

с е р и я

911

# УЧЕБНИК ХОЗЯИНА ЖИЗНИ



Дик Сатфен



СОФИА

Dick Sutphen's

# Master of Life Manual

Metaphysics, Brain/Mind Awareness  
and Human Potential Principles  
To Create Your Own Reality NOW!

Valley of the Sun Publishing  
1980

с е р и я **911**

УЧЕБНИК  
ХОЗЯИНА  
ЖИЗНИ

Дик Сатфен

«СОСЦЯ»  2007

УДК 615.8  
ББК 53.58  
С21

*Перевод с английского Д. Костиной*

С21 **Сатфен Дик**  
Учебник Хозяина Жизни / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2007. — 160 с.  
ISBN 978-5-91250-295-8

Дик Сатфен — всемирно признанный психотерапевт, исследователь человеческого сознания и проблем реинкарнации, автор двадцати книг. Основатель знаменитых «Семинаров Сатфена», которые с 1976 года посетили более 175 000 человек. Создатель оригинальных методик «самогипноза» и «самопрограммирования», помогающих избавиться от очень многих психологических проблем и недугов и достигать успеха в самых разных сферах жизни.

«Учебник Хозяина Жизни» — это «международный андерграундный бестселлер», сжатое изложение идеологии и практических принципов методики Сатфена. Настоящий Хозяин Жизни — не тот, у кого богатство и власть, а тот, кто сам творит свою реальность. Вы можете им стать. Начните с азов!

УДК 615.8  
ББК 53.58

*Dick Sutphen's*  
*Master of Life Manual*  
© 1980, 1987, by Dick Sutphen

ISBN 978-5-91250-295-8 © «София», 2007  
© ООО Издательство «София», 2007

# Содержание

<b>Введение. Ваш разум</b> .....	<b>7</b>
<b>Глава 1. Как вы устроены</b> .....	<b>9</b>
Исследования реальности и фантазии .....	13
Как использовать знание .....	14
Реинкарнация .....	24
Карма .....	26
Всеобщая справедливость .....	27
Обучение .....	29
<b>Глава 2. Основные правила Хозяина Жизни</b> .....	<b>33</b>
Отказ от сопротивления .....	33
Преодоление страха .....	34
Любовь .....	37
Искоренение собственнических инстинктов .....	38
Сознательное отстранение .....	39
Сочувствие .....	41
Суждение, истина, знание .....	42
Проблема и возможность .....	46
Сейчас .....	46
Делать так делать .....	47
Основные права человека .....	50
<b>Глава 3. Диалоги</b> .....	<b>59</b>



## Введение

### Ваш разум

Был у одного человека гусенок; держал он его в бутылке и кормил, пока гусь не стал слишком большим, чтобы пролезть в бутылочное горлышко. Как теперь человеку достать гуся из бутылки, не убив его и не разбив бутылку?

Цель этого дзэнского коана<sup>1</sup> — заставить ученика задуматься над тем, как преодолеть дуализм утверждения и отрицания — двух альтернатив, затмевающих истину. На самом деле проблема не в том, чтобы извлечь гуся из бутылки, а в том, чтобы вылезти из нее самому. Гусь здесь символизирует ум человека, а бутылка — обстоятельства его жизни. «Бутылочное горлышко» для нас — наш стандартный взгляд на вещи. Ситуации и проблемы представляются нам не продолжением нашего собственного созна-

---

<sup>1</sup> Коан в практике дзэн-буддизма — задача, которую невозможно решить при помощи обычного логического рассуждения. — *Здесь и далее прим. ред.*



ния, а чужеродными объектами, стоящими на нашем пути. Мы привыкли считать, что наш ум находится внутри нас, а мир, воспринимаемый нами, — снаружи. На самом же деле наш ум находится снаружи, а все, что мы воспринимаем, — внутри ума. Отсюда и классическое решение этого коана — «Гусь и так не в бутылке!».

---

*Мир претерпевает эволюцию,  
переходя в новую эру:  
от ненависти к любви.*



# Как вы устроены

Всякий, кто читает эту книгу, уже ХОЗЯИН своей собственной жизни — счастливая, уверенная в себе, бесстрашная и нашедшая себя личность.

Вы намного выше любых проблем в своей жизни, но не сознаете этого, поскольку — как почти все на этой планете — позволили на языке страха слой за слоем записать внутри себя негативные программы:

- ✦ Беспокойство.
- ✦ Гнев.
- ✦ Ревность.
- ✦ Ненависть.
- ✦ Подавленность.
- ✦ Зависть.
- ✦ Жадность.
- ✦ Собственнический инстинкт.
- ✦ Заносчивость.

- ✦ Вина.
- ✦ Беззащитность.
- ✦ Внутренние запреты.
- ✦ Самовлюбленность.
- ✦ Тщеславие.
- ✦ Эгоизм.
- ✦ Обида.

И так далее, и так далее, и так далее!

Моя цель — доказать вам в этой предельно простой книжке, что вы — уже нашедший себя ХОЗЯИН ЖИЗНИ. Если вы примете логические доводы, содержащиеся в ней, они помогут вам устранить страхи, мешающие выражать безусловную любовь и быть тем, кем вы должны быть.

Поэтому для начала вы должны понять, что каждая промелькнувшая у вас мысль, каждое произнесенное вами слово, каждый ваш поступок записаны в блоках памяти вашего подсознания. Там же хранятся и все воспоминания ваших предыдущих жизней.

Исследования мозга показали, что подсознание в двести тысяч раз мощнее самого большого компьютера из созданных человеком, так что записать в него историю ваших жизней не так уж и сложно. Вдобавок, теперь нам известно, что человеческий разум действует как компьютер, так что весь ваш прошлый опыт становится вашим программным обеспечением. Именно оно сделало вас тем, кем вы являетесь сегодня. Ваши таланты и способности, проблемы и невзгоды — результаты этого подсознательного программирования. Подсознание управляло вами до сих пор и будет управлять впредь. К сожалению, часто



наперекор вашим сознательным желаниям. К примеру, вы хотели бы покататься с друзьями на лодке, но почему-то каждый раз, садясь в лодку, испытываете тревогу. Сознательно вы понимаете, что кататься на лодке практически безопасно, и все же тревога не отпускает вас.

Почему? Потому, что подсознание не обладает способностью рассуждать. Оно просто работает... как компьютер. Действует, как запрограммировано. Возможно, ребенком вас испугал какой-то случай, связанный с водой, хотя сейчас вы этого не помните. А может, в прошлой жизни вы утонули. Результатом этого было негативное программирование, и теперь, даже если прошлый опыт сегодня не актуален, вы все еще испытываете страх перед водой.

Подсознание творит только по своей программе. Оно помогает вам воплотить в реальность свои программы. Это воплощаемое может быть связано только с прошлым программированием (мыслями и переживаниями) и коренным образом отличаться от того, что вы желаете сознательно.

Если бы подсознание не программировалось заново, оно продолжало бы действовать на основании прошлых данных. Этого, конечно, быть не может, поскольку вы постоянно заносите в свое подсознание — **СВОЙ КОМПЬЮТЕР** — новые программы и данные. Каждая мысль программирует этот компьютер. Стало быть, если ваши мысли скорее негативны, чем позитивны, вы негативно программируете свой компьютер. **СВОИМИ МЫСЛЯМИ ВЫ САМИ СОЗДАЕТЕ СОБСТВЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, ИЛИ КАРМУ.**

Многие люди понятия не имеют, насколько часто их мысли заняты негативом. Если вы вылезаете из постели, ругая будильник на чем свет стоит, ворчите за завтраком, потом по пути на работу мрачно думаете, что терпеть не можете дождь и пробки, или уныло размышляете о предстоящих делах, а затем продолжаете в том же духе весь день, то буквально творите для себя худшую реальность. Если ваш компьютер запрограммирован так негативно, то что он может создать, кроме запрограммированного результата — еще большего негатива?

Вы не **ОБЛАДАЕТЕ** разумом, вы **И ЕСТЬ** разум. Вы пользуетесь вашим теперешним телом, но ваше тело — не вы. У вас есть душа, или дух, назовите как хотите. Что бы это ни было, это должно быть разумом, ведь регрессивный гипноз показывает, что в нем содержатся все воспоминания о прошлом. Каждый человек несет в себе воспоминания о предыдущих жизнях, и, похоже, события этих прошлых жизней часто воздействуют на жизнь настоящую. Существования реинкарнации это само по себе не доказывает, однако явно демонстрирует наличие причинно-следственной связи (кармы).

Если вы — разум и разум этот работает как компьютер, значит, вы — компьютер... машина. Естественно, вы не просто механизм, но на сегодняшний день немногие люди работают с более значительными аспектами своего существа.

Чтобы стать Хозяином Жизни, нужно научиться жить по-другому. Тогда вы сможете пропускать сквозь себя страх и негатив так, чтобы они не влияли на вас, обрести непосредственность и естественность, равновесие и гармонию.



Каждый способен творить собственную реальность, так что, если вы не довольны своей жизнью, меняйтесь, ведь что разум породил, то он же может и изменить. Следующая информация наглядно продемонстрирует вам, что подсознание не рассуждает, но, очевидно, создает обстоятельства и реальность, отражающие программу самого разума. Обычно это делается посредством мыслей, через жизненные ситуации, но ученые, исследуя мозг, выяснили, что подсознание не различает реальность и фантазию... настоящие события и воображаемые.

