничего не меняется. Затем они берутся за следующую книгу по саморазвитию в надежде, что другая книга поможет.

А что, если вместо указаний, что им надо изменить, направить внимание людей внутрь себя – к источнику своих собственных ответов? Что, если помочь им увидеть механизм, стоящий за тем, как они устроены с психологической и духовной точек зрения? Что, если помочь им увидеть принципы, объясняющие, что и как создает любой их жизненный опыт? Если направить их в этом направлении, они получат ключ к своей внутренней мудрости, которая поможет им преодолеть любые трудности. Она будет с ними везде и всегда, потому что встроена в каждого по умолчанию. Все, что им нужно, – это *увидеть* ее! Как только это произойдет, им больше не понадобится ни одна книга по саморазвитию, включая эту. Я был свидетелем разительных перемен в жизнях людей после того, как они смогли увидеть жизнь с позиции «изнутри наружу». Я хочу быть полезным как можно

большому количеству людей. А через книгу я смогу передать это знание гораздо большему количеству людей, чем через мою личную работу или тренинги.

Я искренне считаю, что в понимании людьми того, как использовать духовные и творческие дары, которыми они изначально наделены, себе во благо, а не во вред, заключена надежда для всего человечества. Когда мудрость говорит, человечество получает пользу.

Я всего лишь один из кругов на воде.

*Несколько слов об этой книге и о том, как получить от нее максимум пользы.*

– В отличие от шоу доктора Фила, доктора Лоры или доктора Джой Браун, в этой книге нет советов. Она не содержит практических навыков или техник. Возможно, некоторых это может разочаровать, но рекомендации, навыки и техники – это атрибуты внешнего мира. Эта книга содержит нечто гораздо более ценное. Настоящие перемены происходят исключительно изнутри в результате озарения (инсайта). Гораздо более отрадно осознавать, что на самом деле нам ничего не нужно делать, потому что *все, что мы ищем, уже есть внутри нас* и всегда нам доступно, вне зависимости от степени сложности нашего положения, *если мы знаем, как получить к этому доступ*. Мне бы не хотелось, чтобы человек полагался на мое мнение, когда все ответы уже есть у него

внутри. Эта книга разворачивает людей в направлении истинного *саморазвития*, истинной *самопомощи*.

– Единственный совет, который я могу дать, касается того, как получить максимальную пользу от этой книги. Постарайтесь подойти к чтению открыто и непредвзято, отложив в сторону все, что вы знаете (по крайней мере на время), в том числе потребность сравнивать то, о чем говорится в этой книге, с чем-либо другим. Сравнение и суждение всегда блокируют новое понимание, а новое понимание – суть этой книги. Если вы действительно хотите сделать знание, изложенное в этой книге, частью своей жизни, я предлагаю вам перечитывать ее вновь и вновь, до тех пор, пока то, о чем в ней говорится, не будет звучать как что-то известное и очевидное. Тогда вы поймете, что это знание стало частью вас. Вы поймете, что поняли, когда сами увидите результаты.

– Эта книга написана так, как написана, по определенной причине. Она содержит много рассказов и историй. Во-первых, это связано с тем, что никакие слова не могут точно и адекватно описать духовный аспект нашего существования и то, как это действительно работает в нас. И истории помогают раскрывать то, что я имею в виду. Во-вторых, часто полезно взглянуть на жизнь через призму чужого опыта<sup>1</sup>. В-третьих, когда мы читаем чьи-то истории, мы временно забываем о себе, и, как это ни парадоксально, это сильно повышает наши шансы на собственные озарения. Я знаю, это

---

<sup>1</sup> Имена некоторых героев историй изменены по их просьбе.

звучит странно, но это правда. Кроме того, местами я буду повторяться. Я пытаюсь сказать одно и то же разными способами, потому что это помогает новому закрепиться. Каждая глава строится на материале предыдущих.

– В этой книге я использую термины, которые другие люди могут определять по-своему, например: Разум, Сознание, Мысль, мудрость, Здоровье, принцип. Попробуйте временно отложить в сторону ваши собственные определения. Когда я использую эти термины, я объясняю, что имею в виду. В случаях, когда я отношу эти термины к универсальному, а не личному, слова написаны с прописной буквы.

– Истории из этой книги не являются рекомендацией, как консультировать других людей исходя из понимания принципа «изнутри наружу». Они – всего лишь примеры того, как я работал с людьми в то время, плохо это или хорошо. Сегодня я, возможно, делал бы что-то иначе. Но результаты говорят сами за себя.

То состояние ума, к которому стремится каждый, у вас уже есть. Вам нужно просто открыться ему. Я надеюсь, эта книга поможет вам найти то внутреннее спокойствие, которое вы заслуживаете и которое многие находят для себя.

Поэтому устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь, впитывайте и наслаждайтесь. Попытки анализировать или домысливать не принесут вам пользы. Не стоит даже сильно пытаться понять то, о чем здесь пойдет речь. Мудрость прихо-

дит из другого места: из незагроможденной мыслями чистоты спокойного ума.

*Джек Прански*

*Кэбот, Вермонт*

*январь 2005 г.*

# Введение

Я почувствовала взрыв энергии внутри. Не может быть, чтобы положительная самооценка всегда у меня была, просто скрытая негативными мыслями!.. Я не могла поверить в то, что за те десять лет, которые я потратила на чтение книг по саморазвитию и посещение семинаров, спустив на это уйму денег и времени, я так и не нашла эффективного решения проблемы самооценки. Я не могла поверить в то, что это было так просто. Изумление, потрясение, стыд, гнев, чувство вины, освобождения прокатились по всему телу... Я почувствовала такое облегчение и надежду, что смогу вновь дышать полной грудью, но в то же время я была зла. Почему мне никто не сказал об этом раньше?

*Марибель*

Нам должны были сказать об этом!

Как же так вышло, что никто этого не сделал?

Почему никто не объяснил нам, как мы на самом деле функционируем как человеческие существа с точки зрения психологии и духовности? Почему никто не рассказал нам, как создается каждое наше переживание и проживание – жизнь, полная радости или страдания, покоя или стресса и депрессии, красоты или злости?

Почему? Потому что никто не знал!

Наши родители не знали. Родители родителей не знали. Наши учителя не знали. Наши ролевые модели и наставники не знали. В этом нет ничьей вины. Если бы они знали, они бы нам сказали.

Почти каждый человек хотел бы спокойствия ума побольше, стресса поменьше и отношений получше. Проблема в том, что нам указывают неверное направление.

В книгах по саморазвитию, на семинарах личностного роста, психотерапевтических сеансах и психологических консультациях не говорят о том, что покой ума, отсутствие стресса и наполненные гармонией отношения естественны и встроены в нас по умолчанию и что только мы сами мешаем этому проявиться. Наше внимание нужно направить не на то, что мы можем *сделать*, а на то, что нам нужно *увидеть*, чтобы позволить тому, что является нашей естественной природой, проявляться без преград.

В настоящее время мало кто это понимает. Те, кто это видит, живут счастливой, здоровой, гармоничной и продуктивной жизнью. И тем не менее любой человек может обрести это простое и вместе с тем мощное понимание, поскольку оно является естественной частью нас! Мы просто еще не осознаем этого... пока.

Когда мы понимаем, как что-то работает и насколько это полезно, мы можем использовать это себе во благо. Если мы не понимаем, как это работает, мы оказываемся во власти

случая и либо постоянно сталкиваемся с трудностями, либо нам просто везет, если все срабатывает. Пульт дистанционного управления, которым можно управлять телевизором, DVD-проигрывателем, DVR, Tivo, X-Vox и аудиосистемой, может быть очень полезной вещью. Но если мы не понимаем, как он работает, пульт становится для нас бесполезной штукой и лишь сбивает с толку или расстраивает. То же самое верно и в отношении нашего благополучия. Когда мы видим, что может разбудить ощущения благополучия внутри нас, что заставляет нас функционировать тем или иным образом и как использовать это себе во благо, мы получаем пульт управления собственной жизнью. Вместо того чтобы отдаваться на волю обстоятельств: падать и расстраиваться от того, что жизнь нам подбрасывает, – мы обнаруживаем, как мы можем на это влиять.

Оглядываясь назад, я понимаю, что если бы раньше я знал то, что знаю сейчас, я бы избавил себя и других от множества сложностей. Но глупо наказывать себя за то, чего ты не мог видеть. Моей вины в этом не было. В то время я мог бы поступить иначе в единственном случае – если бы в тот момент видел проблему по-другому. Это верно для всех нас. И смысл не в том, чтобы оглядываться в прошлое, а в том, чтобы жить сейчас, вооруженным новым пониманием.

Я не утверждаю, что, получив новое знание, мы не будем сталкиваться с трудностями. Это невозможно. Как говорится, жизнь – это контактный вид спорта. Но то, как мы про-

живаем и переживаем эти так называемые трудности, зависит только от нас. Для нашей жизни имеет значение то, *как мы воспринимаем эти трудности.*

Большинство из нас не задумываются над тем, что заставляет нас поступать тем или иным образом; что создает наш жизненный опыт; не задумываются над тем, что заставляет людей меняться и как некоторым удается жить в благополучии и покое. Но совершенно не обязательно продолжать жить в неведении. Никогда не поздно обрести новое понимание, которое останется с вами на всю жизнь.

