

Байрон Кэти

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА

(Выдержки из книги “Любить то, что есть”)

“Little Book”

(An Excerpt from “Loving What Is”) by Byron Katie

Перевод с английского Е.Н.Мяснянкиной

Под редакцией А.П.Наминача

© русского перевода МИЦЧ “СанРэй”

Москва

2006

Введение

Байрон Кэтлин Рейд, молодая, преуспевающая в бизнесе женщина, живущая со своей семьей в маленьком городке, который расположен в пустыне Южной Калифорнии, впервые испытала тяжелую депрессию, когда ей было немногим за тридцать. На протяжении десяти лет ее депрессия только углублялась, и Кэти (как ее теперь называют), одержимая стремлением к самоубийству, провела последние два года в своей комнате, практически не вставая с постели. И вдруг случилось чудо. Однажды утром, лежа в постели с закрытыми глазами и находясь в состоянии глубокого отчаяния, она внезапно испытала нечто, что было похоже на прозрение и что изменило всю ее последующую жизнь.

Кэти вдруг осознала, что когда она считает, что в окружающем мире что-то должно быть иным, нежели оно есть на самом деле, то она страдает, а когда у нее *нет* таких мыслей, то она испытывает умиротворение. И тогда она поняла, что ее депрессию вызывает не окружающий мир и не другие люди, а ее собственные представления о нем или о них, например, такие как: “Мой муж должен больше меня любить”, “Мои дети должны быть более благодарны мне”. В свете своего прозрения Кэти увидела, что ее прежние попытки обрести счастье были обречены. Она поняла, что безнадежно пытаться изменить мир в соответствии со своими представлениями о том, каким он должен быть, вместо этого необходимо поставить под вопрос свои представления о нем и, приняв реальность такой, какая она есть, испытать невообразимое чувство свободы и радости. В результате, прикованная к постели, склонная к самоубийству женщина кардинально изменилась и преисполнилась любви ко всему, что дает жизнь.

Впоследствии Кэти разработала простой и очень эффективный метод внутриличностного само-исследования, названный ею Работа. Этот метод уже 20 лет помогает тысячам людей во многих странах мира осуществлять глубокую личностную трансформацию на практике.

Инсайт Кэти и ее понимание мыслительных процессов очень близки к основным идеям когнитивной психологии. Ее подход, получивший название Работа, сравнивали также с диалогами Сократа, учением Будды и 12-ти шаговой программой. Истины ради, надо отметить, что Кэти в то время ничего не знала ни о религии, ни о психологии. Она

разработала свой собственный оригинальный метод. Ее Работа основана на непосредственном женском опыте, на знании того, как возникает страдание и как оно проходит. Это удивительно просто и доступно для людей любого возраста и уровня образования, это не требует ничего, кроме ручки и бумаги, а также открытого разума. Кэти сразу же поняла, что передача людям ее собственных прозрений или ответов имеет мало смысла – вместо этого она предлагает использовать процесс самоисследования, который помогает людям получить их собственные ответы. Первые люди, которые применили Работу под руководством Кэти, стали говорить, что этот опыт преобразил их жизнь, и вскоре она начала получать приглашения преподавать этот процесс публично.

С 1986 г. Кэти представила Работу сотням тысяч людей в более чем 30 странах по всему миру. Кроме мероприятий для широкой публики, она представляла Работу в корпорациях, университетах, школах, церквях, тюрьмах и больницах. Веселость и юмор Кэти дают людям возможность сразу чувствовать себя свободно и раскованно, а глубокие инсайты и прорывы, которых они достигают с помощью Работы, делают эти мероприятия захватывающими.

С 1988 г. Кэти возглавляет Школу по обучению Работе. Ее девятидневная программа упражнений проводится несколько раз в году в различных точках земного шара. Школа является официально утвержденным участником Программы продолжающегося обучения (дополнительного образования для взрослых), и многие психологи, консультанты и психотерапевты сообщают о том, что Работа становится важным элементом их практики. Кэти также руководит ежегодным Новогодним мероприятием “Чистое мышление”. Это пятидневная программа продолжительного исследования, которое проходит в Южной Калифорнии в конце декабря. Она также предлагает интенсивные программы, или “мини-школы” для выходных во многих больших городах США и других стран. Аудио- и видеоматериалы от Кэти, облегчающие Работу по широкому кругу проблем (секс, деньги, тело, родительство) продаются во время ее мероприятий, а также через сайт www.thework.org.

В марте 2002 г., издательство Crown Harmony опубликовало первую книгу Кэти “*Любить то, что есть: четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь*”, написанную совместно со Стивеном Митчеллом, известным писателем и переводчиком. Эта книга была переведена сразу на 15 языков. Она вошла во многие

списки бестселлеров, включая Amazon.com, где один из читателей – священник, написал, что ее следует рекомендовать перед Библией.

Данный буклет представляет собой выдержки из книги *“Любить то, что есть”*. Для более глубокого и полного проникновения в Работу, пожалуйста, поищите *“Любить то, что есть”* в ближайшем книжном магазине и посетите сайт www.thework.org.

Добро пожаловать в Работу

То, что есть

Мы страдаем только тогда, когда верим своим мыслям, которые возражают против того, что есть в окружающей нас действительности. Когда наш разум наиболее чист, мы всегда хотим именно то, что у нас есть. Если вы хотите, чтобы реальность была иной, нежели она есть, то это сравнимо с тем, как если бы вы пытались научить кошку лаять. Вы можете пробовать снова и снова, и в конце концов, кошка посмотрит на вас и скажет “Мяу”. Безднажно желать, чтобы реальность была иной, нежели она есть.