## Исследования реальности и фантазии

Одно из первых исследований, подтвердивших этот вывод, состояло в записывании мозговых волн<sup>1</sup> в определенных условиях. Участников эксперимента помещали в комнату и подключали к электроэнцефалографу. Затем кто-нибудь вбегал в комнату и стрелял из пистолета. Потом перед ними танцевала женщина, на них лаяла собака, им показывали предметы определенного цвета и создавалось множество других тестовых ситуаций. Каждый стимул вызывал свою схему распределения мозговых волн — энцефалограмму, — что тщательно

---

<sup>1</sup> Мозговые волны — результат электрической активности головного мозга, испускающего слабые электромагнитные волны, которые можно регистрировать и записывать с помощью электроэнцефалографа.

регистривали записывающие устройства. На ленте электроэнцефалографа помечали все ситуации, чтобы исследователи знали, что в каждом случае создавало данную схему. Например, «Здесь лаяла собака».

На следующем этапе опыта участники эксперимента должны были сесть и сосредоточиться на ситуациях, которые описывали им исследователи. К примеру: «Теперь я хочу, чтобы вы представили, что смотрите, как танцует женщина. Увидьте это в уме, пофантазируйте, вообразите как можно живее... Хорошо, а теперь я хочу, чтобы вы представили лающую собаку».

Когда обследуемый сосредоточивался на этих воображаемых ситуациях, его мозговые волны снова записывали. Исследования показали, что, независимо от того, заходила женщина в комнату и танцевала или же человек воображал ее, рисунки мозговых волн были одинаковыми. И так во всех ситуациях у всех обследуемых.

Мозговые волны были идентичны; следовательно, компьютерная часть мозга явно не отличала реальность от фантазии.

## Как использовать знание

В Чикагском университете была проведена еще одна серия вспомогательных исследований. Эти и многие другие подобные им эксперименты показывают, как наш подсознательный компьютер создает реальность, на которую он запрограммирован. Три группы обследуемых приняли



участие в эксперименте по мысленному программированию, в основе которого лежало такое простое действие, как забрасывание баскетбольного мяча в корзину. У всех студентов, участвующих в эксперименте, проверили, как они забрасывают мяч, и записали результаты.

Первой группе сказали: «Не играйте в баскетбол месяц. На этот месяц про баскетбол вообще забудьте».

Второй группе сказали: «Каждый из вас должен тренироваться забрасывать мяч по часу в день в течение месяца».

Третьей группе сказали: «Вы по часу в день должны представлять себе, как попадаете мячом в корзину. Делайте это каждый день в течение месяца. Представляйте или воображайте себя попадающими в корзину. Визуализируйте свои попадания в мельчайших деталях».

Очевидно, члены группы, только представлявшие, что попадают в корзину, успешно запрограммировали свои подсознательные компьютеры и впоследствии попадали почти так же эффективно, как те, кто тренировался на самом деле. **ИХ КОМПЬЮТЕРЫ ПОМОГЛИ ИМ СОЗДАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ, НА КОТОРУЮ ОНИ БЫЛИ ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ.** Подсознание можно одурачить. Его можно провести. Его можно запрограммировать — для этого надо просто знать, как стать программистом. Это одна из причин, делающих гипноз столь эффективной техникой перепрограммирования.

Ладно, давайте немного разоведем идею о том, что вы машина. Все ваше прошлое запрограммировало тех вас, которые сейчас читают эти строки. Вы — программист своей машины.

1. В вашем компьютере заложено множество категорий. И каждая уже запрограммирована вашими предыдущими мыслями и жизненным опытом.

Будущее	Секс	Доверие
Отношения	Работа	Правительство
Родители	Честность	Вера

2. Каждая категория подразделяется на множество подкатегорий, которые тоже программируются вашими предыдущими мыслями и жизненным опытом. По отношению ко всем этим вещам вы испытываете определенные чув-

### **Будущее**

Мое ближайшее будущее  
 Будущее моего брака  
 Мое финансовое будущее  
 Мое будущее здоровье  
 Моя будущая карьера  
 Будущее моей страны

### **Секс**

Общая ориентация  
 Основной партнер  
 Случайные связи  
 Мастурбация  
 Фантазии  
 Порнография





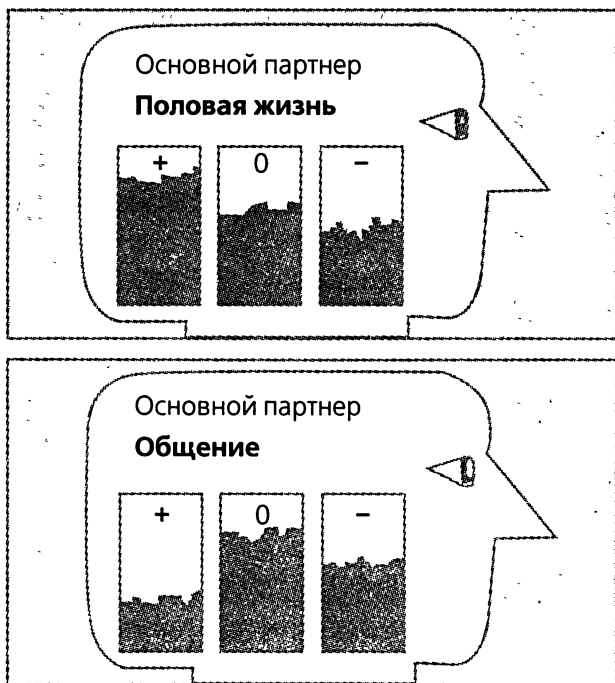
ства. По поводу каждой категории и подкатегории в вашем компьютере у вас есть точка зрения. Глядя на эти иллюстрации, вы внутренне отзываетесь на каждый пример. В вашем компьютере тысячи и тысячи категорий.

3. По поводу каждой категории у вас есть сознательная **ТОЧКА ЗРЕНИЯ**.

Вы пришли к этой **ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ** в результате предыдущих мыслей и опыта.

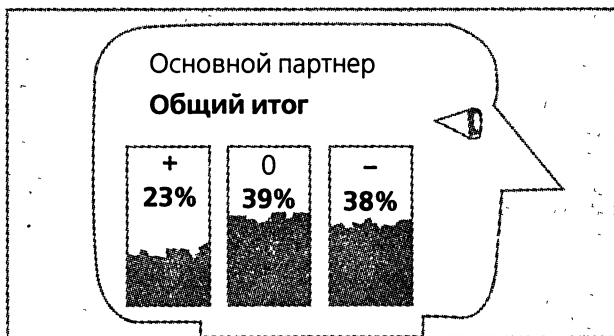


4. Поскольку вы программируете свой компьютер своими мыслями и жизненным опытом, давайте на минутку рассмотрим этот процесс поближе. Если изобразить все символически, в каждой категории и подкатегории есть буферы для ввода позитивных, нейтральных и негативных данных. Каждая новая введенная информация (мысль) добавляет что-то к программе этого буфера. На картинке вверху негативная мысль попадает в буфер негативных входных данных. Когда входных данных в этом буфере будет достаточно, компьютер создаст негативную реальность, на которую он был запрограммиро-



ван. Допустим, мысль, нарисованная здесь, — это жалоба относительно ваших взаимоотношений с партнером. Если поток входных негативных данных намного превысит поток позитивных, буфер негативной информации когда-нибудь наполнится, и компьютер поможет вам создать размолвку или развод.

5. В каждой категории компьютера будет много подкатегорий. На приведенном выше рисунке в категории «Основной партнер» есть две подкатегории. В действительности же их гораздо больше: «Общие интересы», «Общие цели», «Отношение к детям» и т. д.



6. На этом рисунке показаны итоговые данные по подкатегориям, и мы видим, как на данный момент в целом запрограммирована категория «Основной партнер». В данном случае негативные входные данные немного превышают входные позитивные, а значит, отношения портятся. Если не стабилизировать их и не перевести в сферу позитивного программирования, результатом может стать размолвка или развод. Позитив порождает позитив, а негатив порождает негатив.

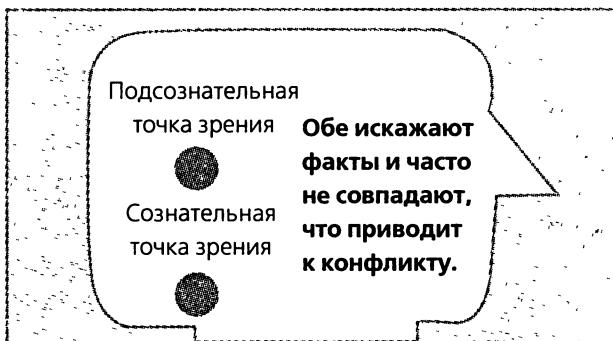
7. Вы в буквальном смысле слова творите происходящее с вами тем, на что запрограммировали свой компьютер в прошлом. Это карма. Карма — это не обязательно нечто мистическое, ведь связь причин и следствий — простая логика, всего лишь прошлая программа вашего подсознательного компьютера. Поскольку вы создаете происходящее своими мыслями, в итоге мы приходим к одному очень ясному и наглядному выводу:

**ВЫ, И ТОЛЬКО ВЫ ОТВЕТСТВЕННЫ ЗА ВСЕ,  
ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ.**

8. Вы создали реальность, в которой живете теперь. И как она вам? Довольны ли вы работой или вам хотелось бы некоторые сферы спланировать получше? Те сферы вашей жизни, которые вы хорошо запрограммировали, действуют исправно. В них вы чувствуете себя реализовавшимся, сосредоточенным человеком, который удовлетворен происходящим, и все там идет как надо. Вы довольны результатами. Те же сферы, которые вам не нравятся, вы просто плохо запрограммировали в прошлом.