Если мы на самом деле поймем три основных факта, или принципа, поймем то, как они работают и как через них мы создаем каждый наш жизненный опыт, мы сможем жить в состоянии покоя, благополучия, психического здоровья и психологической свободы. Эти *Три Принципа* откроются вам в процессе чтения книги. Соответственно, возникает вопрос: а что же нам нужно знать об этих трех принципах и о том, как они работают, чтобы извлечь из этого наибольшую пользу? Я подумал, что Три Принципа указывают на десять небольших по форме (но огромных по важности!) утверждений о жизни и отношениях, которые людям было бы важно понять. Я не жду, что для вас они будут много значить в виде изложенных ниже простых формулировок. Каждое утверждение требует отдельного изучения и размышления, поэтому каждому из них будет посвящена отдельная глава.

I. Наша жизнь – отражение нашего мышления.

II. У нас всегда есть доступ к мудрости, если мы знаем, как ее услышать.

III. Человек не может измениться, не изменив своего мышления.

IV. Когда проясняется наш ум, проявляется наша мудрость.

V. Нам не нужно думать, как найти выход из проблемной ситуации.

VI. Наши состояния, чувства и эмоции – единственный надежный компас.

VII. То, что мы видим, то мы и получаем.

VIII. Неразумно доверять или следовать своим мыслям, находясь на низком уровне сознания.

IX. Мы получим намного больше, если будем глубинно слушать других людей, а не свои мысли.

X. Мы находимся в безвыходной ситуации настолько, насколько мы так думаем.

Те, кто действительно понимает суть этих утверждений, живут в совсем другом мире. В мире, где все работает «изнутри наружу». Возможно, после прочтения этой книги вы тоже посмотрите на себя и мир совсем по-другому.

Внутри каждого человека скрыта невероятно мощная трансформационная сила. Человек – ходячий потенциал из-

менений, которые могут случиться в любую секунду. Человек может изменить свое решение или передумать. Ему по силам достичь ясности ума и из этого состояния увидеть то, о чем он раньше и не мечтал; получить такое озарение, что мир и собственная жизнь уже никогда не будут прежними. Наше внутреннее врожденное Здоровье и естественная мудрость всегда скрыты внутри нас в ожидании возможности проявиться. Все, что нам нужно сделать, это отодвинуть в сторону то, что, как нам кажется, мы знаем (или хотя бы на время не принимать это как истину в последней инстанции), и мы услышим голос собственной мудрости. Здоровье и мудрость так близко, что мы забыли, что они у нас есть, – как воздух, который мы не замечаем и принимаем как должное, – но именно там лежит ключ к потенциалу каждого человека. У каждого есть надежда и шанс покончить с деструктивным поведением, депрессией, гневом, страхом, неуверенностью – с любой эмоцией, которую только можно представить, и вытекающим из этого поведением. Все, что нужно сделать, чтобы получить доступ к Здоровью и мудрости, это позволить им проявить себя, признав эту силу в своей жизни и доверившись ей.

Тысячи людей уже обрели это понимание, и их жизнь изменилась к лучшему, часто кардинально.

Вы можете стать следующим.

Единственное необходимое условие – иметь открытый ум.

# I. Наша жизнь – отражение нашего мышления

*Подождите! Прежде чем вы начнете читать... Я знаю, что многие из вас живут с чувствами, которых предпочли бы не иметь. Со мной было так же. Мы живем в беспокойстве, напряжении, разочаровании, злости, досаде, тревоге, грусти, депрессии, ревности, чувстве вины, с бурей мыслей в голове, разного рода зависимостями и так далее. Ничто из вышеперечисленного нам не нужно. Этим чувствам не обязательно нами управлять. Секрет лежит в понимании, откуда эти чувства приходят, и я совсем не о событиях из прошлого. Я имею в виду понимание того, каким образом все чувства создаются внутри нас. По своему опыту я знаю, что вы лучше это поймете, если мы будем погружаться в тему постепенно. Почему? Потому что информация сама по себе ничего не значит. Здесь могут помочь только ваши собственные инсайты. Ум должен быть готов к восприятию нового. Не переживайте, если вам не будет все сразу понятно; к концу книги понимание неизбежно вас настигнет и все обретет смысл. Затем вы можете прочитать книгу еще раз и увидеть и понять еще больше. Начнем с истории Лизы...*

Лиза никогда не поднималась в горы. Желание у нее было, но так как она была заядлой курильщицей, то боялась, что просто не осилит подъем. Она опасалась, что ей не хватит выносливости и у нее не получится. За 39 лет жизни ее неоднократно звали в горы, но она отказывалась. Ее охватывал мандраж, причем не только в отношении самого восхождения.

В раннем детстве ее бросили родители. К своим 39 годам она ни разу не встречалась со своей родной матерью. Лиза воспитывалась мачехой, которая, как ей казалось, ее ненавидела. Когда Лиза была еще ребенком, ее дядя, которого она любила и которому доверяла, изнасиловал ее. Пережив подобное, Лиза приобрела определенные мыслительные привычки, которые в то время позволили ей выжить, но с годами становились менее и менее полезны. На протяжении двенадцати лет ей были необходимы антидепрессанты, чтобы дотянуть до конца дня. Она ввязывалась в нездоровые отношения, где столкнулась с жестоким обращением. Она чувствовала себя в безвыходной ситуации. Многие в ее жизни напоминали ей подъем в горы.

Лиза посещала курс «Осознание Здоровья»<sup>2</sup>, основанный на Трех Принципах, который я вел в Школе исследования зависимостей в Новой Англии. На занятиях она услышала нечто, что глубоко ее тронуло. По дороге домой Лиза осо-

---

<sup>2</sup> «Осознание Здоровья» – термин, который использовался раньше для описания понимания, о котором идет речь в этой книге.

знала, что впервые заметила цвет листвы на деревьях. В восхищении она просто стояла и плакала, пораженная красотой. В течение следующих нескольких лет Лиза посещала долгосрочный тренинг «Осознание Здоровья» и время от времени обращалась ко мне за консультацией. Она начала видеть, что единственным, что держало ее в тупике, было ее собственное мышление.

На тренинге Лиза осознала, что использовала свое мышление против самой себя: своими мыслями она сама держала себя в страхе и тоске по лучшей жизни. Она поняла, *что единственным, что ей мешало, было то, как она использовала свою силу Мысли, и увидела, что ее мысли могут меняться.* Благодаря этому пониманию жизнь Лизы сильно переменялась. Впервые она начала чувствовать себя хорошо. У нее больше не было потребности в антидепрессантах. Ее диагноз «сезонное аффективное расстройство» уже не оказывал на нее такого влияния. Она вызвалась преподавать то, чему научилась, заключенным исправительных колоний, и у нее получалось оказывать положительное влияние на их жизни.

Видя разительные перемены в жизни Лизы, я предложил ей провести вместе со мной следующий курс по Трех Принципам в Новоанглийской школе, который в тот раз проходил на юге штата Нью-Гемпшир. Как-то в обеденный перерыв, в свой 56-й день рождения, я решил прогуляться по склонам горы Монаднок. В последний раз я делал это еще в детстве. Я спросил Лизу, не хочет ли она присоединиться.

– Хочу, – сказала она, – но я не знаю, будет ли это мне по силам.

– Лиза, – ответил я, – это одна из самых популярных гор для хайкинга. Люди в гораздо худшей физической форме поднимались на нее.

Несмотря на все уже произошедшие изменения в своей жизни, Лиза пасовала перед горами. Почему другие могут подниматься в горы, а она нет? Чем она отличалась?

Испытывая одновременно и беспокойство, и воодушевление, Лиза решила попробовать.

«Если я смогу это сделать, – подумала она, – это будет большое достижение».

Итак, мы отправились в путь. Всю первую половину пути, которая больше напоминала легкую прогулку в живописном лесу, Лиза ворчала и жаловалась на то, насколько ей это не нравилось. Она хотела остановиться и покурить.

– Хорошая ли это идея? – спросил я. Она согласилась, что нет. Но добавила, что если ей потребуется остановиться и покурить, она так и сделает.

Когда мы достигли крутой части склона, Лиза захотела вернуться, но, немного поворчав, все-таки продолжила путь.

Некоторое время мы с трудом пробирались наверх и, взмокнув от пота, наконец достигли самой крутой части горы – гранитного массива. Вдруг Лиза восприняла это как вызов. Ее восприятие изменилось. Она начала резво карабкаться вверх по крутым камням.

– Да это весело! – рассмеялась она.

Преодолев крутой подъем, мы устали и подошли к первой смотровой площадке, с которой открывался красивый вид. Лиза никогда не видела ничего подобного. Ей очень понравилось. Она думала, что мы уже на вершине.

– Ты хочешь сказать, что мы еще не дошли? – спросила она с гримасой боли на лице.

– Нет еще. Нам надо выше – вон туда. Видишь? – указал я.

Лиза была обескуражена. Ее восприятие ситуации вновь изменилось.

– Я не знаю, смогу ли идти дальше, – проворчала она, села, достала сигарету и закурила.

– Лиза, послушай, мы точно можем дойти до вершины! Ты действительно хочешь бросить все сейчас, когда мы уже почти там?

Лиза опять заворчала.

Нас догнали две пуэрториканки, также посещавшие занятия в Новоанглийской школе. Они тоже больше не хотели идти выше. Мы поболтали несколько минут, до тех пор пока мимо нас не прошли спускавшиеся вниз люди атлетического телосложения. Я спросил их, как долго еще идти до вершины.

– Порядка десяти минут, – бодро ответили они.

– Тогда нам, скорее всего, потребуется минут двадцать, – пошутил я.