И все же, если вы обратите на это внимание, то вы заметите, что подобные мысли появляются у вас в течение дня дюжинами. “Люди должны быть добрее”. “Дети должны вести себя лучше”. “Мой муж (или жена) должен (на) со мной соглашаться”. “Я должна быть стройнее (или красивее или успешнее)”. Эти мысли – проявление наших желаний, мы хотим, чтобы реальность была иной, нежели она есть. Если вам кажется, что это звучит уныло, то вы правы. Все стрессы, которые мы испытываем, вызваны нашими возражениями против того, что есть.

Люди, которые являются новичками в Работе, часто говорят мне: “Но прекращение возражений против действительности может оказать расслабляющее действие. Если я буду просто принимать реальность такой, какая она есть, я стану пассивным. Я могу вообще потерять желание действовать”. Я отвечаю им вопросом: “Можете ли вы в действительности знать, что это правда?” Какая мысль придает вам больше силы: “Как жаль, что я потерял работу?” или “Я потерял работу, что я могу сделать сейчас?”

Работа показывает, что то, что по вашему мнению, не должно было происходить, на самом деле должно было случиться. Это должно было произойти, потому что это

произошло, и никакие мысли этого не изменят. Это не означает, что вы миритесь с этим или одобряете это. Это означает лишь то, что вы можете видеть положение вещей без сопротивления и без смущения от вашей внутренней борьбы. Никто не хочет, чтобы его дети болели, никто не хочет попадать в автомобильную аварию, но когда такие вещи случаются, какая польза в том, что мы мысленно спорим с этим? Мы прекрасно понимаем, что это бесполезно, но, тем не менее, делаем это, поскольку не знаем, как остановиться.

Я люблю то, что есть не потому, что я духовная личность, но потому что меня травмирует, когда я возражаю против реальности. Мы имеем возможность знать, что реальность хороша такой, какая она есть, потому что, когда мы возражаем против нее, мы испытываем напряжение и разочарование. Мы не чувствуем себя естественно или гармонично. Когда мы перестаем противостоять реальности, наши действия становятся простыми, легкими, добрыми и бесстрашными.

Заниматься своими собственными делами

Я могу обнаружить во вселенной только три типа дел: мои ваши, и Бога. Для меня слово *Бог* означает “реальность”. Реальность – это Бог, потому что она господствует и управляет. Все, что находится вне моего контроля, вашего контроля и чьего-либо еще контроля, я называю делами Бога.

Во многих случаях наш стресс возникает из-за того, что мысленно мы занимаемся не своими делами. Когда я думаю “Вам нужно найти работу. Я хочу, чтобы вы были счастливы. Вам надо придти вовремя. Вам надо лучше заботиться о себе”, я занимаюсь вашими делами. Когда я беспокоюсь о землетрясениях, наводнениях, войне или о том, когда я умру, я занимаюсь делами Бога. Если я мысленно занимаюсь вашими делами или делами Бога, то результатом является отделение (сепарация). Я обнаружила это в начале 1986 г. Когда я мысленно внедрялась в дела моей матери, например, через такие мысли, как “Моя мать должна лучше меня понимать”, я сразу же испытывала чувство одиночества. И я осознала, что каждый раз в своей жизни, когда я чувствовала себя травмированной или одинокой, оказывалось, что я занимаюсь чьими-то делами.

Если вы живете своей жизнью, и я мысленно живу вашей жизнью, то кто же живет моей жизнью здесь и сейчас. Мы оба находимся там. То, что я мысленно занимаюсь вашими делами, мешает мне быть в моих собственных делах. Я отделена от самой себя, и удивляюсь, почему моя жизнь не реализуется

Думать о том, что лучше для кого-то другого – это значит быть вне своих дел. Даже во имя любви, это является чистой самонадеянностью и вызывает напряжение, тревогу, страх. Знаю ли я, что правильно для меня? Мне надо разобраться с этим, прежде, чем я попытаюсь решить для вас ваши проблемы.

Если вы достаточно хорошо понимаете, что есть всего три типа дел и будете заниматься только своими собственными делами, это сможет освободить вашу жизнь настолько, что сейчас вам даже трудно будет представить. В следующий раз, когда вы почувствуете стресс или дискомфорт, спросите себя, чьим делом вы мысленно заняты, и вы рассмеетесь! Этот вопрос может вернуть вас обратно к самому себе. И вы можете увидеть, что вы никогда реально не присутствовали здесь, что всю свою жизнь вы мысленно жили делами других людей. Стоит только заметить, что вы заняты чужими делами, как это вернет вас обратно к вашему замечательному “Я”.

И если вы попрактикуете это в течение некоторого времени, вы сможете обнаружить, что у вас нет никаких забот, и что ваша жизнь прекрасно течет сама по себе.

Встречать свои мысли с пониманием.

Мысль безопасна до тех пор, пока мы не верим в нее. Не сами наши мысли, а *приверженность* нашим мыслям заставляет страдать. Приверженность мысли означает веру в то, что это правда, без всякого исследования. А убеждение – это мысль, которой мы привержены, зачастую, годами.

Большинство людей думают, что они есть то, что говорят им о них их мысли. Однажды я заметила, что я не дышу – мною дышат. Затем я заметила, к своему удивлению, что я не думаю, фактически мною думают, и эти мысли мне не принадлежат. Случалось ли вам проснуться утром и сказать себе: “Я думаю, что я не

буду сегодня думать?”. Поздно: вы уже думаете! Мысли просто появляются. Они приходят ниоткуда и уходят в никуда, подобно облакам, движущимся по пустому небу. Они приходят для того, чтобы пройти, а не для того, чтобы остаться. В них нет вреда, до тех пор, пока вы не привязываетесь к ним, как к истине.

Никто никогда не мог контролировать свои мысли, хотя люди и могут рассказывать истории о том, как они это делают. Я не позволяю себе уйти от своих мыслей – я встречаю их с пониманием. Тогда *они* разрешают себе уйти *от меня*.