9. Хорошо, вернемся к вашей ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ. Прошлые программы сформировали в каждой категории вашу сознательную точку зрения — ваши чувства, мнения, страхи и отношение к определенным вещам. ЭТА ТОЧКА ЗРЕНИЯ ПОЛНОСТЬЮ ОСНОВАНА НА ВАШЕМ ПРОШЛОМ ЖИЗНЕННОМ ОПЫТЕ. Она складывается только так. Теперь вам нужно осознать, что ваша точка зрения искажена, ведь всего о каждом предмете вы не узнаете никогда. Ваш прошлый опыт делает ее предвзятой. Ясно, что точка зрения у каждого своя. Даже если предмет один и тот же, два разных человека не могут получить о нем абсолютно одинаковых входных данных, поэтому точки зрения у всех разные. И у всех они искажены по сравнению с фактами.

10. Разовьем немного эту мысль: осознajte, что точка зрения относительно каждой категории вашей жизни есть не только у вашего сознательного разума. У ВАШЕГО ПОДСОЗНАНИЯ ТОЖЕ ЕСТЬ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НА КАЖДУЮ КАТЕГОРИЮ ВАШЕЙ ЖИЗНИ. Сознательная и подсознательная точки зрения не совпадают. Между ними существует противоречие, приводящее к возникновению проблемных сфер в вашей жизни.



**ПРИМЕР 1:** В детстве вам сказали, что «секс — это плохо», что привело к негативному программированию сексуальной сферы подсознания. Став взрослым, вы сознательно желаете хороших сексуальных отношений, но сталкиваетесь с проблемами.

**ПРИМЕР 2:** Однажды, так давно, что вы об этом уже забыли, вам что-то не удалось, и в подсознание вошла программа страха перед неудачей. Став взрослым, вы желаете успеха, но ваши карьерные достижения остаются посредственными.

Хорошо, давайте снова рассмотрим процесс программирования. Ваша сознательная точка зрения запрограммирована прошлыми мыслями и всем, что случилось с вами от рождения до настоящего момента. Возможно, сознательно вы помните эти программы... а возможно, и нет.

Ваша подсознательная точка зрения немного отличается от сознательной. Она тоже является результатом всех мыслей и событий в жизни, которую вы сейчас проживаете, только подсознание вдобавок еще и в подробностях помнит опыт ваших предыдущих жизней.

11. Вернемся к вашей сознательной и подсознательной точке зрения. Вы в целом понимаете, как они программируются. Мы привели два примера несогласованности сознания и подсознания в контексте вашей настоящей жизни. Теперь давайте взглянем на ту же ситуацию... только теперь несовпадающие точки зрения будут основываться на опыте прошлых жизней.

**ПРИМЕР 1:** Женщина, страдающая бессонницей, сознательно хочет наладить свой сон, но у нее не получается. Под регрессивным гипнозом она заново проживает жизнь в Древней Греции, в которой однажды, когда она спала, на нее напал насильник, что и привело к возникновению подсознательной программы, которая влияет на ее настоящую жизнь.

**ПРИМЕР 2:** Мужчина с сильными собственническими наклонностями разрушает свой брак, но явно не может контролировать собственные эмоции в этой сфере. Под регрессивным гипнозом он возвращается в жизнь на стыке веков, когда он был женщиной, от которой муж ушел к другой, молодой и красивой.

ОПЫТ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ

ШОК

ФИЗИЧЕСКАЯ БОЛЬ

СИЛЬНАЯ ДУШЕВНАЯ БОЛЬ

или любое их сочетание

12. Прошлый опыт создает наслоения страха. Подсознательный компьютер программируется пережитым страхом, и **ИЗНАЧАЛЬНАЯ РЕАЛИЗОВАННАЯ ЛИЧНОСТЬ ИСЧЕЗАЕТ ПОД СЛОЯМИ МУСОРА**. Ваше Истинное Я теряется среди этих программ.

Во многих случаях, таких, как приведенные выше примеры, проблему внутри вас создал какой-то первоначальный опыт. Я называю это «ОПЫТ ПЕРВОЙ СТЕПЕНИ ЗНАЧИМОСТИ». Существует много уровней значимости опыта, но опыт 1-й степени значимости крайне травматичен и предполагает шок, физическую боль, сильную душевную боль или любое их сочетание. Опыт первой степени значимости приводит к программированию вашего компьютера со всеми вытекающими последствиями: часто возникают раздражение, фобии или какие-нибудь проблемы, связанные с первоначальной ситуацией. Такой опыт разрушает вашу жизнь. Он может исказить вашу реальность так, что нереальное станет для вас реальным, а реальное нереальным. Он может извратить ваше восприятие до такой степени, что вы буквально не сможете воспринимать факты — настоящее положение вещей из определенных категорий вашего компьютера.

---

*Человек похож на луковицу,  
он развивается, счищая с себя  
слои гнева, эгоизма, ревности, ненависти,  
подавления чувств, зависти, жадности,  
собственнических инстинктов,  
тревоги, вины, незащитности,*

*внутренних запретов,  
самовлюбленности, тщеславия,  
злости, обиды, обвинений  
и заносчивости...  
пока не останется ничего,  
кроме Истинного «Я».*

## Реинкарнация

Реинкарнация — тема для отдельной книги, и я уже написал о ней несколько книг, поэтому не стану пытаться объяснить свои идеи снова на нескольких страницах. Я хочу подчеркнуть: по моему мнению, реинкарнация — необязательно серия последовательных проживаний физической жизни, умираний и возвращений в новую жизнь. Вполне возможно и то, что мы являемся духовным и генетическим результатом жизней наших предков. Но даже это ничего не меняет, ведь эти предыдущие жизни явно влияют на нашу настоящую жизнь. В книге «Прошлые жизни, будущие любви» (Past Lives, Future Loves) я описал семь возможных способов реинкарнации.

### Примеры распространенных негативных кармических переносов:

1. Головные боли от напряжения, или мигрени, часто связаны с прошлыми жизнями, в которых жертву били палкой или камнями, казнили на гильотине, повесили



или нанесли другие фатальные для шеи или головы повреждения.

2. Депрессии и эмоциональные проблемы с физическим переносом часто восходят к трагедиям, связанным с сильным чувством вины.

3. Проблемы с весом часто возникают, если в одной из прошлых жизней человек умер от голода или же его ранили или убили из-за красивой внешности.

4. Проблемы в браке часто связаны с тем, что те же люди в прошлой жизни были вместе и причинили друг другу боль.

5. Боли в животе часто объясняются тем, что в прошлой жизни человек был застрелен в живот, или его ударили ножом, или он перенес болезненную операцию на животе в те времена, когда методы хирургии были еще далеки от совершенства.

### Примеры распространенных позитивных кармических переносов

1. Врожденный талант в какой-либо сфере деятельности — например, в живописи, музыке, спорте или коммерции — обычно связан с развитием этого качества в нескольких жизнях.

2. Счастливые, приносящие удовлетворение длительные отношения между мужчиной и женщиной, складывающиеся естественно, без изменений в личности партнеров, часто связаны с гармоничными отношениями в прошлых жизнях.

3. Способность влиять на массы людей обычно достается благодаря опыту прошлых жизней.

На своих семинарах я прошу: «Если вы не верите в реинкарнацию, пусть это не мешает вам полностью переживать регрессию. Просто отдайтесь ощущениям, которые приносит регрессия, и судите уже на основании этого опыта. Вы окажетесь в ситуациях из ваших прошлых жизней, почувствуете освобождение от тревог, обретете новое знание и тогда сами решите, относятся ли эти события к вам».

## Карма

Причина и следствие: «Что посеешь, то и пожнешь». Если вы бросаете в озеро камень, вы причина, а всплеск — следствие... а затем всплеск становится причиной кругов на воде, которые будут его следствием. До вас было извержение вулкана, сотворившее камень, и река, отнесшая его течением на берег... и так события можно проследить назад до бесконечности.

Цепочка причин и следствий включает в себя все, что когда-либо случилось во Вселенной, вплоть до какой-то изначальной причины. А следствия, которые вы получаете теперь, — как позитивные, так и негативные, — результаты причин из этой или предыдущих жизней. Из семян (причин), которые вы сеете сейчас, в этой жизни или в будущих, прорастут следствия. Вся ваша жизнь: настроение, здоровье, отношения с другими, заработанные или незаработанные вами деньги — все это следствия. В какой-то момент вашей истории эти следствия стали порождением причин, которые породил ваш разум.