По какой-то причине пуэрториканок мои слова очень раз-

веселили. Они смеялись без остановки. Каким-то удивительным образом это нас всех взбудрило, и мы встали, чтобы преодолеть последний отрезок пути.

Лиза, ворча, потушила сигарету и поднялась на ноги.

– Не могу поверить, что я это делаю.

Через двадцать минут мы были на вершине. Перед глазами Лизы впервые раскинулась величественная панорама. Мы стояли, потрясенные. Лиза впервые поднялась на гору. Она смогла преодолеть весь путь до вершины.

Ей это удалось, потому что она перестала думать, что это ей не по силам.

Большинство из нас даже не подозревают, как и насколько наше мышление контролирует нас. Мы находимся во власти наших мыслей до тех пор, *пока не увидим и не поймем, как оно работает, творя наше проживание каждого момента жизни.*

*Мысль* – это величайший дар, величайшая сила, которой мы наделены. Это наша творческая сила – сила создавать все что угодно через собственное мышление. Это первый духовный Принцип. Примите это как факт. Мы можем иметь любую мысль. Мы генерируем, создаем, придумываем ее.

Вторым Принципом является тот факт, что у нас также есть еще один потрясающий дар: сила *Сознания*. Сознание позволяет нам ощущать жизнь посредством всех органов чувств. Без сознания у нас бы не было никакого опыта про-

живания жизни, потому что мы не могли бы осознавать ничего из происходящего вокруг.

Несмотря на то что нам может казаться по-другому, наше Сознание не способно воспринимать внешний мир напрямую. Наше сознание позволяет нам чувствовать лишь то, что *мы думаем*, что происходит. Мы проживаем нашу собственную интерпретацию того, что происходит. Благодаря сознанию мы проживаем исключительно свое мышление, наше представление о реальности. *Единственное, что мы способны чувствовать, это то, что мы думаем.*

Вышесказанное может сбивать с толку. Но полное понимание этого меняет жизнь.

Попробую объяснить это по-другому.

Мы воспринимаем жизнь через пять органов чувств. Это очевидно. Однако совсем неочевидно, что все, что мы воспринимаем через свои органы чувств, должно пройти через фильтр нашего мышления. У нас нет возможности «чистого», или прямого, восприятия внешнего мира. Например, некоторые люди, выглянув в окно, увидят ветви дерева, плавно покачивающиеся на ветру. Другие совсем не заметят дерево или ветви, а увидят проезжающий мимо грузовик. Они смотрят в одно и то же окно в одно и то же время, но *проживают* это по-разному. Они *видят* разную «внешнюю реальность».

Одним людям нравится вкус брокколи, другим – нет. Большинству приятен запах роз, но есть люди, которые его

не любят. Кому-то нравится рэп, кто-то его не переносит. Одним нравится прикасаться к велюру, так как он напоминает им бархат, но лично меня прикосновение к велюру бесит. Неважно, какой орган чувств задействован в восприятии чего-то, все, что мы чувствуем, – лишь наши мысли об этом. Всегда *только* то, что мы думаем. Всегда! *Мы способны осознавать лишь свои собственные мысли о внешнем мире. И все. И все!*

Иными словами, проблема не в горах. Гора – это просто часть мира. То, что мы думаем о горах, наши мысли об этом – в них проблема. Лиза воспринимала горы не так, как я, потому что то, что мы думали о горах, отличалось, и восприятие гор нами сильно отличалось. В этом была *единственная* разница! Во время подъема отношение Лизы к горам менялось несколько раз. Временами ей было тяжело, временами почти невозможно, а временами – азартно и весело. Почему? Потому что во время подъема ее мысли об этом менялись. Суть в том, что Лиза проживала ровно то, что она думала в каждый конкретный момент.

В жизни именно так и происходит. Вся наша жизнь про это. Это и есть наша жизнь. Точка. Все, что мы испытываем и проживаем (наше восприятие, наши чувства, наши проблемы, что бы мы ни называли «реальностью» или «тем, как все на самом деле устроено»), – всего лишь продукт нашего мышления. Когда мы это осознаем, в нашей жизни все начинает меняться. Наше восприятие и проживание жизни

меняется.

Внешний мир *никогда* не может заставить нас чувствовать себя тем или иным образом. Лишь наше собственное мышление заставляет нас испытывать те или иные чувства. Иногда в разгар драки или спортивных состязаний (например, во время игры в футбол или баскетбол) мы не замечаем, что поранились, до тех пор, пока не увидим кровь и не начнем об этом думать. Лишь в этот момент мы начинаем чувствовать боль. Мы не чувствуем боли, пока не думаем о боли. Не наша работа ввергает нас в стресс, а наши мысли об этом. Не Джонни сводит нас с ума, а то, что мы думаем о Джонни. Проблема не в страхе перед публичными выступлениями, а в том, какие мысли нас посещают, когда мы думаем о публичных выступлениях. Проблема не в высокой горе. Наше мышление и *есть* наша гора. Наше мышление, то есть то, что мы думаем о горе, определяет то, чем будет для нас гора.

Благодаря нашему сознанию мы осознаем абсолютно все, создаваемое нашими мыслями. И это *выглядит* так *реально*. В этом задача сознания – делать все, о чем мы думаем, *похожим на реальность*. Если кто-нибудь подрезал нас на машине так, что чудом удалось избежать аварии, и мы разлились, нам кажется, что в этой ситуации вы не только можете, но и должны злиться, что в такой ситуации это нормальная естественная реакция. Но это лишь то, что мы думаем. Я не утверждаю, что другой водитель был прав. И иногда нам действительно приходится слишком много делать

в очень короткий срок. И Джонни действительно многих доводит до белого каления. И в аудитории могут быть люди, которые будут оценивать вас и, возможно, отнесутся к нам с предубеждением. Я не говорю, что гора не реальна. Но то, что мы испытываем по отношению к горе – считаем ли мы, что подъем нам по силам, или что это чересчур, или что это весело и здорово, – все это определяется только тем, что мы думаем по этому поводу. Наше мышление создает гору для нас. Наши чувства, наше отношение к горе определяются тем, что мы об этом думаем. Когда наши мысли меняются, то, что мы испытываем по отношению к горе, наше переживание тоже меняется.

Сначала есть гора,  
Потом нет горы,  
Потом есть просто бытие.

*Донован, «There Is A Mountain»*

*(песня британского исполнителя Донована, 1967 г. – прим. пер.)*

Я не имел ни малейшего представления, о чем эта песня, до тех пор, пока не понял вот что. Как в случае с горой, каждый наш жизненный опыт определяется нашим собственным мышлением – каждый аспект жизни и каждая ситуация, в которой мы оказываемся. Безусловно, у нас будут трудные времена, мы будем сталкиваться с непростыми людьми, отношениями, обстоятельствами. Тем не менее то, как мы все это проживаем, *создаем* мы сами через наше мышление – не на-

меренно, но таков результат.

Наше мышление – это все. Если бы у нас не было мышления как функции, жизнь ничего бы для нас не представляла. Без мышления все, что бы ни происходило с нами, было бы нейтральным, никаким. Мысль создает содержание, делает его для нас хорошим или плохим, веселым, грустным или раздражающим. При помощи этой невероятной силы Мысли мы можем создавать что угодно. *Мы создаем жизнь, которую мы живем.*

Знаем мы об этом или нет, мы создаем свою жизнь постоянно, непрерывно, ежесекундно. Каким бы ни было наше восприятие жизни, оно меняется с приходом следующей мысли. Некоторые мысли кажутся более привычными, как бы уже укоренившимися, но даже они могут измениться, потому что они *всего лишь* мысли.

Предположим, мы понимаем, что любое наше проживание может измениться и непременно изменится с приходом новой мысли. Не значит ли это, что нам не следует чересчур серьезно воспринимать все, что бы мы ни проживали в данный момент? Ведь, в конце концов, что бы мы ни проживали в этот конкретный момент, это неизбежно изменится. Иногда страх перед горой казался Лизе реальным, иногда – нет. Мы можем разозлиться на подрезавшего нас водителя в данный момент, но месяц спустя мы вряд ли будем испытывать тот же гнев, если вообще вспомним об этом. Так зачем относиться к этому так серьезно сейчас? Мы можем

испытывать стресс из-за слишком большого объема работы, но иногда тот же объем не создает для нас стресса. Временами Джонни раздражает нас меньше, чем обычно. Что происходит? Единственная разница в том, что наше мышление изменилось. Нам не нужно принимать наши сиюминутные, проходящие чувства всерьез. Наши чувства текучи, как и наше мышление. Они – как текущая река. Зачем нам там застревать<sup>3</sup>? Иными словами, наши отношения с нашим мышлением могут меняться, принимаем ли мы наши мысли всерьез или нет, доверяем и следуем ли мы им или нет.

Мысль нескончаемым потоком течет в нас, течет сквозь нас. Одному Богу известно, откуда берутся некоторые мысли из всех тех, что приходят нам в голову. Мы не можем контролировать большинство из тех мыслей, которые нас посещают. Мы не всегда можем решить, о чем нам думать, – это не то, что мы можем выбирать. Иногда нам в голову приходят совсем странные мысли. Если мы вдруг подумаем о розовом слоне, стоящем на телефонных проводах, наше воображение может нарисовать нам эту картинку, но мы не отнесемся к ней всерьез (если, конечно, мы не перебрали с алкоголем) и легко отбросим ее. Однако мысли вроде «я ему не нравлюсь» или «она меня игнорирует» мы склонны принимать очень даже всерьез, даже когда у нас нет ни малейшего представления о том, что человек думает на самом деле.