Мысли подобны легкому ветерку, или листьям на деревьях, или падающим каплям дождя. Исследовав их, мы можем с ними подружиться. Будете ли вы спорить с дождевыми каплями? Капли дождя не имеют личности и мысли – тоже. Если однажды вы встретите болезненную идею с пониманием, то когда она появится в следующий раз, вы сможете найти ее интересной. То, что было ночным кошмаром, теперь стало просто интересным. Когда Эта мысль появится еще раз, вы можете счесть ее забавной. В следующий раз вы можете просто ее не заметить. В этом сила любви к тому, что есть.

Изложение мыслей на бумаге

Первый шаг в Работе – записать свое мнение о любой стрессовой ситуации в вашей жизни (в прошлом, настоящем или будущем), о человеке, которого вы не любите, либо о ситуации, вызывающей у вас гнев, страх или огорчение. (Используйте чистый лист бумаги, либо зайдите на сайт www.thework.org, в раздел под названием “Do the Work”, где вы найдете Рабочую таблицу “Осуди – своего – ближнего”, которую можно загрузить на свой компьютер и распечатать).

Тысячи лет нас учили не осуждать, но давайте посмотрим правде в глаза – мы всегда это делали. Правда состоит в том, что мы все время прокручиваем осуждающие мысли у себя в голове. Благодаря Работе мы, наконец, получаем разрешение высказать, или даже прокричать это осуждение на бумаге. Мы обнаруживаем, что даже самые неприятные мысли могут быть встречены с безоговорочной любовью.

Я призываю вас написать о ком-либо, кого вы полностью не простили. Это самая эффективная точка для начала. Даже, если вы простили этого человека на 99

процентов, вы не освободитесь до тех пор, пока ваше прощение не станет полным. Один процент, который вы не простили – это та самая точка, на которую завязаны все другие ваши взаимоотношения (включая ваши взаимоотношения с самим собой).

Если вы начинаете с того, что направляете острие обвинения вовне, то фокус приходится не на вас. Вы можете просто расслабиться и не контролировать себя. Мы часто бываем абсолютно уверены в отношении того, что должны делать другие люди, как им следует жить, с кем они должны быть. У нас 100% зрение по отношению к другим, но не по отношению к себе.

Когда вы делаете Работу, то вы видите, кто вы, взглянув на свое представление о том, каковы другие люди. В конечном счете, вы начинаете понимать, что все, что находится вне вас, является отражением ваших мыслей.

От начала времен люди пытались изменить мир таким образом, чтобы они могли быть счастливы. Это никогда не получалось, поскольку такой подход к проблеме неправилен. То, что дает нам Работа – это возможность изменения проектора - разума, а не проецируемого объекта. Например, на линзе проектора находится клочок корпии (спецткань для протирки оптики), а мы думаем, что изъян на пластинке, и раз за разом пытаемся заменить объект, но и на каждом следующем оказывается тот же изъян. Бесплезно менять проецируемые образы. Мы добьемся успеха тогда, когда поймем, где находится корпия, и сможем очистить саму линзу. Это станет концом страданий и началом райской радости.

Как писать в Рабочей тетради

Я призываю вас быть осуждающими, жесткими, инфантильными и мелочными. Пишите спонтанно, как ребенок, который рассержен, смущен или испуган. Не пытайтесь быть мудрыми, одухотворенными или добрыми. Это время, когда нужно быть абсолютно честным и не подвергать цензуре то, что вы чувствуете. Позвольте своим чувствам проявиться без всякого страха перед последствиями или угрозой наказания.

На следующей странице вы найдете пример заполнения Рабочей таблицы “Осуди – своего – ближнего”. В этом примере я написала о своем втором муже, которого зовут Пол (этот материал помещен здесь с его разрешения). Это те мысли, которые у меня были в отношении него до того, как моя жизнь изменилась. После того, как вы это прочтете, я предлагаю вам заменить имя Пол на соответствующее имя из вашей жизни.

1. Кто вызывает у вас гнев, разочарование или непонимание и почему? Что именно вам не нравится в этом человеке?

Я злюсь на Пола, потому что он не слушает меня. Я сержусь на Пола, потому что он не хвалит меня. Я не люблю Пола, потому что он возражает против всего, что я говорю.

2. Как бы вы хотели, чтобы он изменился? Чтобы вы хотели, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы он уделял мне максимум внимания. Я хочу, чтобы Пол любил меня всецело. Я хочу, чтобы Пол соглашался со мной. Я хочу, чтобы Пол больше упражнялся физически.

3. Кем он должен или не должен быть, что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что бы вы посоветовали?

Пол не должен так много смотреть телевизор. Пол должен бросить курить. Пол должен говорить мне, что он меня любит. Он не должен меня игнорировать.

4. Нужно ли вам от него что-нибудь? Что он должен сделать для того, чтобы вы были счастливы?

Мне нужно, чтобы Пол слушал меня. Мне нужно, чтобы Пол перестал мне врать. Мне нужно, чтобы Пол делился со мной своими переживаниями и был эмоционально открыт. Мне нужно, чтобы Пол был мягким, добрым и терпеливым.

5. Что вы о нем думаете? Составьте перечень. (Помните, что вы должны быть и будьте осуждающим и мелочным)

Пол нечестный. Пол беспечный. Пол инфантильный. Он считает, что не должен следовать правилам. Пол ненадежный и неконтактный. Пол безответственный.

6. Чего бы вы не хотели испытать с этим человеком снова?

Я больше не хочу жить с Полом, если он не изменится. Я не хочу никогда опять спорить с Полом. Я не хочу, чтобы Пол опять мне врал.

Исследование: Четыре вопроса и переворот.

1. Это правда?
2. Можете ли Вы быть абсолютно уверены, что это правда?

3. Как Вы реагируете, когда вы об этом думаете?

4. Каким бы Вы были без этой мысли.