Карма действует двояко — она и вознаграждает, и наказывает. Я не люблю слово «наказание», потому что негативное событие или ситуация в вашей жизни — всего лишь новая возможность. Само событие не важно, важно то, как вы на него отреагируете, что подумаете о случившемся. Если вы реагируете позитивно, вы стираете свою карму. Вы усвоили свой прошлый урок. Вы научились мудрости, а мудрость стирает карму. Если же вы отзываетесь на событие негативно — горечью, угрызениями совести, мстительностью и т. д., вы не усвоили свой урок и однажды в будущем вам снова придется столкнуться с этой «возможностью». Говоря «будущее», я имею в виду эту жизнь или те, что вам еще предстоит прожить.

Пока мы не научимся на прошлом опыте, мы обречены переживать его снова и снова. Обучение — это процесс запоминания прошлого.

Каждая ошибка, каждая неудача на самом деле достижение. Настоящего успеха мы достигаем, только учась на своих неудачах. Если перед тем, как научиться ездить на велосипеде, вы упали с него двадцать раз, значит, эти двадцать неудач нужны были вам, чтобы научиться. И чем раньше случатся эти двадцать падений, тем скорее вы научитесь.

## Всеобщая справедливость

Если в жизни есть смысл, который ортодоксальная наука не в силах обосновать, значит, у нее должны

быть причина и план. Из этого следует, что справедливость должна быть частью этого плана. Но оглянитесь вокруг — и вы увидите, что вместо справедливости процветают жадность, бесчестие и манипуляции, а жестокой несправедливости, проявляющейся во всем, просто нет объяснения.

Ортодоксальные религии убеждают нас, что мы попадем в рай, если будем хорошими. А если будем плохими, попадем в место пониже. Давайте рассмотрим эту идею на примере неравенства. Жила-была маленькая девочка, родившаяся в богатой и счастливой семье. Она выросла, вышла замуж за хорошего человека и прожила жизнь счастливой и здоровой. У нее было несколько детей, и все они дожили до старости и умерли своей смертью. А теперь посмотрим на другую девочку, родившуюся в бедности. Она калека, в жизни не знает счастья и умирает молодой, долго и мучительно. Религия говорит, что наградой ей будет рай. Значит ли это, что первая девочка, прожившая полную, счастливую жизнь, должна быть наказана или обделена чем-то в раю? Если же обе попадают в один и тот же рай, чем оправдать жизнь, полную несчастий?

Карма, будучи абсолютно справедливой, полностью объясняет предполагаемое неравенство. Девочке-калеке нужно было извлечь из этой печальной жизни какие-то уроки или восстановить равновесие за какие-то свои поступки в предыдущем воплощении.

Возможно, в 80-х позапрошлого века в Лондоне она была женщиной, родившей нежеланного ребенка. Она кормила его три месяца, пока не настали тяжелые времена. И тогда она просто бросила ребенка, не позабо-



тившись о его будущем. В результате у него началось воспаление легких, от которого он вскоре умер. С точки зрения кармы, этой женщине нужно было усвоить, что значит быть нежеланным ребенком и пережить хотя бы часть той боли, которую она так бездумно причинила другому человеку. И она воплотилась в уже описанную нами девочку-калеку. Однако никто не обязан буквально терять «око за око», если может научиться благодаря пониманию и любви.

А как же рай и ад? Выходит, есть какая-то граница. Если вы достаточно хороши, то попадете в рай; на несколько процентов хуже — и вы отправляетесь в ад. Метафизика говорит, что рай и ад вы творите своими руками как здесь, на земле, так и «по ту сторону». Дьявол — нравственный образ, основанный на страхе, который использовали для управления массами людей. Если страх необходим вам, чтобы держать себя в рамках, можете принять его и, собственно говоря, сотворить в своей жизни весьма реального дьявола. Но существовать он будет лишь потому, что вы наделяете его силой.

## Обучение

Мы привыкли учиться через боль. Мы прикасаемся к горячей плите и обжигаем пальцы. Снова прикасаемся и снова обжигаем. После нескольких столкновений с плитой мы интуитивно — благодаря прошлому болезненному опыту — понимаем, что горячие плиты трогать не стоит.

Что, если со своим теперешним партнером вы впервые познакомились в Древнем Китае и отношения ваши были жестокими и мучительными? Потом вы вместе перевоплотились в раннем Риме, и снова взаимодействовали очень негативно. Еще один раунд вы провели в Англии XIII века.

И так повторялось жизнь за жизнью до настоящего момента. И вот вы снова вместе, и теперь вы уживаетесь гораздо лучше, чем в Древнем Китае. Вы все еще ссоритесь и причиняете друг другу ненужные огорчения, но вы еще учитесь. Интуитивно вы помните прошлую боль и стараетесь больше не причинять ее друг другу. Возможно, через несколько жизней вы преодолеете негатив и ваши отношения станут счастливыми и приносящими удовлетворение.

Печально, но мы считаем, что учиться обязательно нужно именно так. А ведь можно учиться и через понимание, любовь, мудрость. Мудрость стирает карму. Принятие и усвоение философии Хозяина Жизни поможет вам начать подниматься над страхом и негативом, открыться и выражать безусловную любовь.

«КАК МНЕ ВЫРВАТЬСЯ ИЗ КОЛЕСА  
РОЖДЕНИЙ И СМЕРТЕЙ?»

УЧИТЕЛЬ ОТВЕТИЛ:

«КТО НАЛОЖИЛ НА ТЕБЯ ЭТИ  
ОГРАНИЧЕНИЯ?»

ОН [ДУХ] В СЕБЕ  
ОБРЕЛ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО,  
И СОЗДАТЬ В СЕБЕ  
ИЗ РАЯ АД  
И РАЙ ИЗ АДА  
ОН МОЖЕТ<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Мильтон. Потерянный рай. Книга первая. Перевод А. Штейнберга.





# Основные правила Хозяина Жизни

## Отказ от сопротивления

Одиночество и проблемы возникают потому, что человек сопротивляется жизни. Существует мировой закон сопротивления, гласящий: **«Чему вы сопротивляетесь, то вы притягиваете к себе. Пока вы сопротивляетесь чему-либо, вы заперты в нем и увековечиваете его влияние на свою жизнь».**

Древнее учение у-вэй раскрывает нам секрет управления обстоятельствами без противопоставления себя им. Боевые искусства основаны на этих идеях. Основной принцип заключается в том, чтобы поддаться надвигающейся на вас силе, сделав ее безвредной и одновременно изменив ее направление, подтолкнув сзади вместо того, чтобы сопротивляться спереди. Применяя этот принцип в обычной жизни, Хозяин Жизни не сопротивляется; не

пытается изменить что-то или противопоставить себя обстоятельствам. Он просто плывет по течению, поддаваясь всей его силе, и либо меняет его направление, либо разворачивает вспять, но никогда не вступает с ним в открытое противоборство. Это принцип управления жизнью путем следования вместе с ней.

Первое, что вам нужно понять о сопротивлении: не сопротивляйтесь «тому, что нельзя изменить». Некоторые вещи являются непреложными фактами. Подходящий налог существует... и его нельзя изменить. Земное притяжение существует... и его тоже нельзя изменить. Вы можете тратить свое время на попытки изменить то, что есть, но ничего не сможете сделать. Если ваш супруг — тихий упрямец, вы можете сопротивляться этому факту и расстраиваться, желая, чтобы он стал другим. Или же принять то, что нельзя изменить, и облегчить себе жизнь. **Сопротивление — это страх.**

## Преодоление страха

У человеческих существ лишь одна проблема — страх. Из-за него все беспорядки, большие и малые, международные и межличностные. Ненависть, гнев, собственные инстинкты, тревога, жадность, внутренние запреты, стресс, огорчение, раздражение, фобии, беззащитность — все это эмоции, основанные на страхе.

**Пример 1.** Салли и Джон поссорились. Она расстроена из-за того, что он не хочет идти с ней на десятилетие ее

выпуска. Страх: очевидно, Салли опасается, что подумают о ней другие, увидев, что она пришла одна. Гнев — это всегда страх, и она явно хочет, чтобы Джон был не таким, какой он есть. Она сердится потому, что он не хочет соответствовать ее представлениям о том, каким он должен быть, — мужем, который ведет свою жену на десятилетие выпуска. Ожидая, что люди станут не такими, какие они есть, мы сопротивляемся жизни.

**Пример 2.** Одна страна объявляет войну другой. Страх: воюющий народ боится, что ему чего-то не хватит — земли, ресурсов, власти... а возможно, это ощущение личной незащитности обуреваемого жаждой власти вождя.

Если исходить из того, что единственная проблема людей — страх, можно объяснить все даже еще проще. Страх всего один — это страх не справиться с ситуацией. Вы считаете, что боитесь отказа? Вы боитесь не отказа, а того, что не справитесь с новой ситуацией. Вы боитесь гремучих змей? Не змей вы боитесь, а того, что не справитесь с таким столкновением.

В отношении страха нужно осознавать еще одно: вы никогда не боитесь того, что есть, вы боитесь только будущей возможности.