---

<sup>3</sup> Примечание: я не утверждаю, что наши чувства и эмоции не важны. Они очень *важны!* Я буду говорить об этом в главе 4.

Кто решает, что нам воспринимать всерьез?

Тэмми боялась иголок. Она нервничала из-за того, что по медицинским показаниям ей был назначен курс инъекций. Тэмми избегала уколов из страха перед иглами, и, соответственно, состояние ее здоровья ухудшилось. Когда мы по телефону обсуждали ее страх, я сказал что-то вроде «в момент укола может быть чуть больно, как если бы, проходя мимо кресла, оцарапаться о торчащий из него гвоздик, но стоит ли этого бояться, каждый решает сам».

Я не знаю, почему это пришло мне в голову в тот момент, но я вспомнил, как в 1965 году я повез тогда мою будущую, а теперь уже бывшую жену Джуди в Нью-Йорк. Для нее это была первая поездка в мегаполис. На платформе станции метро, когда поезд со скрежетом и грохотом подъехал к платформе, Джуди вся сжалась и напряглась. Она закрыла руками уши, стиснула зубы, зажмурила глаза и стояла, оцепенев, в то время как остальные люди вокруг спешили по своим делам, как будто ничего необычного не происходило. Я спросил ее, в чем дело, и она ответила: «Это так громко. У меня очень чувствительный слух. Я просто не могу это выносить!» И всякий раз, когда к платформе приближался поезд, с ней происходило то же самое. Но со временем, так как мы достаточно часто приезжали в Нью-Йорк, она перестала так делать. Я попросил Тэмми немного подождать – наверное, она подумала «Что, черт возьми, происходит?», – побежал

по коридору к офису Джуди и просунул голову в дверь.

«Помнишь, когда-то ты ужасно реагировала на шум в метро, а сейчас нет, – сказал я. – Что изменилось?»

Джуди задумалась на минуту и сказала: «Я решила больше об этом не думать».

Ха! Я поспешил обратно к телефону и рассказал об этом Тэмми.

«Это очень здорово!» – ответила Тэмми.

Через несколько минут мы завершили разговор.

Когда через месяц я снова разговаривал с Тэмми, она сказала, что полностью преодолела свой страх перед иглами. Она завершила курс инъекций и сказала, что это оказалось совсем не так страшно.

Что же произошло?

По какой-то причине Тэмми осознала, что ее страх перед иглами был просто мыслью, которая в тот момент делала боль и страх реальными, но по сути все было лишь плодом ее собственного воображения. То, что Тэмми думала об иглах, изменилось аналогично тому, как изменились мысли Джуди о шуме поездов в метро. В результате изменилось и то, что они чувствовали в соответствующих обстоятельствах.

Наше мысли – это наше проживание жизни. Наши мысли и есть наша жизнь.

Теперь, стоя на вершине горы и гордясь собой, Лиза не могла поверить в то, что она это сделала. Она не могла представить, почему совсем недавно это казалось ей невоз-

возможным, почему она отказывала себе в этом столько лет. Лиза поняла, что единственным, что мешало ей подняться в горы, было ее собственное мышление. Теперь ее мышление изменилось. Теперь она думала по-другому, теперь у нее был другой жизненный опыт.

Может ли все быть так просто?

Да!

И это самое потрясающее. Это так просто! И мы не могли этого увидеть, потому что оно находится прямо у нас под носом.

Я рассказывал выше, что Лиза смогла победить депрессию, которую она раньше лечила медикаментозно, а сезонное аффективное расстройство, которое раньше полностью выводило ее из строя, теперь имеет очень ограниченное влияние на ее жизнь. Как такое возможно? Ни один из множества врачей-психиатров, которых она посещала долгие годы, не смог помочь ей отказаться от принятия таблеток. Но когда изменилось мышление Лизы – когда она действительно увидела, как она создает каждое свое проживание через свою собственную силу Мысли, – когда она действительно увидела, что все, что она испытывает в жизни, порождается ею самой, она изменилась, и биохимия ее тела также изменилась.

Я не утверждаю, что так происходит всегда. Я не говорю, что люди могут одними мыслями изменить биохимию тела. Я говорю о том, что когда люди получают глубокое осознание относительно истинного источника всех своих жизнен-

ных опытов, происходят чудеса. Если бы я не видел этого своими глазами столько раз, возможно, я сам не поверил бы в это: алкоголики и наркоманы, которые прекращают принимать алкоголь и наркотики, которые считают себя «бросившими», а не «бросающими»; приверженцы криминального образа жизни, которые прекращают совершать преступления; люди, жившие в стрессе и сводившие себя с ума, обретают покой и умиротворение; пары, находившиеся на грани развода, где отношения становятся крепче, чем раньше. Если бы я не видел этого так много раз своими глазами...

В понимании силы Мысли нам могут помочь одуванчики. Это пришло мне в голову, когда я стриг газон, усеянный одуванчиками. Мне показалось любопытным, насколько по-разному люди относятся к одуванчикам. В Вермонте одуванчиков так много, что целые поля становятся золотисто-желтыми. На контрасте с изумрудно-зеленым это очень красиво, по крайней мере, мне так кажется. Мне нравятся одуванчики, за исключением тех случаев, когда я стригу газон, а не очень острое лезвие газонокосилки оставляет часть одуванчиков нескошенными.

Для того, кто ухаживает за газонами, одуванчики – это кошмар. Для того, кто делает из одуванчиков вино, одуванчики – ресурс. Для травника одуванчики – благословение. Для кого-то это цветок, а для кого-то – сорняк. А некоторых вообще не заботят одуванчики. Что определяет разницу

в отношении людей к одуванчикам? Мысль и только мысль.

Я не утверждаю, что одуванчики не существуют, если мы о них не думаем. Конечно, они существуют! Конечно, они реальны. Я говорю о том, что одуванчики не существуют *для нас* в какой-то конкретный момент, *если только* мы не подумаем о них. Я говорю о том, что то, *что мы думаем* об одуванчиках, определяет то, *что мы чувствуем* по отношению к ним. И нам приходится жить с этим.

Если мы видим красоту этого цветка, покрывшего поле золотым ковром, мы чувствуем восхищение. Если мы видим его пользу, мы ценим его за то, чем он может быть нам полезен. Если мы воспринимаем его как мешающий нам сорняк, мы проклинаяем его. Один и тот же одуванчик может вызывать наше восхищение или причинять нам страдание. И все из-за того, что мы об этом думаем. Один и тот же одуванчик!

Что определяет наши мысли об одуванчиках? Почему некоторые люди относятся к одуванчикам так, а другие иначе?

Потому что у нас есть более глубокие, скрытые мысли или убеждения, определяющие наше мышление (и, следовательно, то, что мы чувствуем и переживаем) относительно одуванчиков. Люди, беспокоящиеся о красоте газона, могут иметь какую-то подсознательную мысль, из-за которой стриженный газон становится предметом особой важности. И этот человек может даже не понимать или не замечать, что у него есть подобное убеждение. Но когда он видит одуванчик, он

смотрит сквозь призму этого убеждения. И это определяет то, что он испытывает по отношению к этому цветку. Он будет считать, что одуванчик ему мешает, потому что он представляет опасность важному для него ухоженному газону. Но призма, через которую он смотрит, также создана им самим. Он ее сотворил! Он не осознает, что его расстраивает то, что сам создал.

То же самое происходит с нашими детьми. То же самое происходит с нашими соседями. То же самое происходит с нашими партнерами. То же самое происходит с нашими коллегами по работе. У нас есть набор представлений о том, что важно в жизни, – неважно, откуда мы взяли эти убеждения. Мы смотрим на мир через призму этих мыслей и видим искаженный образ одуванчика, человека или ситуации. Но эта призма – это не реальность. Это всего лишь иллюзия, которую мы неумышленно создали, опять же, силой собственной Мысли.

Очень часто мы позволяем кому-то доводить нас до белого каления, потому что мы, опять же, неумышленно создали для себя картинку того, какими должны быть люди в нашей жизни. Иными словами, не осознавая этого, *мы сами создаем для себя страдания теми иллюзиями, которые себе создаем.*

Осознание этого, осознание того, что мы сами с собой делаем, немного смиряет нашу гордыню и помогает нам относиться к нашим мыслям не так серьезно.

По крайней мере, в моем случае это именно так.

Мы едем в машине в плотном потоке и останавливаемся рядом с большой грузовой машиной. Все, что мы можем видеть из окна нашего автомобиля, это стенка кузова грузовика. Неожиданно мы начинаем катиться назад! Мы пугаемся и судорожно жмем на педаль тормоза. Только мы все не откатываемся назад, мы стоим. Наша машина не двигалась. Это грузовик движется вперед, но у нас возникает впечатление, что едем мы. Это мысль. Мы пугаемся и жмем на педаль тормоза, потому что Сознание создает для нас *реальное* сенсорное проживание наших мыслей. Мы были готовы поклясться, что наша машина покатилась, пока не убедились, что стоим на месте. Вот так наше собственное мышление создает «нашу реальность».