и

Переверните все наоборот

Теперь, используя четыре вопроса, давайте исследуем первое утверждение из пункта 1 в примере: *Я не люблю Пола, потому что он не слушает меня.* Когда вы это читаете, подумайте о ком-то, кого вы полностью не простили

1. Это правда? Спросите себя: “Это правда, что Пол меня не слушает?” Будьте спокойны. Если вы действительно хотите узнать правду, то ответ всплывет навстречу вопросу. Дайте вашему разуму поставить вопрос и ждите ответа, который появится.

2. Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда? Подумайте над этими вопросами: “Могу ли я быть абсолютно уверена, что Пол не слушает меня? Могу ли я точно знать, что кто-то меня слушает или нет? Бывает ли со мной, что я сама прислушиваюсь, когда внешне кажется, что это не так?”

3. Как вы реагируете, когда вы об этом думаете? Как вы реагируете, когда вы думаете, что Пол вас не слушает? Как вы относитесь к нему. Составьте перечень. Например: “Я смотрю на него. Я прерываю его. Я наказываю его тем, что не обращаю на него внимания. Я начинаю говорить быстрее и громче, я пытаюсь заставить его слушать”. Продолжайте составление перечня. По мере того, как вы углубляетесь, посмотрите, как вы относитесь к себе в подобной ситуации, и какие это вызывает ощущения. “Я замолкаю. Я изолируюсь. Я много ем и сплю. Я и часами смотрю телевизор. Я чувствую депрессию и одиночество”. Обратите внимание и запишите все последствия, порождаемые мыслью “Пол меня не слушает”.

4. Какой (каким) бы вы были без этой мысли? Теперь обсудим, какой (каким) бы вы были, если бы не могли думать “Пол меня не слушает”. Закройте глаза и представьте Пола, который вас не слушает. Представьте себе, что у вас нет мысли о том, что Пол вас не слушает (или даже о том, что он должен слушать). Не спешите. Замечайте все, что вам при этом открывается. Что вы видите? Как это ощущается эмоционально?

Переверните все наоборот. Первоначальное утверждение “Я не люблю Пола, потому что он не слушает меня” может превратиться в “Я не люблю себя, потому что я

не слушаю Пола”. Выглядит ли это для вас как правда или как нечто даже более правдивое? Слушаете ли вы Пола, когда вы думаете о том, что он вас не слушает? Продолжайте искать другие примеры того, что вы не слушаете.

Другой переворот, который может быть таким же, или еще более правдивым: “Я не люблю себя, потому что я не слушаю себя”. Когда вы думаете о том, что должен делать Пол, слушаете ли вы себя? Не ставите ли вы свою жизнь в зависимость, когда считаете, что он должен вас слушать? Можете ли вы слышать, как вы говорите с Поллом, когда вы думаете, что он должен вас слушать?

Поработав с переворотами, продолжайте обычное исследование со следующим утверждением из Пункта 1 Рабочей тетради – *Я злюсь на Пола, потому что он не хвалит меня* – а затем, поочередно со всеми остальными утверждениями из Рабочей тетради.

Ваша очередь: Рабочая тетрадь

Теперь вы знаете достаточно для того, чтобы попробовать самостоятельно выполнить Работу. Прежде всего, изложите свои мысли на бумаге. Просто выберите какого-то человека или ситуацию и пишите, используя короткие, простые фразы. *Помните о том, что нужно направить острие своего обвинения вовне.* Вы можете писать, исходя из вашей нынешней ситуации или из той, которая была у вас, когда вам было пять или двадцать пять лет. Пожалуйста, *не* пишите пока что о себе.

1. Кто вызывает у вас гнев, смущение, огорчение, разочарование и почему? Что именно вам не нравится в этом человеке?

(Помните: надо быть жестким, инфантильным и мелочным) Я не люблю (я сержусь на, я боюсь меня огорчает и т.д.) (имя), потому что _____.

2. Как бы вы хотели, чтобы он изменился? Чтобы вы хотели, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы (имя) _____.

3. Кем он должен или не должен быть, что он должен или не должен делать, думать или чувствовать? Что бы вы посоветовали?

(Имя) должен (не должен) _____.

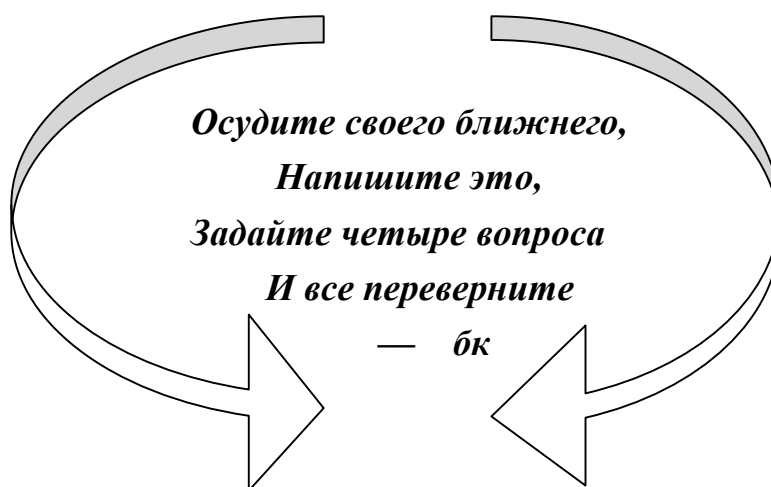
4. Нужно ли вам от него что-нибудь? Что он должен сделать для того, чтобы вы были счастливы?

(Представьте себе, что это ваш день рождения, и вы можете иметь все, что пожелаете. Требуйте!) Мне нужно, чтобы (имя) _____.

5. Что вы о нем думаете? Составьте перечень. (Не старайтесь быть разумной и доброй) (Имя) _____.

6. Чего бы вы не хотели испытать с этим человеком снова?

Я бы ни за что не хотела _____.