Например, вы находитесь посреди пустыни и боитесь наткнуться на гремучую змею. Вы встречаете змею — и тогда боитесь, что она вас укусит. Она кусает вас — и теперь вы боитесь, что умрете. Каждая новая разновидность страха относится к будущей возможности, а не к настоящей ситуации.

Страх парализует нас и не дает действовать в нужный момент. Он мешает нам сделать выбор в пользу роста,

даже когда это в наших интересах. Принимая страх и живя в нем, вы попадаете к нему в плен.

Храбрость проявляется, когда вы боитесь, но все равно решаете действовать. Хозяин Жизни должен пережить свой страх во всей его полноте, сознательно отмечая каждую реакцию, вызываемую этим затруднением, — решиться на полное переживание. Позволяя страху существовать, вы сводите на нет закон сопротивления. Вы поднимаетесь над проявлениями страха, он просто исчезает.

Решив не действовать из-за страха, вы начинаете избегать жизни, и жизнь сужается до того, что осталось после всех этих уклонений. Если вы настолько избегаете жизни, что она становится серой и скучной, то в конце концов ваш разум обязательно устроит что-нибудь, чтобы сделать жизнь интересней. Может быть, хоть камни в почках дадут вам тему для разговоров. Или же трагическая катастрофа заставит вас ощутить, что вы живы. **Помните: сопротивляясь, вы притягиваете к себе то, чему вы сопротивляетесь.**

Жизнь — это игра, ряд свершений. Если вам нечего делать — у вас нет цели и смысла жизни, — вы умираете. Вам нужно рисковать, чтобы жить; ведь без риска, без игры нет и жизни.

Эту идею можно выразить следующей цитатой из Хелен Келлер<sup>1</sup>: «Безопасность — по большей части только предрассудок. В природе ее не существует, и ее не знают

---

<sup>1</sup> Хелен Адамс Келлер (1880–1968) — известная деятельница Американского общества слепых. После болезни, перенесенной в полуторагодовалом возрасте, осталась слепоглухонемой. Однако после напряженной работы научилась не только знаковому языку, но и умению говорить. Написала и опубликовала более десятка книг о себе, своих ощущениях, учебе, мировоззрении и понимании религии.

сыны человеческие. Избегать опасности, в конечном итоге, ничуть не безопаснее, чем полностью ей открыться. Жизнь — это либо дерзкое приключение, либо ничто»<sup>1</sup>.

## ЛЮБОВЬ

Если страх — проблема, то любовь — ее решение. Любовь — высшая сила. А поскольку это сила, страх — слабость. Помня об этом, давайте поговорим о любви в наших отношениях с жизненными партнерами.

Большинство из нас ревнивы, одержимы собственническими инстинктами и завистью, но мы называем это любовью. Может ли собственник или завистник по-настоящему любить или же они защищают собственное удовольствие, а стало быть, движимы страхом? Большая часть любви, которую мне доводилось видеть, — это страх, страх потерять. К тому же где страх, там и агрессия. Большинство отношений, называемых любовью, содержат много агрессии.

Любые любовные взаимоотношения, основанные на принципе «ты мне нужен», на самом деле основаны на избегании потери. Здесь явно действует закон сопротивления, а сопротивляясь потере, вы автоматически начинаете ее программировать. Если смотреть с точки зрения совершенного идеализма, какой была бы «безусловная любовь»?

<sup>1</sup> «Открытая дверь» (1957).

Во-первых, ее не умалило бы ничто сказанное или сделанное другим человеком. Ваша любовь не зависела бы от того, любят вас или нет. Вы свободно дарили бы свою любовь, ничего не ожидая получить взамен. В атмосфере «настоящей любви» вы предоставили бы своему партнеру полную свободу, не ожидая от него большего, чем он может дать. Вы любили бы его таким, какой он есть. Вы не ждали бы, что он изменится, станет тем, чем не является. Вы находили бы радость в его счастье. Любовь к другим живет лишь там, где есть любовь к себе. А чтобы чувствовать любовь к себе, вам нужно узнать, кто вы есть на самом деле под всеми вашими страхами, и полностью принять себя.

Тогда, полюбив кого-нибудь, вы сможете радоваться позитивным сторонам ваших отношений, а негативным позволите идти мимо, не затрагивая вас.

Как прекрасна была бы такая равнодушная отстраненность! Принимая и даря свободу не из безразличия, а из нежности и заботы, такая пара может преодолеть карму и подняться над проблемами. Если проблемы вас больше не касаются, их больше и не будет. Карма стала бы уравновешенной, а ваша собственная мудрость сняла бы потребность в дальнейшем обучении.

## Искоренение СОБСТВЕННОСТНЫХ ИНСТИНКТОВ

Человек страдает потому, что жаждет обладать и оставить себе навечно то, что по природе своей преходяще, —

собственное «я», любимых людей и предметы материального мира. Преходяще все, и как только человек пытается сделать что-то своим, оно ускользает от него. Это как пытаться схватить воду: чем крепче сжимаешь кулак, тем быстрее она утекает сквозь пальцы.

Те, кто пытаются **УДЕРЖАТЬ**, сами **ОДЕРЖИМЫ**. Они рабы собственных иллюзий в отношении жизни. Собственный инстинкт — это отрицание права людей и вещей жить и меняться. Таким образом, собственник всегда теряет.

Приняв философию Хозяина Жизни, вы утратите потребность в обладании. Хозяин Жизни объединяет «я» и «жизнь» в единую сущность и ритм, поэтому стирается различие между ними. Он больше не хочет обладания, зная, что обладать не может никто и обладать нельзя ничем. Он больше не хватается за то, что проплывает мимо него в потоке жизни. Вместо этого он плывет по течению этой реки и становится с ней единым целым, сознавая, что все вещи лишь волны на воде и, если попытаться схватить их, они только исчезнут.

## Сознательное отстранение

Чтобы решить проблему, ее не обязательно устранять. Большинство проблем разрешаются после изменения ваших взглядов на них, вашей личной точки зрения. Ведь если проблема вас больше не затрагивает, у вас больше ее нет, хотя при этом в самой проблемной ситуации изменений и не происходит.

**Пример 1.** Вы работаете с кем-то, кто вам не нравится; каждый день он вас как-нибудь обзывает. Он говорит вам всякие обидные вещи. И вы принимаете это, позволяете оскорблениям вас задеть. Вы расстраиваетесь, потому что не можете отделить одно от другого, как это делают просветленные люди. Во-первых, вам нужно осознать, что задевает вас не то, что кто-нибудь говорит или делает (кроме физического насилия), вас задевает лишь то, что вы сами думаете о сказанном другими. Так зачем позволять чьей-то неуравновешенности влиять на ваше равновесие? Делать это — значит вредить себе. Принимая близко к сердцу сказанное другими, вы можете только навредить себе. А теперь спроецируйте эту мысль на все сферы своей жизни. Самый близкий вам человек часто относится к вам с теплотой и любовью, и вы наслаждаетесь такими моментами; но тот же человек может быть и эгоистичным, и эгоцентричным. И вот в такие моменты вы мысленно отстраняетесь, пропуская негатив стороной, чтобы он не задевал вас. Этот человек имеет полное право быть вечно недовольным, а вы имеете право не поддаваться на его негатив. В ситуации при этом не меняется ничего, кроме вашей точки зрения.

Другой важный момент: вы должны помнить, что все, что говорит вам другой человек, идет из его прошлого, из блока памяти его компьютера, и обусловлено прошлыми жизнями. Это его точка зрения, и непосредственно к вам она относиться не может. Он относится к вам так же, как отнесся бы ко всякому, кто символизирует для него то же, что и вы.





**Пример 2.** Отец Мэри был очень жесток к ее матери. Она выросла, боясь его, и, как она выразилась на приеме у психолога после третьего развода, у нее выработалось четкое мнение: «Все мужчины — сволочи». Это точка зрения ее компьютера, так она воспринимает каждого мужчину, оказывающегося в роли ее мужа. Естественно, каждый мужчина принимал это на свой счет, что влекло за собой ссоры и конфликты. На самом же деле ничего личного в этом не было — любой мужчина, за которого вышла бы Мэри, стал бы «сволочью».

Не принимайте ничьи реакции на свой счет. Люди видят вас сквозь пелену собственных мнений и выводов. Сознávajíте, что и вы видите других так же. Никто не способен воспринимать мир точно. Реакции других людей на вас — лишь заявление их точек зрения, и они не имеют ничего общего с фактами и реальным положением вещей.

## СОЧУВСТВИЕ

**Сочувствие** — это, согласно словарю, «чувство глубокого сопереживания и печали по поводу чужих страданий или несчастий, сопровождающееся желанием облегчить боль или устранить ее причину».

В идеале, сочувствуя другому человеческому существу, вы помогаете ему тем, что создаете условия, при которых человек может облегчить собственную боль, если захочет. Вы можете чувствовать боль от страданий дру-

гого человека, однако должны жить с сознанием того, что спасти от боли вы его никак не можете. Каждый человек полностью в ответе за все, что с ним случается, следовательно, его боль — его выбор, и прекратить ее тоже только его выбор.

Степень вашего сочувствия зависит от того, насколько вам дорог конкретный человек, и, скорее всего, от того, принимает ли он ответственность за свое бедственное состояние. Вопрос в том, хочет ли этот человек сделать нечто, чтобы разрешить ситуацию? Если да, вы можете ободрить его и создать для него возможность подняться над своими трудностями.