Я вышел из дверей мотеля в пригороде Детройта. В одной руке у меня чемодан, в другой – банджо, а моего автомобиля на парковке нет. «Что за...?» – подумал я. Может быть, я забыл, что припарковался в другом месте? Я обошел стоянку. Машины не было. Недалеко от того места, где, мне казалось, я припарковался, я увидел машину немного более насыщенного синего цвета и чуть длиннее, чем моя, но это была не моя машина. Я еще раз обошел стоянку. Машины не было. Я обошел парковку в третий раз – безрезультатно. Я не мог в это поверить. Но по какой-то причине я

не запаниковал. Это показалось мне интересным. Поскольку я был в промопоездке по случаю публикации книги и следующая встреча с читателями была вечером, время у меня было, и я стал прикидывать, что я могу сделать. Поскольку я еще не выписался из мотеля, я оставил багаж на ресепшен и решил вернуться в номер, чтобы собраться с мыслями. Пока я поднимался вверх по лестнице на второй этаж, я сунул руку в карман за ключами от автомобиля. Их там не было!

«О боже, – подумал я. – Может, я оставил их прошлой ночью в салоне, и машину угнали?!»

В то же мгновение я вспомнил постояльцев в соседнем номере, которые сильно шумели накануне вечером и уехали рано утром со словами: «Давай скорее! Тсссс! Быстрее же!»

«Только не это! – подумал я. – Может, они угнали мою машину?!»

Я вошел в комнату и сразу заметил ключи от автомобиля на кровати. Теория об угоне рассыпалась! В недоумении я выглянул в окно, выходящее на парковку, и увидел автомобиль со стикером на заднем стекле, таким же, какой моя дочь наклеила на заднее стекло моей машины. «Хм, это интересно», – подумал я. Еще интереснее было то, что номерной знак этого автомобиля был зеленого цвета, и – какое совпадение! – это был знак штата Вермонт, и – поверить только! – это был мой номер и моя машина! Я побежал вниз, и, конечно, моя машина находилась ровно там, где я ее вчера оставил. Должно быть, именно она показалась мне немного

ярче и длиннее моей.

Тому, что случилось, может быть несколько объяснений: 1) возможно, я оказался под действием временной аномалии, как герои сериала «Звездные войны»; 2) кто-то мог вытащить ключи из моего кармана, сесть в машину, съездить в магазин и назад с такой скоростью, что успел подкинуть ключи на кровать в моем номере незаметно для меня; 3) у меня могла быть болезнь Альцгеймера первой стадии... Однако более логичным представляется следующее объяснение: по какой-то причине моя машина оказалась как бы вне моего сознания и, соответственно, не существовала для меня в тот момент. Мой автомобиль (тот факт, что он был на месте) оказался вне моего мышления. И хотя мои мысли были направлены на поиски моей машины, у меня не было мыслей о том, что она была там. Следовательно, в тот момент она для меня не существовала. Это превосходный пример того, как Мысль и Сознание создали мой жизненный опыт. Станный, но превосходный.

Приведенные выше примеры – Лиза и горы, Тэмми и уколы, я и автомобиль – показывают, что мы можем проживать только то, о чем мы думаем. Наши мысли и есть наша жизнь.

## **II: У нас всегда есть доступ к мудрости, если мы знаем, как ее услышать**

*Предупреждение: несколько человек говорили мне, что им было неприятно читать историю, приведенную ниже. Вместе с тем многие другие не чувствовали ничего подобного (что еще раз иллюстрирует то, о чем шла речь в первой главе). Были и те, у кого в процессе чтения этой истории случились важные озарения. Хорошо это или плохо, но события происходили именно так, как описано. Поэтому я решил ничего не менять.*

Однажды женщина по имени Дайана прислала мне письмо по электронной почте с благодарностью за мои книги. Она написала, что «Осознание Здоровья» помогло ей «улучшить жизнь на 99,9%». Лишь одна мелочь мешала ей достичь 100%.

В ответном письме я спросил, что было этой мелочью.

Она ответила, что изменяла мужу на протяжении пяти лет. Это и было тем, что мешало достичь 100%.

– Мне кажется, вы живете с большим количеством боли, – ответил я.

Она ответила: «О боже! Не могу в это поверить! Я

и не осознавала, что живу с чувством боли. Но ведь это так. То, что вы сказали, открыло мне глаза, и теперь мне понятно, что эти отношения необходимо завершить. Я немедленно это сделаю!»

Пару дней спустя я получил от нее еще одно письмо: «Я завершила эти отношения. Все в порядке».

Через несколько дней она написала мне снова: «Сначала мужчина, с которым я встречалась, вроде принял мое решение и все было нормально, но затем он написал мне длинное душераздирающее письмо, и теперь я действительно беспокоюсь».

Так случилось, что в рамках поездки, посвященной презентации моей книги, мне довелось посетить тот город, в котором жила моя читательница. Я предложил ей очную консультацию. Она согласилась.

По приезду в город я позвонил ей, и мы договорились о встрече. Это был погожий день, и она предложила встретиться в красивом парке, что меня вполне устраивало. Когда я уже прибыл на место, она передумала и сказала, что нам следует пойти в другой парк, менее красивый, но поближе. Мне было все равно.

Как только мы расположились за столом для пикника, Дайана сразу же заговорила со скоростью тысяча слов в минуту, рассказывая мне о том, что завершила тот роман, но ввязалась в другой.

Ух ты! Я покачал головой. Это было немного чересчур.

Дайане было немного за сорок. Она рассказала, что в детстве в течение многих лет подвергалась сексуальному насилию со стороны отца, результатом чего и являются ее текущие проблемы. Она похвалилась, что в последнее время много занималась спортом и сбросила девять килограммов. Она откровенно одевалась, чтобы подчеркнуть это. Было заметно, что она искала мужского внимания. И, очевидно, это работало, так как в тренажерном зале она познакомилась с новым ухажером. Они пару раз встретились, и дело быстро дошло до секса.

Пока я внимательно ее слушал, что-то не давало мне покоя. Я не мог понять что. Я не знал Дайану, но казалось, она чувствовала себя крайне неуютно. Она что-то от меня скрывала. Я продолжал слушать. Она рассказывала мне о том, что ее новый любовник давал ей советы о том, как вести себя с мужем.

– Дайана, позволь мне разобраться, – сказал я. – Мужчина, с которым ты изменяешь мужу, дает тебе советы о том, как тебе жить в браке со своим мужем?

Она ответила:

– Да, потому что я не знаю, что делать с мужем. Меня совсем не устраивают наши сексуальные отношения. Я думаю, он гей. Я люблю его как друга, но нашим отношениям недостает истинной близости.

– Ого, Дайана, помедленнее. – Я не мог вставить ни слова. – Давай на минуту вернемся назад и попробуем разо-

браться со всем по очереди. Во-первых, ты действительно считаешь, что этот парень имеет право давать тебе советы относительно твоего супружества? Он твой любовник! Неужели ты и вправду считаешь это уместным?

Дайана замялась:

– Я не хотела вам говорить, но он здесь.

– Что?!

– Он сидит в машине вон там и наблюдает за нами, чтобы убедиться, что все в порядке.

– Ты шутишь?

– Нет, он действительно там.

– Дайана, ты серьезно?! Неужели ты думаешь, что мы можем разобраться в чем-либо, если тебя постоянно отвлекает присутствие этого парня?

– Нет.

– Тебе следует попросить его уйти.

– Я не могу этого сделать.

– Почему?

– Я просто не могу.

В тот момент я подумал: «Если ты этого не сделаешь, детка, сессия окончена». Очень странно себя чувствуешь, когда знаешь, что за тобой шпионят. Кроме того, я не знал этого парня, да и Дайана была с ним знакома всего две недели. Судя по ее рассказам, он мог быть опасен. Однако я не хотел тревожить ее этой мыслью; больше всего мне хотелось, чтобы она сделала свои собственные выводы. Я сказал:

– Послушай, что подсказывает тебе твоя мудрость?

– Я не могу попросить его уйти. Я не такой человек.

– Нет, я не об этом спрашивал, и да, ты можешь попросить его уйти. Ты знаешь, что правильно. Он шпионит за тобой. Я еще раз спрошу: что твоя мудрость подсказывает тебе на этот счет?

Дайана задумалась на секунду:

– Я думаю, мне нужно попросить его уйти.

– Это верно. И если он не уйдет по твоей просьбе, это многое скажет о нем, не так ли?

– Да.

Я немного подготовил ее к тому, что ей, возможно, потребуется сказать, если она столкнется с возражениями. Она встала и пошла к нему.

Я старался не отводить глаз от стола, надеясь, что этот мужчина не сделает ничего, о чем мы могли бы пожалеть. Вероятно, я не прислушался к собственной мудрости, когда согласился встретиться с этой странной женщиной в парке.

Через несколько минут Дайана вернулась и сказала, что попросила его уйти. Ей было приятно осознавать, что она послушала свою мудрость и у нее хватило мужества последовать ее совету.

– Прекрасно, – сказал я. – Я знал, что ты сможешь это сделать.

– Но он сказал кое-что странное в конце.

– Что он сказал?

– Он сказал: «Ты знаешь, что будешь думать обо мне, независимо от того, уйду я или нет».

Я выпрямился.

– Дайана, как ты думаешь, что он пытается тебе сказать? Тебе не кажется это немного странным?

– Да.

Она задумчиво смотрела на то место, где он стоял.

– Знаете что? Я думаю, он просто переместился на другое место в парке. Вряд ли он совсем уехал, потому что тогда бы он проехал мимо нас, а я не видел его машины.

Но она его нигде не видела.

– Тебя это беспокоит? Ты сможешь сосредоточиться?

– Смогу. Я его знаю. Он не доставит нам проблем.

– Хорошо, но, как я уже сказал, если он не уехал по твоей просьбе, это кое-что о нем говорит, не так ли?

– Да, я понимаю.