Ваша очередь: Исследование

Одно за другим берите каждое утверждение из своей Рабочей тетради “Осуди – своего – ближнего” и ставьте к нему четыре вопроса, а затем переворачивайте утверждение, с которым вы работаете. (Если вам нужна помощь, то обратитесь снова к примеру на стр. 7-8). В ходе этого процесса учитеесь быть открытым для вариантов, находящихся за пределами того, что, как вы считаете, вы уже знаете. Нет ничего более увлекательного, чем открывать неизвестные мысли.

Это похоже на подводное плавание. Продолжайте задавать вопрос и ждите. Пусть ответ найдет вас. Я называю это встречей сердца и мысли: более добрая сторона разума (которую я называю сердцем) встречается с той стороной, которая находится в смятении, потому что она не была исследована. Когда разум искренне спрашивает, сердце отвечает. Вы сможете начать делать открытия относительно самих себя и своего мира, открытия, которые могут навсегда изменить всю вашу жизнь.

Посмотрите на первое утверждение, написанное вами в пункте 1 Рабочей тетради. Теперь задайте себе следующие вопросы.

1. Это правда?

Реальность, вот что для меня является правдой. Правда – это то, что находится перед вами, то что происходит в действительности. Нравится вам это или нет, но сейчас идет дождь. “Дождя быть не должно” – это всего лишь мысль. В реальности нет таких вещей, как “должно быть” или “не должно быть”. Это только мысли, которые мы наносим на реальность. Без этих “должно” и “не должно быть” мы можем видеть реальность такой, как она есть, и это дает нам свободу действовать эффективно.

Задав первый вопрос, выждите некоторое время. Работа состоит в раскрытии того, что является правдой для вашего глубинного “Я”. Сейчас вы прислушиваетесь к своим, а не чужим ответам, и не к тому, чему вас учили. Это может быть очень непривычным состоянием, т.к. вы входите в сферу неизведанного. По мере того, как вы проникаете все глубже, дайте возможность правде внутри вас подняться наверх и встретиться с вопросом. Полностью отдайтесь этому переживанию.

2. Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?

Если вы отвечаете на свой первый вопрос “да”, то спросите себя: “Могу ли я быть абсолютно уверена, что это правда?”. Во многих случаях утверждение может казаться правдой. Несомненно. Наши представления покоятся на неисследованных убеждениях, сформированных в течение всей жизни.

После того, как я прозрела к реальности в 1986 г., я часто замечала, как люди в разговорах, в средствах массовой информации, в книгах делают такие заявления как: “В мире недостаточно взаимопонимания”, “В нем слишком много насилия”, “Мы должны больше любить друг друга”. Это вещи, в которые я тоже раньше верила. Они кажутся чувствительными, добрыми и заботливыми, но когда я их слышала, я замечала, что вера в них вызывает у меня стресс, и внутри себя я не ощущаю их, наполненными миром.

Например, когда я слышала высказывание “Люди должны быть более любящими”, во мне возникал вопрос “Могу ли я с абсолютной уверенностью сказать, что это правда? Могу ли я сама реально, внутри себя знать, что люди должны быть более любящими? Даже, если весь мир скажет мне это, остается вопрос – действительно ли это правда?”. И когда я прислушалась к себе, я увидела, к своему

изумлению, что мир это то, что он есть – не больше и не меньше. Когда речь идет о реальности, то нет никакого “должен быть”. Есть только то, “что есть”, таким, каким оно является непосредственно. Правда всегда первична по отношению к любой концепции. И любая концепция, до исследования, мешает нам видеть, что есть правда.

Теперь я могла бы, наконец, спросить относительно любой неприятной мысли “Могу ли я с абсолютной уверенностью знать, что это правда?” И ответ, подобно вопросу был бы в ощущении: ”нет”. И на этом ответе я бы и держалась – в одиночестве, мире и свободе.

Каким образом ”нет” может быть правильным ответом? Все люди, которых я знаю, и все книги утверждают, что ответ должен быть: ”да”. Но я пришла к пониманию того, что истина существует сама по себе, и не может быть кем-то продиктована. В присутствии этого внутреннего ”нет”, я начала видеть, что мир всегда таков, каким он должен быть, независимо от того, возражаю я против этого или нет. И я приняла реальность всем своим сердцем. Я люблю мир без всяких условий.

Если ваш ответ по-прежнему ”да”, хорошо. Если вы считаете, что вы абсолютно точно знаете, что это правда, то всегда хорошо перейти к вопросу 3.

3. Как вы реагируете, когда вы об этом думаете.

С помощью этого вопроса мы начинаем различать причину и следствие. Вы можете увидеть, что когда вы верите данной мысли, у вас возникает тяжелое ощущение, беспокойство, которое может варьировать от простого дискомфорта до страха и даже паники.

После того, как эти четыре вопроса пришли ко мне, я стала замечать такие мысли, как “Люди должны быть более любящими”, а также я заметила, что они вызывают у меня тяжелые чувства...До появления этой мысли я была спокойной и безмятежной. Это то чем я являюсь без этой моей идеи. Затем через спокойное осознание я начала замечать, как чувство возникает из убеждения и моей приверженности к этой мысли. И в спокойном состоянии я могла видеть, что если я буду думать об этом, то результатом будет чувство дискомфорта и печали. Когда я спрашивала себя: “Как я реагирую, когда думаю о том, что люди должны быть более любящими”, то я не только испытывала чувство дискомфорта (это было очевидно), но и создавала у себя в уме картины, подтверждающие правоту моих мыслей. Я уносила в несуществующий мир. Я реагировала тем, что жила в состоянии стресса, испуганным взглядом на все, я была

лунатиком, пребывающим в бесконечном ночном кошмаре. Лекарство состояло в том, чтобы просто исследовать.