## Суждение, истина, знание

Мы судим обо всем исходя из своей точки зрения. Мы говорим, что правильно и неправильно, высококонравственно и безнравственно, этично и неэтично. Возможно, некоторые из нас или даже большинство сойдутся в том, как что назвать. Но этот факт не делает суждение истиной. Это истинно лишь для нас — это наша истина. Наше согласие с тем, что «вот это высококонравственно», не делает что-то высококонравственным. Это что-то просто становится «тем, что мы называем высококонравственным», а сущности его мы при этом изменить не можем.

Нет такой вещи, как истина. «Истина» существует лишь по отношению к вам. Выражаясь словами Антуана де Сент-Экзюпери, «мы не открываем истину, мы создаем ее».

Представьте себе, что мы находимся на семинаре в танцевальном зале большого отеля. Я думаю, что температура идеальна — это моя истина. Когда я прошу присутствующих проголосовать, оказывается, что треть группы считает, что в помещении слишком холодно. Это их истина. Половина группы считает, что в помещении слишком тепло. Это их истина. У каждого своя истина... и она не имеет никакого отношения к факту. А факт заключается в том, что температура воздуха в помещении 24 °С.

Жизнь полна философских истин, которые все мы принимаем и редко оспариваем. Но эти устаревшие истины, понятия, взгляды и мораль ограничивают нашу жизнь. Хороший тому пример — представление о том, что, совершив ошибку или промах, вы должны чувствовать вину. Зачем нам связывать вину с тем, что вы искренне заблуждались?

Давайте рассмотрим истину в последней инстанции, золотое правило: «Поступайте с другими так, как хотите, чтобы они поступали с вами». Как можно не согласиться с такой прекрасной мыслью? Тем не менее любой психолог-консультант скажет вам, что в мире полно людей, которым нравятся довольно странные вещи. Садомазохистские удовольствия, связанные с причинением боли, лишь одна из крайностей, которые можно привести в качестве примера. Мне определенно не хотелось бы, чтобы такие люди поступали со мной так, как хотели бы, чтобы я поступал с ними. Помните: мы создаем в своей жизни именно то, что нам нужно пережить. А теперь посмотрите, как большинство окружающих вас людей относятся к своим



партнерам. В скольких случаях вы заметите, что они сами являются источником своей же боли и тревоги? Хотите вы, чтобы они поступали с вами так же, как им явно хочется, чтобы вы поступили с ними?

Принимая философские истины, вы принимаете ограничения... **вы принимаете ловушки.** Ловушка — это предположение, принятое без попытки его оспорить, и вы будете у него в плену, пока не оспорите его. В своей жизни вы наверняка принимаете много истин, не дающих вам двигаться вперед.

**Пример 1.** Вы работаете в компании продавцом и принимаете то, что вы хороший продавец, но все же не такой хороший, как главный продавец. И это принятие — ловушка, которая никогда не позволит вам стать главным продавцом.

**Пример 2.** Вы хотели бы написать книгу, но чувствуете, что вам не хватит упорства, чтобы завершить этот проект. Ваше мнение становится вашей реальностью.

Относительно истины нужно помнить и кое-что еще: если какую-то идею повторяют снова и снова, это еще не делает ее истиной. Существует множество «духовных» организаций, утверждающих, что они учат эзотерическим истинам. Они пишут Истину с заглавной буквы и относятся к ней как к святыне. Их мнения могут совпадать в самых общих вопросах реинкарнации и кармы, но дальше, как только они вдаются в подробности, согласия нет. Если вы думаете не так, как они, значит, вы плохо у них учились. И каждая организация проповедует «истину» какого-то мужчины, какой-то женщины или какой-то группы. **Это их истина, а не ваша... если**



**только вы не решите ее принять. ИСТИНА СУЩЕСТВУЕТ ТОЛЬКО ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ВАМ.**

Учитель дзэн предостерегает: «Если встретите на дороге Будду, убейте его». Смысл высказывания таков: только мы сами наполняем смыслом свою жизнь. Любая философия, техника или истина, которой может поделиться с вами другой человек, — пустой идеал. «Убить Будду» — значит уничтожить надежду на то, что вашим учителем может стать кто-то вне вас.

С другой стороны, когда вы говорите свою истину, когда вы прямо и честно ведете себя с другими людьми, вы не искажаете поток энергии непродуктивным или неприятным образом. Когда вы говорите истину, это освобождает вас, приносит облегчение.

Если вы лжете или что-нибудь скрываете, для поддержания этой лжи нужно много энергии. Вы всегда прикрыты ею, и «болтун», этот печально известный пустозвон, бесконечно трещащий у вас в уме, всегда помнит ложь и паразитирует на ней. Такие программы в вашем компьютере саморазрушительны по многим причинам.

К тому же истина напрямую связана с осознанием. Ваше осознание измеряется тем, насколько вы позволяете себе познать свою истину. Многие ваши истины остаются похороненными в блоках памяти подсознания. В нем содержатся знание, забытое понимание, таланты и способности, но могут там быть и события, которых вы стыдитесь или в связи с которыми чувствуете вину или страх. Вы о них не знаете и, следовательно, не осознаете их, однако переживаете последствия их программирующего действия.

## Проблема и возможность

Некоторые люди рассматривают свои проблемы как ПРОБЛЕМЫ! Они хнычут, волнуются и просматривают их снова и снова, как мыльную оперу своей жизни. И чем больше они их повторяют, тем сильнее программируют свой компьютер на негативную реальность, что приводит только к усложнению проблем.

Другие же рассматривают свои проблемы как возможности. Они используют их для обучения или превращают в набор позитивных возможностей. Таким образом, в итоге программа получается только позитивной и порождает в будущем позитивные возможности.

Единственное различие между людьми, ориентированными на проблему, и людьми, ориентированными на возможность, — их точка зрения... которая меняет все. Очевидно, что, если вы рассматриваете свои проблемы лишь как возможности, у вас больше не останется проблем.

Многочисленные исследования показали, что 15 % успеха зависит от таланта, коэффициента интеллекта или способностей, а 85 % — от точки зрения. Именно в точке зрения заключается различие между теми, кто добился в жизни многого, и всеми остальными.

## Сейчас

Мы существуем СЕЙЧАС, и кроме СЕЙЧАС, нет ничего. Сейчас вне времени. Нет прошлого, в котором



вы были цельными личностями, и никогда не наступит будущее, в котором вы станете цельными. Пока вы не примете, что вы можете существовать лишь СЕЙЧАС, вы будете считать, что найдете себя в каком-то иллюзорном будущем, если сделаете все как надо. Это убеждение лишает вас возможности чувствовать СЕЙЧАС, и вы постоянно живете в иллюзии.

В настоящем моменте — все. Нет ничего скрытого от вас. Все ваши расчеты, надежды и планы на будущее... все ваши мечты и планы... ВСЕ ОНИ — О ТОМ, КАК СЛОЖИТСЯ БУДУЩЕЕ. Но ведь все это существует сейчас. Всю свою жизнь вы планируете будущее, но когда оно наступит, вы не будете осознавать, что это будущее... вы осознаете его лишь СЕЙЧАС. Мы не существуем во времени. Мы существуем в себе.

Хозяин Жизни использует элемент времени, но никогда не воспринимает его как реальность, поэтому время не может вынудить его действовать, чтобы реализовать себя где-то в иллюзорном будущем. Хозяин Жизни всегда, прямо в этот момент, реализован, совершенен, спокоен и уравновешен.

## Делать так делать

Есть дзэнская история о человеке, которому довелось пожить в маленьком храме. Каждый день он вставал в 4:30 утра, чтобы вымыть храм, но все монахи оставались в постели до 7–8 часов. Подметая, он проклинал их, а когда

мыл пол, презирал. Он надеялся, что Учитель встанет и увидит, что они бездельничают, но этого не происходило. Учитель сам был в постели. Человек решил, что этих монахов не волнуют их обязанности. Он только и думал, что об их безделье, выражая недовольство и по поводу своего труда, и по поводу их сна.

Услышав это, Учитель спросил: «Ради кого ты моешь этот храм?» И сам ответил: «Ради себя. Работая, работай для себя, а не для других людей».

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь шла лучше, — работая, просто работайте. Не волнуйтесь о том, работают ли другие, сожгут ли на будущей неделе этот храм. Если пишете книгу, не волнуйтесь о том, издадут ли ее, прочитает ли ее хоть кто-нибудь. Все, что мы делаем в жизни, мы делаем для себя, прямо или косвенно.

Мы сами мешаем себе жить полной жизнью. У всех нас есть этот миг — СЕЙЧАС. И все. Вы не можете прикоснуться ни к прошлому, ни к будущему. Существует лишь этот момент, а мы, похоже, не способны им наслаждаться. Занимаясь любовью, мы представляем себе, что занимаемся любовью с кем-то другим или вспоминаем какой-то эпизод из прошлого, и мы уже не можем прожить каждый миг во всей его полноте. Мы что-то планируем, предаемся грандиозным мечтам о том, как все будет. А когда реальность не совпадает с нашими предвзятыми идеями, мы не получаем удовольствия от ситуации, потому что мысленно пытаемся управлять ею.