Мы пересели в центр открытого пространства, откуда мы могли бы увидеть любого приближающегося к нам человека. Дайана опять быстро заговорила о том, что узнала из книги Ричарда Карлсона «Ты можешь быть счастливым, несмотря ни на что» и как это помогло ей.

Я сказал:

– Ты знаешь, мне, в общем-то, все равно, что ты знаешь. Я рад, что книга помогла тебе выбраться из депрессии, но сейчас важно то, что еще ты можешь узнать, чтобы жить в состоянии большего благополучия. Кроме того, счастьем придают

слишком большое значение. Что тебе нужно – это покой ума.

Дайана впервые замолчала. Она кивнула и задумчиво про-  
изнесла:

– Да, это то, чего я хочу.

– Ты знаешь, что душевный покой всегда доступен тебе? –  
осторожно спросил я.

– Что вы имеете в виду?

– Душевный покой – это то, что в нас уже есть. Единствен-  
ное, что может скрыть его от нас, это наше собственное мыш-  
ление. Нам не нужно специально о чем-то думать, чтобы об-  
рести душевный покой. На самом деле когда мы ни о чем  
не думаем, мы автоматически попадаем в это состояние.

Я говорил о том, что внутри каждого из нас есть два го-  
лоса: голос мудрости, который говорит очень тихо, и голос  
нашего привычного мышления, хор типичных ежедневных  
мыслей, который звучит очень громко. И нам нужно выби-  
рать, который из этих двух голосов слушать. Искушение слу-  
шать громкий голос очень велико.

– Да, мне надо постараться выбросить эти мысли из го-  
ловы. Мне надо попытаться достичь спокойствия, – сказала  
Дайана.

– Я не совсем об этом. Я о понимании того, который  
из двух голосов говорит с нами в конкретный момент и ко-  
торый из них стоит слушать, а который – нет. Мы сами ре-  
шаем, какому из голосов отдать власть. Вот и все. Привыч-  
ный голос будет продолжать говорить с нами. Он продолжит

привлекать наше внимание. Но если мы знаем, что следование ему не пойдет нам на пользу, мы можем решить, слушать его или нет.

По-видимому, это успокоило Дайану. Она сказала:

– Большое вам спасибо! Я больше не хочу отнимать у вас время. Мне намного лучше.

– Подожди, – сказал я. – Есть еще одна важная вещь, с которой надо разобраться. Есть душевный покой в целом, а есть текущая ситуация. Тот факт, что ты не можешь найти выход из сложившейся ситуации, означает, что ты будешь думать об этом, и это будет мешать покою ума. Хотелось бы тебе начать с чистого листа?

Она не говорила своему мужу ни об одном из своих романов на стороне.

Я спросил ее, любит ли она мужа.

Она сразу ответила утвердительно. У них было двое детей. Старший был глухим, но очень милым тринадцатилетним мальчиком. Младший, которому было семь, был очень агрессивным. Вероятно, в семье часто ссорились.

– Возможно, мне придется развестись с мужем, – грустно заметила Дайана.

– Послушай, если ты его любишь, это уже прочный фундамент для ваших отношений. Но что подсказывает твоя мудрость насчет того, как могут развиваться твои отношения с мужем, если у тебя постоянно любовники на стороне и над вами всегда висит что-то, что ты скрываешь?

Она вздохнула.

– Мне действительно нужно окончательно покончить с этим романом.

– Видишь, сейчас с тобой говорит твоя мудрость. Ты слышишь разницу между этими голосами?

– Да. Я знаю, что мне нужно немедленно порвать с этим парнем.

– Но останется то, что ты что-то скрываешь от мужа.

– Я знаю, мне нужно сказать ему правду.

Мы немного обсудили его предполагаемую реакцию.

Я сказал:

– А затем останется еще одна вещь.

У Дайаны с мужем предположительно были крепкие дружеские отношения, но она говорила, что, возможно, он гей. Так ли это на самом деле? Что, если она просто не интересовала его в сексуальном плане? Секс, по всей видимости, имел для Дайаны очень большое значение.

– Если он гей, – спросил я, – как, по твоему мнению, он отнесется к тому, что вы оба будете удовлетворять свои сексуальные потребности на стороне?

– Он ни за что на это не согласится! Он строгий лютеранин. Он никогда не станет с этим мириться.

– Тогда как же он удовлетворяет свои сексуальные потребности?

– Он смотрит на фотографии голых мужчин в интернете и мастурбирует.

– Соответственно, у него, по-видимому, также есть потребность в чем-то, что находится за пределами ваших отношений. По сути, вне его самого.

– Да.

– А как насчет тебя?

– Ну, у меня есть разные секс-игрушки.

В тот момент я подумал: «Ого, это часть жизни, о которой я ничего не знаю. По правде говоря, и не хочу знать».

– Послушай, если у ваших отношений есть прочный фундамент, вы честны друг с другом и ничего друг от друга не скрываете, разве твоя мудрость не подсказывает тебе, что вы сможете достичь согласия и в этом вопросе?

– Да. Но как?

– Твоя мудрость даст тебе знать, если твой ум немного уgomонится. Например, ты можешь прекратить думать о себе и попробовать по-настоящему послушать его, чтобы взглянуть на мир его глазами и понять, что заставляет его делать то, что он делает. Затем он может так же внимательно слушать тебя. Когда вы оба способны посмотреть на мир глазами друг друга, у вас появляется возможность обсудить, что вы можете сделать, чтобы ваши отношения полностью удовлетворяли потребности вас обоих.

– Да, это действительно очень, очень важно для нас.

– Который из голосов ты сейчас слышишь?

– Определенно голос моей мудрости.

– Тогда ты знаешь, как звучит голос твоей мудрости. Ты

знаешь, что делать. Твоя мудрость всегда с тобой, как путеводная звезда. Ты не ошибешься, если будешь слушать этот голос.

Дайана была очень благодарна и даже почти расплакалась. Наша сессия завершилась. Она пошла проверить, уехал ли ее любовник. Я тоже ушел.

Позже я узнал, что все это время он был в парке. Это окончательно поставило точку в их отношениях. Дайана положила им конец. Она рассказала мужу о своих изменах (по крайней мере, о первой), и они встали на путь исцеления своих отношений.

Когда дело касается мудрости, мы всегда находимся на развилке: мы можем слушать голос мудрости или не слушать.

К счастью, мы не оставлены на произвол своего собственного мышления. Если сила Мысли – творческий дар, который мы можем использовать так, как захотим, а Сознание – дар, благодаря которому все, что мы думаем, представляется нам реальным, и мы проживаем исключительно свои мысли, то откуда берутся эти необыкновенные дары?

Они происходят из того, что можно назвать Универсальным Разумом. Разум – это третий (но по сути первый) из *Трех Принципов*<sup>4</sup> – Разума, Сознания и Мысли, с помощью кото-

---

<sup>4</sup> Слово «Принцип» я использую в значении «фундаментальный закон или истина», что существует вне зависимости от того, знаем мы об этом или нет. Так,

рых мы создаем свой жизненный опыт. Здесь я имею в виду не наш персональный маленький разум. Я имею в виду гораздо большую силу, протекающую через нас. Я говорю о силе или энергии, которая дает жизнь и поддерживает в нас жизнь. Что представляет из себя эта энергия, остается для нас тайной, но это энергия, которая стоит за всем живым и которая наделена мудростью. Я говорю об огромной Силе или Разуме, Энергии Всего, частью которой мы все являемся. Если вам не нравится термин «Разум», выберите любой другой, какой вам понравится. Это абсолютно неважно.

Важно то, что мы – крохотная часть этой бесконечной универсальной мудрой энергии, которая постоянно течет через нас и никогда не останавливается. Она не может остановиться, потому что это и есть жизненная сила. Без нее нас бы просто не существовало – примите это как факт! Важно то, что когда мы в контакте с этим крохотным кусочком бесконечной Энергии внутри нас, мы слышим голос мудрости.

И Мудрость, как я ее понимаю, на самом деле не исходит от нас, а проходит через нас. Мудрость – это то, что нельзя потерять. Она всегда с нами и *доступна нам в любой мо-*

---

в соответствии с этим определением, действие Трех Принципов можно сравнить с тем, как создается звук струнным инструментом: за счет натяжения, длины и толщины струны. В зависимости от того, как мы используем эти три параметра, мы извлекаем разные звуки. Аналогичным образом Разум, Сознание и Мысль представляют собой рабочие принципы психологического и духовного мира, при помощи которых мы создаем любое наше проживание. То, как мы их используем, определяет разницу в том, что мы чувствуем и проживаем.

мент. Мудрость могла бы исчезнуть только при одном условии – если бы исчез Разум, а это невозможно, потому что тогда исчезла бы сама жизнь. Даже если бы мы хотели убежать от собственной мудрости, мы бы не смогли.

Возникает резонный вопрос: если люди наделены всей этой мудростью, почему большинство людей живет так, как будто у них ее нет?

*Наше мышление затуманивает нашу мудрость.* Правда-правда, это единственная причина. Наше мышление скрывает нашу мудрость, словно покрывало, брошенное на прекрасную скульптуру. Хотя мы не можем увидеть скульптуру, она там есть. Наше мышление и есть такое покрывало. Если убрать покрывало, все могут увидеть скульптуру, потому что она там и была. Снимая покрывало, мы в этом уверены, что скульптура там есть. Точно так же мы можем быть уверены в том, что наша Мудрость и Здоровье, присущее нам от рождения, всегда с нами.

Каша из мыслей мешала Дайане увидеть собственную мудрость. Как только ее ум успокоился, ее мудрость проявилась. Она всегда была с ней. Дайана просто не могла ее слышать из-за шума в голове.