Я люблю вопрос № 3. Как только вы на него для себя ответите, как только вы увидите причину и следствие вашей мысли, все ваши страдания начинают рассеиваться.

4. Каким бы вы были без этой мысли?

Это очень сильный вопрос. Представьте себе, что вы находитесь в присутствии человека, о котором вы написали, что он делает то, чего, по вашему мнению, он делать не должен. Теперь, всего лишь на одну-две минуты закройте глаза и представьте себе, какой бы вы были, если бы вы могли об этом не думать. Насколько бы отличалось ваше состояние в той же самой ситуации, но без этой мысли? Закройте глаза и представьте этого человека без того, что вы о нем думаете. Что вы видите? Что вы чувствуете по отношению к нему без этой вашей идеи? Какое чувство приятнее? Какое чувство дает большее ощущение мира?

Для многих людей жизнь без их убеждений буквально невозможна. У них нет никакого сомнения на этот счет. Поэтому слова “я не знаю” являются наиболее распространенным ответом на этот вопрос. Другие говорят “Я был бы свободен”; “Я был бы спокойнее”; “Я был бы добрее”. Вы также могли бы сказать “Мой разум был бы достаточно ясен для того, чтобы понимать ситуацию и эффективно действовать”. Без наших предубеждений, мы не только можем действовать ясно и без страха; но мы можем быть другом и слушателем. Мы становимся людьми со счастливой жизнью. Мы испытываем признательность и благодарность, которая становится естественной, как дыхание. Счастье – это естественное состояние для того, кто знает, что ничего не надо знать, и что мы уже имеем все, что нам надо иметь здесь и сейчас.

Переверните все наоборот

Чтобы сделать переворот, перепишите ваше утверждение. Прежде всего, напишите его так, как если бы речь шла о вас. Там, где вы указывали чье-то имя, напишите себя. Вместо “он” или “она” напишите “я”. Например, “Пол должен быть добрым по отношению ко мне” переверните так: “Я должна быть доброй по отношению к себе” и “Я должна быть доброй по отношению к Полу”. Другой вариант – переворот на 180 градусов, на прямо противоположное: “Пол не должен быть добрым по отношению ко

мне”. Он не должен быть добрым, потому что он не является (по моему мнению) таким. Это не вопрос морали, а реальный факт.

Вы можете найти три, четыре или больше переворотов для одной фразы. Или может быть только один вариант, который вы ощущаете как истину. Проанализируйте, является или нет каждый перевернутый вариант утверждения таким же или еще более правдивым для вас, чем ваше первоначальное утверждение. Например переворот “Я должна быть доброй по отношению к себе” кажется столь же или даже более правдивым, чем исходное утверждение, потому что, когда я думаю, что Пол должен быть добрым по отношению ко мне, во мне появляется гнев и возмущение, и я вызываю в себе сильный стресс. Это не добрый поступок. Если бы я была доброй к себе, мне не нужно было бы ждать доброты со стороны других. Утверждение “Я должна быть доброй по отношению к Полу”, по меньшей мере, так же правдиво, как и исходное утверждение. Когда я думаю о том, что Пол должен быть добрым по отношению ко мне и при этом испытываю гнев и возмущение, я очень недобро отношусь к Полу, особенно в мыслях. Мне надо начать с себя и поступать так, как я хотела бы, чтобы поступал Пол по отношению ко мне. Что касается утверждения “Пол не должен быть добрым по отношению ко мне”, то оно несомненно более истинно, чем противоположное. Он не должен быть добрым, потому что он не является таким. Это реальное положение дел.

Переворот – очень эффективная часть Работы. До тех пор, пока вы считаете, что причина вашей проблемы находится “там”, до тех пор, пока вы думаете, что кто-то другой ответственен за ваши страдания – ситуация остается безнадежной. Это означает, что вы навеки останетесь в роли жертвы, что вы страдаете, находясь в раю. Так что верните себе правду и начните освобождаться. Исследование в сочетании с переворотом – это быстрый путь к самореализации.

Переворот для номера 6

Переворот для утверждения номер 6 в Рабочей тетради “Осуди – своего – ближнего” несколько отличается от остальных. Мы заменяем “Я хочу, чтобы никогда...” на “Я хочу, чтобы ...” и на “Я мечтаю о том, чтобы ...”. Например, “Я не хочу никогда опять спорить с Полом” переворачивается в “Я хочу опять спорить с Полом” и “Я мечтаю о том, чтобы опять спорить с Полом”.

Этот переворот касается всей нашей жизни. Высказывание “Я хочу, чтобы ...” и его смысл являются источником открытости, творческого начала и гибкости. Любое сопротивление, которое у вас может появиться, смягчается, позволяя вам испытать облегчение вместо того, чтобы продолжать безнадежное использование воли или силы для искоренения из вашей жизни этой ситуации. Высказывание “Я мечтаю, чтобы ...” активно раскрывает вас для жизни по мере ее разворачивания.

Полезно признавать, что те же самые чувства или ситуации могут возникнуть опять, хотя бы в ваших мыслях. Когда вы осознаете, что страдание и дискомфорт являются призывом к исследованию, вы реально сможете повернуться навстречу неприятным мыслям. Вы можете воспринимать их как друзей, которые пришли для того, чтобы показать вам, что именно вы еще не исследовали достаточно глубоко. Больше нет необходимости ожидать, когда люди или ситуации изменятся, для того, чтобы ощутить мир и гармонию. Работа – это прямой путь к управлению вашим собственным счастьем.

Вопросы и ответы

В *Мне трудно писать о других. Могу я писать о себе?*

О Если вы хотите узнать себя, я предлагаю вам написать о ком-то другом. Направьте для начала Работу вовне, и вы сможете увидеть, что все вокруг вас является прямым отражением ваших мыслей. Это все – о вас. Многие из нас долгие годы направляли свое осуждение на самих себя и, тем не менее, не решили ничего. Осуждение кого-то другого, исследование и переворот – это быстрый путь к пониманию и самореализации.