Вы не живете своей жизнью, если не можете ощутить каждый миг во всей его полноте и насладиться именно тем, что ощущаете. Вы просто блуждаете среди соб-



ственных фантазий, и это, наверное, тревожный путь. **Делать так делать!** Почувствуйте, насколько при этом меняется ваше ощущение от того, что вы делаете. Когда в следующий раз сядете есть, не ведите за едой разговоров. Просто ешьте. **Почувствуйте**, каково это — жевать пищу. Ощутите настоящий вкус пищи, а не глотайте ее большими кусками, спеша положить в рот следующую порцию. Возможно, вы впервые в жизни **ощутите**, как едите. А потом примените эту идею к другим сферам своей жизни, и может оказаться, что вы **ощутите** жизнь впервые. Мудрость вырастает из ощущения.

---

*Самое большее, что вы можете  
сделать для другого человека, —  
это полностью быть собой.*

## Основные права человека

Основные права человека позволяют нам выражать себя, а не подавлять. Хозяин Жизни дарует их всем остальным людям, одновременно требуя их и для себя.

### 1

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ДЕЛАТЬ ЧТО УГОДНО,  
ЕСЛИ СПЕЦИАЛЬНО НЕ ПРИЧИНЯЕТЕ ВРЕДА  
ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ГОТОВЫ ПРИНЯТЬ  
ПОСЛЕДСТВИЯ СВОИХ ПОСТУПКОВ.**

Эту древнюю аксиому многие считают единственной заповедью. Вы родились свободными, и вы свободны сейчас, только страх или субъективные мнения мешают вам пользоваться этим правом.

### 2

**ЕСЛИ ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ, А НЕ АГРЕССИВНЫ,  
ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО СОХРАНЯТЬ САМОУВАЖЕНИЕ  
И ГОВОРИТЬ ПРАВДУ, ДАЖЕ ЕСЛИ КОМУ-ТО  
ДРУГОМУ ОНА ПРИЧИНИТ БОЛЬ.**

Представьте себя на минутку в такой ситуации:

**Ваша мать:** На это воскресенье я запланировала большой обед для всей семьи, так что приходи с Джоном и детьми где-то к часу.

**Вы:** Мама, мы не сможем. На эти выходные мы сняли коттедж в лесу.

**Мать:** Но я же все распланировала. А коттедж можете снять на следующие выходные.

**Вы:** Мы могли бы снять его на следующие выходные, но я хочу поехать туда сейчас.

**Мать:** То есть ты лучше поедешь в старый коттедж в лесу, чем порадуешь мать и приедешь к ней на обед?

**Вы:** На эти выходные я бы лучше поехала в лес. А на следующие, может, и выберу пообедать с тобой, мама.

Теперь ваша мать обижена, потому что выставила свою кандидатуру на выборы: «выбирай между мной и чем-то еще», а вы выбрали не ее. Это была попытка манипулировать вами, вызвав у вас чувство вины. Вы по-доброму обошли ее и даже предложили компромисс — приехать на обед в следующие выходные, так что вам расстраиваться не из-за чего. Если ваша мать обиделась, то она сама виновата, и теперь ей просто придется понять, что вы больше не поддадитесь на ее старые уловки.

Ключевое слово этого права — «самоуважение». Из-за ложного оправдания или неискреннего извинения вы можете потерять самоуважение, а этого нельзя допускать никогда.

### 3

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО БЫТЬ ТЕМ, КТО ВЫ ЕСТЬ,  
НЕ МЕНЯЯ СВОИХ ИДЕЙ ИЛИ ПОВЕДЕНИЯ  
В УГОДУ КОМУ-ТО ДРУГОМУ.**

Никто не может изменить другого человека, и никому не стоит ожидать, что другой человек станет тем, кем не является. Это неверное мышление, ведь успешно подавить что-либо просто невозможно. Никакая насильственная перемена не продержится долго, рано или поздно она приведет к новым взрывам неугодного вам поведения. А вы выстраиваете свое поведение в соответствии с тем, что от вас хочет другой человек? Конечно, нет. Так почему вы ждете, что этот человек изменится ради вас? Все мы — свободные человеческие существа, и нас следует уважать именно такими, какие мы есть, а не такими, какими нас хотят видеть окружающие. Если ваше поведение неприятно другому человеку, он или она имеет право уйти. То же относится и к вам.

Если же вы решаете оставаться в обществе кого-либо и сознаете, что не смогли бы изменить его при всем желании, разве не разумно будет принять его таким, какой он есть? Простая, фундаментальная логика. Ну а если вы принимаете его таким, какой он есть, с вашей точки зрения, он совершенен. Нельзя принимать и не принимать одновременно. К тому же вам нужно уважать его за то, что он — это он. Это значит — не сравнивайте его с другими людьми: это было бы вашей оценкой, вашим суждением о том, каким бы вам хотелось его видеть. Вы можете просто уважать то, что он — это он.

Если вы сможете считать другого человека совершенным — таким, какой он есть, и уважать его за то, что он — это он, вы должны отказаться от любых проявлений гнева, враждебности и обвинений в адрес этого человека. Это будет естественным следствием понимания того, что

вы никогда и не имели права ощущать эти негативные эмоции.

4

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО БОРОТЬСЯ  
ЗА САМОРЕАЛИЗАЦИЮ  
(ЗА ТО, ЧТОБЫ СТАТЬ ХОЗЯИНОМ ЖИЗНИ).**

Вы имеете право стать всем, чем можете стать, во всех сферах своей жизни.

5

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ  
СОБСТВЕННЫМ СУЖДЕНИЕМ В ОТНОШЕНИИ  
СВОИХ И ЧУЖИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ  
И ПРИОРИТЕТОВ, ЕСЛИ СОБЕРЕТЕСЬ ВЗЯТЬ  
НА СЕБЯ ЛЮБУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
ЗА РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.**

Спросите своего супруга, детей, родителей, родственников и друзей, какие, на их взгляд, у вас должны быть приоритеты, и уверен, вы получите много разных ответов. Никто, кроме вас, не может встать на ваше место и знать, как вам лучше жить и что делать. Только исходя из собственных соображений вы можете решать, на что вам тратить свое время и в каком порядке выполнять свои задачи. Вы также вправе решать, принимать ли вам ответственность за проблемы других.

## 6

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО  
ИЗБЕГАТЬ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ.**

Негатив неправильно программирует ваш компьютер, что очень разрушительно действует на вас. Долгосрочные последствия негативного программирования создают более негативную жизнь. А теперь прибавьте к этому тот факт, что потакание людям и выслушивание их «мыльных опер» им ничем не поможет. В плане программирования, для них это настолько же разрушительно, как и для вас. Люди могут помочь самим себе лишь при условии, что они к этому готовы, и только тогда, когда они готовы. Они питаются вниманием, которое получают благодаря своим проблемам. Такая у них игра, так пусть играют в нее сами.

## 7

**ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НЕ ОПРАВДЫВАТЬ  
СВОИ РЕШЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЕ.**

Возможно, иногда вы хотите объяснить тем, с кем состоите в близких отношениях, почему вы чувствуете или делаете нечто. Но вы имеете право этого и не делать. А во взаимоотношениях с теми людьми, которые лично вам не близки, объяснения и оправдания ослабляют ваши убеждения и позицию.

Все мы оказывались в положении, когда другие полагали, что мы должны объяснить свое поведение. Большинство из нас так выдрессированы, что реагируют непроизвольно и удовлетворяют чужие пожелания не раздумывая. К тому же слишком часто мы объясняем даже тогда, когда никто не спросил нас «Почему?».

## 8

### ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО СКАЗАТЬ: «МНЕ НЕТ ДО ЭТОГО ДЕЛА».

Жизнь полна разнообразных «вы должны». Вы *должны* работать над собой. Вы *должны* активно участвовать в благотворительных мероприятиях в вашем городе. Вы *должны* постоянно думать о проблемах ядерной войны, экологии, загрязнения окружающей среды, планирования семьи и о сломанной ноге тети Нелли. Ваша мать стареет и озабочена этим, поэтому она считает, что вас должны волновать проблемы всех стариков. Ассоциация родителей и учителей считает, что вы должны посещать их ежемесячные собрания, а Федеральная комиссия по связи хочет, чтобы вы озаботились проблемой насилия на телевидении. Ваш муж считает, что вы должны сворачивать его носки попарно, а не кидать общей кучей в ящик комода. Этих «вы должны» так много, что, исполняй вы их все, у вас не осталось бы времени ни на что другое. НЕ ДЕЛАЙТЕ СЕБЯ ДОЛЖНИКАМИ. Вы, и только вы, решаете, до чего вам будет дело.

## 9

## ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО НА ОТСУТСТВИЕ ЛОГИКИ.

Логика обычно хороша в науке, но она мало решает в человеческих отношениях, когда дело доходит до желаний, мотивов и чувств. Предполагается, что логика — признак более верного суждения, однако между двумя людьми она чаще всего используется как манипуляторская уловка.