Два голоса – внутренней мудрости и привычного мышления – всегда разговаривают с нами. Мы можем заметить разницу между ними. Если мы внимательно послушаем, мы заметим, что наши типичные мысли звучат как старые новости. Мы уже это слышали. Подобные мысли уже не раз при-

ходили нам в голову. Этот голос имеет склонность завладеть нашим вниманием. Соблазн слушать его очень высок. С другой стороны, наша внутренняя мудрость сопровождается чувством «О да! Я понял!», или «О, я теперь вижу!», или «Ага! Вот оно!». Это твердое устойчивое знание внутри нас самих. Любому знаком и один голос и другой. Решение, какому голосу следовать, может определить, в чем жить – в благополучии или в проблемах. Все, что нам нужно знать, это как получить доступ к этой мудрости (об этом говорится в IV главе).

*Р. С. Следующей весной, а затем и под Новый год я получил электронные письма от Дайаны, которые я объединил в один текст ниже.*

*«Джэкс, угадай, что произошло?! Я наконец поняла. Наконец я живу только настоящим. Я осознала, что „Я просто есть“, я есть СЕЙЧАС. Бог есть и всегда был СЕЙЧАС... Меня больше не беспокоит прошлое или будущее, что может случиться со мной завтра или в принципе. Краски жизни стали ярче. Я практически избавилась от дурной привычки витать в облаках. Когда я начинаю думать о чем-то, что... не имеет отношения к тому, что важно СЕЙЧАС, я понимаю, что об этом просто не стоит думать. Это делает мой ум чище, и потоку мыслей легче течь. Кроме того, я перестала смотреть на мужчин, чтобы понять, смотрят ли они на меня... Это здорово. Жизнь прекрасна СЕЙЧАС. А ес-*

*ли это не так сейчас, то так будет в следующий момент... Я свободна!!!... Свободна от всех окончательно и бесповоротно... Я говорю правду, как она есть, ни о чем не умалчиваю. Правда всегда и везде... Я свободна от чувства вины, и я довольна собой (благодаря тому, что я „по умолчанию“ хорошая, я чувствую, что я сильная, настоящая и со мной все в порядке). Меня больше ничто не обременяет... Я собираюсь принять участие в соревнованиях по тяжелой атлетике в марте (в первый раз). Это новое начало... Сейчас меня больше ничто не беспокоит. Это чудо. Прекрасный подарок к Новому году... Мне так комфортно в своем теле. Я думаю, что выгляжу лучше, чем когда-либо... Внешность только отражает то, насколько невероятно свободной я чувствую себя внутри... и я сохраняю целостную здоровую себя... Джек, как же это здорово, хорошо к себе относиться, правда?»*

## **История Марибель**

*Далее следует первая история из ряда личных историй, написанных разными людьми о том, что произошло в их жизни в результате озарений после знакомства с Тремя Принципами. Эти истории разбросаны по разным главам. Каждая не обязательно отражает то, о чем шла речь в предыдущей главе, но все они иллюстрируют, что может произойти, когда люди получают глубокие личные осознания о том, что написано в этой книге.*

*Марибель работала в строительстве и посещала семинар, который Габриэла Мальдонадо и я проводили в Пуэрто-Рико. В ходе семинара с ней что-то произошло. Позднее она написала:*

На семинаре «Жизнь в состоянии Благополучия» Джек нарисовал круг. Попросив нас вспомнить моменты, когда мы чувствовали себя хорошо, он записал внутри этого круга все позитивные эмоции и чувства, которые мы назвали. Затем вокруг первого он нарисовал еще один побольше, в который поместил наши негативные мысли. Он объяснил, что внутренний круг наполнен позитивными чувствами и эмоциями, которые присущи нам естественным образом, а негативные эмоции создаются нашими мыслями в течение жизни. Он сказал, что позитивные чувства и эмоции всегда внутри нас, они в нас и сейчас. Нам не нужно как-то специально их «создавать».

Неожиданно для меня во внутренний круг он поместил и слово «самоуважение». Я почувствовала взрыв энергии внутри. Быть такого не может, чтобы положительная самооценка всегда была у нас по умолчанию, всего лишь скрытая от нас негативными мыслями! А если негативные мысли создаю я, то в моих силах и избавиться от них. Соответственно, единственное, что мне нужно сделать, это избавиться от негативных мыслей, и тогда позитивные мысли появятся сами собой вместе со здоровой самооценкой.

Я не могла поверить в то, что за те десять лет, которые я потратила на чтение книг по саморазвитию и посещение семинаров, спустив на это уйму денег и времени, я так и не нашла эффективного решения проблемы своей самооценки. Я не могла поверить в то, что это могло быть так просто. Изумление, потрясение, стыд, гнев, чувство вины и освобождения прокатились по всему телу...

Я очень беспокоилась по этому поводу, потому что думала, что должна была помочь своему тринадцатилетнему сыну решить проблему его низкой самооценки. Эта тревога просто душила меня. Я волновалась круглосуточно семь дней в неделю, поскольку разговаривать с ним было сложно. Поднять самооценку для него было равносильно строительству небоскреба – невероятно трудная задача. А сделать это надо было быстро, так как ситуация ухудшалась. Он даже спрыгнул со второго этажа, чтобы добиться признания сверстников.

Джек сказал, что его положительная самооценка у него есть и всегда была с ним и специально строить ничего не нужно. Мне лишь нужно было помочь ему понять, откуда берутся негативные мысли (он сам их создает), и освободить течение позитивных мыслей. Я почувствовала такое облегчение и надежду, что смогу вновь дышать полной грудью, но в то же время я была зла. Почему мне никто не сказал об этом раньше? Почему мой сын должен был так страдать? Я подумала, что это несправедливо. И недоумевала, как я

могла быть настолько слепа?!

Мне трудно было справиться с нахлынувшими чувствами, поэтому, когда Джек объявил перерыв, я вышла из здания прогуляться во дворе. Я шла, пытаясь успокоиться и простить себя. Впервые мне стало понятно, что такое глубинное слушание<sup>5</sup> и как плохо я раньше слушала. Опыт глубинного слушания позволил мне понять, почему мои дети всегда жаловались, что я их не слушаю. Теперь я понимаю, что они были правы. Я подумала о том, сколько боли и неприятных ситуаций я бы могла избежать, если бы только слушала свою дочь. Сейчас ей 17, но она гораздо мудрее своего возраста. Теперь я знаю, что она давала мне хорошие советы и пыталась разговаривать со мной с того момента, как ей исполнилось полтора года. Но поскольку принято считать, что взрослые мудрее детей, я недооценивала ее. Я потеряла 15 лет внутренней мудрости другого человеческого существа.

Кроме того, Джек также научил меня тому, что причина моих ужасных отношений с дочерью не в том, что она резка; не в том, что по гороскопу она Овен, а я – Весы; не в том, что по характеру она активна, а я спокойна, а в том, что с тех пор, как ей исполнилось две недели, я навесила на нее ярлык упрямой нетерпеливой девчонки. И с того момента всегда искала этому подтверждение. Поэтому я не могла понять людей, которые говорили мне, насколько радостной, забот-

---

<sup>5</sup> Примечание: о глубинном слушании речь пойдет в главе IX.

ливой и воспитанной была моя дочь. Я иногда думала, что либо у нее раздвоение личности, либо она специально ведет себя со мной по-другому. Теперь же я понимаю, что это было всего лишь предубеждение, укоренившееся в моем сознании.

После семинара я поговорила со своей дочерью, рассказала ей о том, что узнала, крепко ее обняла и поблагодарила за огромное терпение по отношению ко мне. Она была счастлива и сказала, что никогда не могла понять, почему я не видела, что людям нравилось с ней общаться, и была убеждена, что у нее ужасный характер. Теперь я полна надежд на начало новых отношений с дочерью.

После семинара я пошла на побережье, чтобы немного подумать и упорядочить новые знания. Мне хотелось понять, как этот новый опыт изменит мою жизнь и жизнь моих близких. Я пообещала себе, что понемногу, день за днем, я буду применять все, чему научилась, чтобы преодолеть определенные обстоятельства.

Это как крещение – своего рода очищение моей прекрасной души, очищение от всех негативных мыслей, которые я годами носила внутри. Я начала новую жизнь. Я стала другим человеком. Когда я смотрю на старые фотографии, я вижу то же тело, но совсем другого человека. Мне даже жалко ту женщину, которую я вижу на фотографиях, поскольку я знаю, как она страдает и сколько она упускает. Я знаю, что невозможно изменить прошлое. Это та часть пути, которую

я уже прошла. По правде говоря, я и не хочу возвращаться назад. Я хочу быть счастливой. Это мое право, от которого я ни за что не откажусь. И я буду следовать велению своей души, потому что я рождена для того, чтобы следовать свету, источнику энергии любви.

### **III. Человек не может измениться, не изменив своего мышления**

По какой-то причине людям свойственно желание изменить других людей, особенно близких и любимых. Мы можем пытаться изменить других до посинения, но нам это не под силу.

Мы без конца твердим своим детям: «Подними игрушку и положи на место», – но игрушка по-прежнему лежит там же. Конечно, мы можем их заставить, наказать или напугать неприятными последствиями, но не в этом дело. Мы хотели изменить их поведение, мы сказали им о том, чего от них ждем, они нас услышали, но ничего не изменилось. Интересно, почему? Загадка, да?