В *Как вы можете говорить, что реальность добра? А как насчет войн, насилия, бедности, жестокого обращения с детьми? Вы миритесь с этим?*

О Как я могу с этим мириться? Я просто отмечаю, что если я считаю, что этого не должно существовать, тогда как оно существует, то я страдаю. Могу я прекратить войну внутри себя? Могу ли я перестать насиловать себя и других своими навязчивыми мыслями и действиями? Если нет, то я продолжаю в себе то же самое, что я хочу остановить в мире. Поэтому я начинаю с прекращения своих собственных страданий, своей собственной войны. Это работа всей моей жизни.

В *Таким образом, вы говорите, что мне следует просто принять реальность такой, какая она есть, и не спорить с ней. Это правда?*

О Работа не говорит о том, что кто-то должен или не должен что-либо делать. Мы просто спрашиваем: “Каков результат спора с реальностью? Как это ощущается?”. Работа исследует причины и результаты приверженности к мучительным мыслям, и в этом исследовании мы находим свою свободу. Просто сказать, что мы не должны спорить с реальностью, значит добавить еще одну историю, еще одну философию или религию. Это никогда не срабатывало.

В *Любить то что есть – это звучит как никогда ничего не желать. Не интереснее ли желать чего-то?*

О Мой опыт показывает, что я постоянно чего-то хочу. То, чего я хочу – это то, что есть. Это не просто интересно, это экстаз! Когда я хочу то, что я имею, мысль и действие не разделены, они движутся, как единое целое, без конфликта. Если вы обнаруживаете, что чего-то не хватает, запишите свою мысль и исследуйте. Я считаю, что жизнь никогда не бывает недостаточной и она не требует будущего. Все, что мне нужно, всегда имеется, и мне ничего не надо для этого делать. Нет ничего более вдохновляющего, чем любить то, что есть.

В *А если у меня нет проблем с людьми? Могу я написать о вещах, например, о своем теле?*

О Да, делайте работу относительно любого фактора, который вызывает стресс. Когда вы освоитесь с четырьмя вопросами и переворотом, вы можете выбирать такие объекты, как тело, болезни, карьера или даже Бог. Затем поэкспериментируйте с помещением термина “Мое мышление” на место объекта, когда вы будете делать перевороты.

Пример: “Мое тело должно быть сильным и здоровым” превращается в “Мое мышление должно быть сильным и здоровым”.

Разве это не то, что вы реально хотите – сбалансированное, здоровое мышление? Было ли ваше больное тело когда-либо проблемой или это ваши мысли о теле порождают проблему? Исследуйте.

Пусть ваш доктор заботится о вашем теле, в то время как вы позаботитесь о своих мыслях. У меня есть друг, тело которого неподвижно, и он любит жизнь. Свобода не требует здорового тела. Освободите ваш разум.

В *Как я могу научиться прощать того, кто причинил мне большое зло?*

О Осудите своего врага, запишите это, задайте четыре вопроса и переверните все. И вы сами увидите, как прощение показывает вам, что того, что, как вы думали, произошло, на самом деле не было. Никто никогда никого не обижал. Никто не делал ничего ужасного. Нет ничего ужасного, кроме неисследованных вами мыслей о том, что случилось. Так что, когда вы страдаете, посмотрите на свои мысли и освободите себя. Будьте ребенком. Начните с сознания, которое ничего не знает. Сохраняйте неведение на всем пути к свободе.

В *Является ли исследование процессом мышления? Если нет, то что это такое?*

О Исследование выглядит, как процесс мышления, но в действительности, это процесс аннулирования мыслей. Мысли теряют свою силу над нами, когда мы осознаем, что они просто возникают в мозгу. Они не являются личностными. Благодаря Работе, мы, вместо того, чтобы уходить от мыслей или подавлять их, учимся встречать их с распростертыми объятьями.

“Катизмы”

Когда вы спорите с реальностью, то вы проигрываете – всегда.

Личности не любят – они чего-то хотят.

Если бы у меня была молитва, она бы звучала так: “Господи, сохрани меня от желания любви, одобрения или признания. Аминь”.

Не пытайтесь быть тем, чем вы не являетесь.

Я являюсь виновником всех своих страданий – единственным.

Неисследованные мысли – это мир страданий.

Все, о чем бы вы хотели спросить учителя, спросите у себя. Если вы действительно хотите знать правду, то на ваш вопрос появится ответ.

Худшее, что может быть – это неисследованные мысли.

Здоровый ум никогда не страдает.

Учитель, который вам необходим – это человек, с которым вы живете. Вы слушаете?

Я не прогоняю свои мысли – я встречаюсь с ними через исследование, а затем *они* отпускают *меня*.

Реальность всегда лучше того, что вы о ней рассказываете.

В конечном счете, я есть то, что я могу знать.

Запутанность – это единственное страдание.

Что есть, то есть. Вам не нужно выбирать. Вы это заметили?

Для меня совершенно ясно, что весь мир меня любит. Просто я пока что не жду от них, чтобы они это осознали.

Не существует физических проблем – только психические.

Прямой путь таков: “Бог это все, Бог добр”.

Единственное из-за чего я могу злиться на вас, это если я думаю, говорю или делаю нечто, что, по моему представлению, является недобрым.

Реальность – это Бог, потому что она управляет.

Отзывы о книге “Любить то, что есть”

“Боже! Откуда взялась эта Байрон Кэти. Она – настоящий МакКой. Ее Работа поразительно эффективна – простое, прямо действующее противоядие от страданий, которые мы для себя создаем без всякой необходимости. Она не просит нас чему-то верить, а дает нам поразительно эффективный и простой способ пробиться через паутину заблуждений, которой мы себя опутываем ”

– David Chadwick, автор книги “*The Crooked Cucumber*” (“*Кривой огурец*”)

“Предположите, что вам удалось найти простой способ воспринимать жизнь с радостью, прекратить спор с реальностью и достичь ясности посреди хаоса. Вот что предлагает ‘*Любить то, что есть*’ Это никак не меньше, чем способ революционного преобразования вашей жизни. Вопрос состоит в том, достаточно ли мы мужественны чтобы принять его?”