Нас это ставит в тупик, потому что мы не можем забраться им в головы. Но если бы мы могли, то увидели бы, что, несмотря на наши постоянные требования поднять и убрать игрушки, в их головах ничего не меняется и они продолжают думать так же, как думали. И до тех пор, пока они продолжают думать так же, как раньше, они будут продолжать разбрасывать игрушки. Если они мыслят так же, как раньше, у них просто нет другого варианта. Мы можем делать лишь то, что диктует нам собственное мышление<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Даже если на нас направлено дуло пистолета, в конечном итоге именно мы

Насильник арестован, сидит положенный срок в тюрьме, проходит лечение и возвращается домой. Мы ожидаем, что его поведение изменится, не так ли? Я гарантирую, этого не произойдет, *до тех пор пока* не изменится то, что и как он думает. Я гарантирую, что он больше не будет причинять вред, *как только* его мышление настроится на внутреннюю мудрость. Если насильнику можно помочь увидеть, как он использует собственную силу Мысли, создавая свое восприятие себя, своей «жертвы», ситуации, жизни – «реальность», из которой он думает, чувствует и действует, – тогда у него есть шанс измениться. Без этого понимания то, что он видит, – его *реальность*, и у него нет другого выбора, кроме как действовать в соответствии (или бороться) с той реальностью, которую он видит. Если мы можем помочь ему увидеть, что то, что побуждает его к действию, – *не реальность*, а иллюзия, невольно созданная его собственным мышлением, наши шансы помочь ему изменить свое поведение резко возрастут, потому что он сможет посмотреть на мир другими глазами. В противном случае мы оставляем возможность изменения на волю случая. *Изменение мысли – единственная возможность изменить поведение.*

Это верно для всех нас. Абсолютно для любого человека.

Если у нас проблемы с питанием, нас может беспокоить лишний вес или внешний вид. И если не изменится то, что мы думаем о еде, о том, сколько мы весим и как выглядим,

---

решаем, выполнять требования агрессора или ответить: «Я лучше умру».

мы можем пытаться сидеть на диете до конца своих дней, но будем возвращаться к тому, что диктует нам наше мышление.

Предположим, нам бы хотелось изменить то, как наш партнер относится к нам. Если мышление нашего партнера не изменится, это невозможно. Даже если нас совсем немного раздражает что-то из того, что делает наш супруг или супруга, можем ли мы ожидать, что его поведение изменится, если его образ мыслей останется прежним?

В моей родительской семье в мои обязанности входило мыть посуду, но не уборка кухни. Когда я заканчивал мыть посуду, моя работа была окончена, и я переключался на свои дела. Этот порядок вещей и образ мыслей я принес в собственную семью. Я спокойно мыл посуду, потому что это укладывалось в мою картину мира. Однако уборка кухонных столов в мою картину мира не входила. Независимо от того, насколько моя бывшая жена Джуди этого хотела, без изменений в моем мышлении это было бесполезно. Когда я заканчивал с мытьем посуды, ей приходилось напоминать мне о необходимости протереть стол. В противном случае столы оставались грязными. Если, конечно, она не убирала их сама, что, надо сказать, ей частенько приходилось делать. Я был совсем не против убирать столы ради нее, но у меня это просто выпадало из головы. А Джуди считала, что я просто неспособен убрать на кухне.

Постепенно до меня стала доходить глупость моего поведения. Кухонные столы начали просачиваться в поле моего внимания в мое сознание (в мое мышление). Иногда я вспоминал о них, после того как заканчивал с посудой. Не всегда, но иногда. Постепенно мое отношение к уборке стола стало меняться. Я сам не могу точно сказать, как это произошло.

Джуди росла в обстановке, где в ее обязанности входило приготовление пищи и уборка за всей семьей, в которой было десять детей. Поскольку она была старшей дочерью, вся ответственность, по-видимому, ложилась на ее плечи. Она считала свою работу выполненной, когда на кухне все блестело, а фильтр для мусора из раковины лежал на просушке. Этот порядок и образ мыслей тоже перекочевали в наш брак.

Меня всегда озадачивало, зачем кому-то нужно вынимать фильтр из раковины, так как когда тебе потом нужно сполоснуть тарелку, а фильтр не на месте, приходится вынимать мусор из отверстия водостока, потом ставить фильтр на место и потом уже мыть посуду. С моей точки зрения, это было просто бессмысленно. Я миллион раз говорил об этом Джуди, но мои слова до нее не доходили (в прямом смысле), потому что в ее картине мира – в ее образе мыслей – символом того, что все сделано и уборка закончена, был лежащий на просушке фильтр из раковины.

Раньше это меня по-настоящему раздражало. Когда я понял принцип Мысли, я понял, что фильтр окажется в раковине, только если у Джуди появится новое осознание. Когда

я это понял, я перестал расстраиваться из-за отсутствующего на месте фильтра. Меня стало даже забавлять, что фильтра никогда не было там, где я ожидал, и мне всегда приходилось вытаскивать мусор из отверстия водостока. Теперь мне это даже кажется смешным.

Джуди сводило с ума то, что я не вытирал столы так, как ей хотелось. Меня сводило с ума то, что мне всегда приходилось вытаскивать мусор из водостока. Наше мышление сформировало наши точки зрения. И наше видение ситуации укоренилось в мышлении.

Может ли это измениться? Конечно! Но, возможно, не так легко и просто, потому что у наших привычек глубокие корни. Очевидно, что это не самые важные проблемы в мире – может показаться, что об этом даже говорить не стоит, – но иногда раздражающие мелочи накапливаются, и прежде чем вы поймете, что происходит, вы сталкиваетесь с большой проблемой в отношениях.

Когда мы с Джуди начали осознавать, что происходит, все изменилось. Джуди без проблем просто сама протирала столы, когда я забывал это сделать, если только не была не в духе. Я не расстраивался, когда мне приходилось вытаскивать мусор из водостока, когда мыл посуду, если только я не был в плохом настроении. Нас перестало это раздражать, потому что теперь мы не делали из этого проблемы и не принимали все на свой счет. В конце концов, насколько существенны несколько лишних секунд в моем случае и минут – в ее,

которые нам нужно потратить, чтобы сделать что-то так, как нам хочется?

Вероятно, мы оба изменили бы свое отношение к этому, если бы сели и поговорили по душам о важности уборки кухонных столов и местонахождения фильтра. Если бы я действительно посмотрел на вопрос уборки кухни глазами Джуди, мое мышление и, соответственно, поведение изменилось бы и проблема бы исчезла. Если бы Джуди посмотрела на вытасченный из раковины фильтр моими глазами, ее мышление бы изменилось, а проблема бы исчезла. В нашем случае, учитывая, что острота проблемы ушла, разговор не потребовался. В более серьезных случаях, возможно, он может быть полезен. Мне было интересно увидеть, как эти маленькие раздражители, досаждавшие нам, вдруг перестали вызывать прежнюю реакцию. Почему? Потому что я понял, что вне зависимости от характера проблемы, если мышление моей супруги не изменится, не изменится и ее поведение, и наоборот<sup>7</sup>.

Можно ли изменить чье-то мышление?

В действительности нет. Мышление человека меняется, *только* когда с ним случается озарение достаточной силы, и мы не можем заставить человека получить инсайт. Мы у себя-то не можем на это повлиять силой воли.

---

<sup>7</sup> Наш развод годы спустя никак не связан с проблемами подобного рода. Мы руководствовались внутренней мудростью.

Природа озарений очень таинственна: они снисходят на нас сами по себе в свое время, как пузырек воздуха, поднимающийся на поверхность. Когда пузырек воздуха достигает поверхности, он лопается. Примерно то же происходит и с нашими инсайтами. Мы не можем изменить других, потому что мы не можем заставить их получить озарение, однако мы можем создать условия, в которых их шансы на инсайт возрастут. (Более подробно речь об этом пойдет в главе IV.)

Большинству из нас нравится собственный ход мыслей: что и как мы думаем. Все мы склонны считать свою точку зрения правильной. Мы не хотим меняться. Однако другой человек чувствует то же самое. Это называется «отдельные реальности». Никто из нас не хочет меняться. Однако если бы это привело к прекрасным отношениям, разве мы бы не захотели открыться возможности увидеть что-то новое?

Брюс – маркетолог. Он занимал эту позицию в двух или трех компаниях рынка быстрого питания. Он был настолько хорош в своей области, что обеспечивал рост прибыли каждой компании, в которой работал. Брюс сыграл ключевую роль в росте небольшого семейного бизнеса в Калифорнии в крупного игрока во многих других регионах через франчайзинг. Когда компания стала достаточно крупной, владельцы решили выпустить опционы на акции, но они беспокоились, что на это скажут акционеры.

После многоквартального роста прибыль внезапно замерла. Брюс знал, что причина была в опрометчивых решениях других лиц в компании. Он пытался поговорить со своим руководством. Однако ключевые акционеры считали, что в стагнации прибыли был виноват отдел маркетинга, который возглавлял Брюс. Ни с того ни с сего его уволили. Руководство Брюса, с которым он был в прекрасных отношениях, заняло позицию акционеров. Это был бизнес, ничего личного.

Брюс был раздавлен. Он чувствовал себя обманутым и считал, что увольнение связано с ним лично. Ему хотелось, чтобы его работу ценили. Но вместо этого он оказался на улице, в жестоком мире большого бизнеса. Раздираемый сложными чувствами, Брюс начал терять уверенность в себе, злиться на свое бывшее руководство и всю компанию. Он находился в таком стрессе, что это начало сказываться на его обычно дружелюбном характере.

# 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.