– Eric Jong, автор книги “*Fear of Flying*” (“*Страх полета*”)

“Если бы я мог дать каждому человеку в мире только одну книгу, то это была бы эта книга. Я – христианский священник, но я бы давал *эту* книгу даже перед Библией. Она действительно является ключом для прекращения всех страданий. Информация, которая в ней содержится, способна заменить все книги по самопомощи. Она преобразует”

– J. V. Nemaclin, PA (на Amazon.com)

Чтобы познакомиться с еще более поразительными высказываниями посетите сайт www.thework.org

“Мне 52 года, я не являюсь человеком, который пытается решить проблему взаимоотношений с другими людьми, или узнать, почему жена мне изменяет. Я ветеран-инвалид, уже почти тридцать лет я имею диагноз “параноидальная шизофрения”.

Как-то раз, несколько недель тому назад, ко мне зашел мой друг Фред. Он принес книгу под названием ‘*Любить то, что есть*’. “Давай, попробуем это”, - сказал он. Я прошел через процесс исследования с помощью Фреда. “Каким бы вы были без этой мысли” – я

погрузился в то, как могло быть бы без этой мысли: некто, просто радующийся своим взаимоотношениям с другими людьми, обменивающийся идеями, приятно проводящий время. Это ощущалось ... как свобода.

За двадцать минут годы раздражительности, гнева и запутанности ... просто исчезли.

Когда центры для ветеранов впервые появились, мне приходилось участвовать в рэп-группах (Rap Groups), и я наблюдал, как ветераны боролись с ужасом, который так драматически изменил их жизнь. Сегодня я хотел бы, чтобы кто-нибудь сидел там, подобно моему другу Фреду, с книгой ‘Любить то, что есть’ и с листком бумаги на котором написаны четыре вопроса. Кому именно это могло бы помочь, я могу только гадать. Я знаю, спустя три недели, что это помогло мне. Я могу сказать другим ветеранам только одну вещь относительно этого: для тех, кто боролся за свободу, настало время стать свободными. *Делайте Работу*”

J. M. L., Reno, NV

Школа по обучению Работе

Школа по обучению Работе – это не ослабевающее, не забываемое переживание, наполненное с утра до вечера групповыми прогулками и оригинальными упражнениями, способствующими инсайтам относительно любого аспекта вашей жизни, который вы еще не охватили. Люди, которые “езде были и ничего не сделали”, поражаются трансформации, которую сделала возможной эта школа. Каждое упражнение проводится непосредственно самой Кэти и составлено так, чтобы учитывать интересы всех присутствующих участников – нет двух одинаковых школ. И после девяти дней с Кэти вы уже не будете тем, кем вы были.

Специальное предложение: Зарегистрируйтесь в режиме он-лайн на Школу по обучению Работе под руководством Кэти и получите скидку \$100. Используйте код LB0403sw.*

Интенсивные курсы во время уик-энда

Интенсивные курсы во время выходных – это возможность узнать эффективность Школы в программе уик-энда. Кэти проводит участников через несколько своих самых сильных упражнений и дает людям возможность помочь себе и другим. Она расширяет

ваши навыки коммуникации, например, помогает сказать “нет” таким образом, чтобы при этом проявлялась любовь, вместе с тем, и сохранялась ваша честность. Программу завершают вопросы и ответы.

Вас не должна смущать меньшая продолжительность – участники интенсивных курсов называют их “разрушающими блоки”, “источником откровения”, и “самым эффективным уик-эндом в жизни”.

*Специальное предложение: Зарегистрируйтесь в режиме он-лайн на Интенсивный курс уик-энда под руководством Кэти и получите скидку \$30. Используйте код LB0403w*i.*

Магазин Работы

Популярный и приятный способ углубить свое понимание Работы – это послушать, как Кэти помогает другим. Плавность ее речи, баланс между твердостью и состраданием и ее фирменное чувство юмора – все это способствует масштабности мероприятия и эффективности результатов. Магазин Работы предлагает аудио- и видеозаписи того, как Кэти помогает участникам поработать над такими темами, как секс, деньги, родители, взаимоотношения, профессиональная работа и многое другое.

Специальное предложение: Приобретите в режиме он-лайн аудио- и видеозаписи и сэкономьте \$10 на каждой покупке свыше \$50. Используйте код LB0403ws.*

** Каждый человек может только один раз использовать дисконты, их нельзя комбинировать с другими предложениями для данного мероприятия или покупки. Для получения этих скидок посетите сайт www.thework.org*

Работа в Интернете

Хотели бы вы связаться с другими людьми, делающими Работу? Есть много групп, общающихся в режиме он-лайн для обсуждения своего опыта и результатов, связанных с выполнением Работы, а также для поиска способов продвижения исследования в такие места, как тюрьмы и психиатрические лечебницы. Вы можете узнать больше об этих

дискуссионных группах посетив раздел “Net-work with Others” (работа в сети с другими) сайта www.thework.org

Четыре вопроса

Здесь снова приведены четыре вопроса. Некоторые люди предпочитают вырезать их и держать всегда поблизости от себя.

- 1. Это правда?**
- 2. Можете ли вы быть абсолютно уверены, что это правда?**
- 3. Как вы реагируете, когда вы об этом думаете?**
- 4. Каким бы вы были без этой мысли?**

**Переверните каждое свое утверждение и задайте вопрос: Это также или еще более правдиво?
Можете ли вы найти другой переворот?**