К примеру, на ваше предложение сходить сегодня вечером в кино жена отвечает: «Сегодня мы не можем пойти в кино, потому что завтра нам рано вставать». Звучит логично, но с вашей точки зрения, если вы недоспите час, это не мешает вам встать рано.

## 10

## ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПЕРЕДУМАТЬ.

Иногда люди могут просто передумать, и это хорошо. Иначе наше общество было бы очень косным и все мужчины до сих пор стриглись бы «под ежик»<sup>1</sup>. Что хорошо для нас сегодня, может не быть хорошо завтра. Что нравилось в прошлом году, может не подходить вам сегодняшнему, понимающему больше. А может, вы просто устали жить так и решили жить по-другому. Менять точку зре-

---

<sup>1</sup> Модная в США после Второй мировой войны стрижка морских пехотинцев.



ния — здоровый, нормальный процесс, однако другие люди могут сопротивляться ему, оспаривая ваше право передумать. Они захотят объяснений и признания в том, что ваш предыдущий выбор был ошибочным. «Как ты можешь передумать, раз уже принял обязательства? Ты безответственный и в следующий раз наверняка примешь неверное решение».

Вы всегда должны помнить, что их точки зрения ограничены, поэтому просто пропускайте мимо ушей их замечания.

## 1 1

### ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

Очевидно, что вы имеете право защищаться от любой угрозы или физического насилия. Однако, если угроза была только на словах, возможно, мудрее будет сдержать свою первую реакцию и проверить, не защищаете ли вы свою потребность быть правым. В последнем случае вы можете оказаться правым... и проиграть. У вас всегда есть право отвечать на словесную агрессию так, чтобы это укрепляло вашу уверенность в себе.



## Глава 3

# Диалоги

Приведенные здесь диалоги взяты из аудиозаписей бесед между мной и отдельными участниками моих семинаров «Бусидо» и «Хозяин Жизни». После недолгого обсуждения сеанса измененного состояния сознания я прошу обучаемых поделиться своими мыслями, задать мне вопросы или попытаться по-другому взаимодействовать со мной, если они хотят. В это время они могут попросить микрофон и обменяться со мной своими идеями. Мои ответы главным образом основаны на том, что уже было разъяснено в этой книге.

Обмениваясь идеями таким образом, обучаемые обретают дополнительное понимание. Чтобы измениться, мы должны узнать наше Истинное «Я». Вам дано то, кто вы есть. Не то, кем вы хотели бы стать. Не ваши идеалы. Мудрость проистекает лишь из понимания того, что есть, ведь нельзя изменить то, что не признаешь. Вы считаете себя любящим и сострадательным человеком, хотя на

самом деле вы жестоки и злобны. Не признав черты своей личности, вы не можете совершить перемены, которые позволили бы улучшить вашу жизнь.

В начале каждого семинара «Бусидо» я объясняю: «Мне слишком дорог каждый из вас, чтобы тратить время, которое мы проводим вместе, на попытки завоевать дружеское расположение или получить ваше одобрение. Цель у меня только одна — создать для вас условия, в которых вы поможете себе, найдя собственные истины. И я сделаю для этого все необходимое, пусть даже ценой вашей неприязни ко мне».

## Диалог 1

**Обучающаяся:** Я что-то не разберусь во всех этих разговорах о страхе во взаимоотношениях между людьми. Я терпеть не могу своего деверя. То есть я прихожу в ужас от мысли, что он приедет к нам в гости, но я уж точно не боюсь его самого. Я просто терпеть не могу то, что он вторгается в нашу личную жизнь и мы тратим на него свое время.

**Дик:** Вы определенно сопротивляетесь своему деверю, таким образом, часто привлекаете его в свою жизнь.

**О:** Да.

**Д:** И страх явно присутствует в ваших отношениях с деверем. Вы терпеть не можете приглашать его в гости потому, что не можете с ним справиться. Помните, что единственный страх — страх не справиться. Как только



вы начнете честно и прямо говорить со своим деверем, вы перестанете бояться его появления. Вы сможете с ним справиться, и страха больше не будет.

**О:** И все? Просто поговорить начистоту? Но я вряд ли смогу поговорить с ним так прямо, я боюсь обидеть его и совсем разрушить семейные отношения.

**Д:** Если кто-то не может принять вас такой, какая вы есть на самом деле, не притесняя вас, нужен ли в вашей жизни этот человек? Сомневаюсь, что это станет концом ваших отношений, но даже если и так, это значило бы, что ваш деверь списывает со счетов всех людей, которыми не может манипулировать. И где здесь место вашему самоуважению?

**О:** Да как же мне это ему сказать?

**Д:** Прямо, как чувствуете, только без обиды и враждебности.

## Диалог 2

**О:** Я не могу принять то, что вы ей сказали. Нельзя ранить чувства людей.

**Д:** При всем желании вы не способны ранить ничьи чувства. Люди могут ранить их только сами. Ранит его не то, что она ему скажет, а то, что он подумает о ее словах.

**О:** А я не считаю, что подавлять в себе что-то неправильно. Я работаю учительницей старших классов, и меня бы, наверное, уволили, скажи я родителям, что я действительно думаю об их милых детишках.

- Д:** Если подавлять для вас правильно — прекрасно. Вы делаете так. Я никому не указываю, что делать. Я просто хочу, чтобы вы сознавали возможные последствия. Помните, я объяснял вам, что подавить что-либо невозможно — оно просто выплывет наружу в другом месте. Возможно, вы выпускаете накопленный негатив на своего мужа. Может, действительно держите все в себе и зарабатываете язву, аллергию или другие физические недуги. Рак тоже бывает следствием долгого подавления чувств. Подавление — это страх... страх — это негативная программа, а вы понимаете, как она действует, стало быть, знаете, что все наверняка идет к созданию негативной реальности.
- О:** О Господи! Какой ужас, что это так действует!
- Д:** Вам кажется, что быть прямой и честной, быть собой с другими людьми — ужасно? Самый большой дар, который вы можете преподнести другому, это **ПОЛНОСТЬЮ** быть собой.
- О:** Ну... думаю, мне надо серьезно поразмыслить.

### Диалог 3

- О:** Не вижу смысла устанавливать на этом семинаре такие правила.
- Д:** Ладно, я признаю, что эти правила вам не нравятся.
- О:** Что «ладно»?! Это дурацкие правила, а вы-то, наверное, получаете кайф от того, что всех заставили им подчиняться.

**Д:** Это ваш вывод. С вашим выводом я спорить не могу.

**О:** Ну так пора кончать с этими правилами.

**Д:** Правила — это то, что есть. Они останутся точно такими же, какими были. Если хотите, можете им сопротивляться, но это их не изменит. Вы можете усложнить себе жизнь, сопротивляясь правилам, или же расслабиться и принять то, что есть. И имейте в виду, мне все равно, как вы это переживете.

**О:** В жизни полно вещей, которым нужно сопротивляться. И, слава богу, некоторые им сопротивляются.

**Д:** Сопротивляйтесь тому, с чем можете что-то поделать, и перестаньте сопротивляться тому, что не можете изменить. Земное притяжение существует. Если хотите, можете ему сопротивляться, но пользы вам от этого будет мало. Высокие цены на бензин — реальность, но если вы хотите сопротивляться им, проклинать их, ругать и бороться с ними, пожалуйста. С моей точки зрения, вы без нужды усложняете себе жизнь. Правила этого семинара существуют и, нравится вам это или нет, будут существовать и дальше.

Видите, вы сопротивленка. Вот что вы делаете. Эта аудитория — отражение вашей жизни, а жизни вы сопротивляетесь.

**О:** Да ладно вам, что за чушь собачья! Я не сопротивляюсь жизни, я просто сопротивляюсь тупым, никому не нужным правилам.

**Д:** Вы замужем?

**О:** Я развожусь.

**Д:** Он был не таким мужем, как вам хотелось бы, да?

**О:** Определенно.

- Д:** А разве это не сопротивление? Вы определенно сопротивлялись тому, чтобы он был собой. Вы говорили ему, каким хотели бы его видеть?
- О:** Говорила, а он никак не хотел меняться.
- Д:** И работе своей вы тоже сопротивляетесь, да?
- О:** Я бросила работу. Это был семейный бизнес, никто в здравом уме не останется в таком зверинце надолго.
- Д:** Тем не менее остальные члены семьи, кажется, прекрасно с этим справляются. Вы считаете, что эта работа — зверинец, потому что она не совсем такая, как вам хотелось бы, и остальные работники не такие, как вам хотелось бы. Вы говорили им, как надо сделать?
- О:** Да, и последуй они моему совету, вся компания была бы намного прибыльней.
- Д:** Ну разве вы ничему не сопротивляетесь? Сопротивления в вас столько, что вы даже не видите, как, сопротивляясь жизни, делаете ее несчастной.
- О:** У меня не несчастная жизнь.
- Д:** Чуть собачья! Вы тут стоите со мной потому, что отчаянно хотите избавиться от постоянной душевной боли, которая мучает вас. Вы хотите от нее избавиться? Вы действительно готовы выяснить, почему делаете то, что делаете, и избавиться от этого или собираетесь тут стоять и спорить?
- О:** Я хотела бы, чтобы боль прошла.
- Д:** Хорошо. Найдите свой центр. [Прием, которому обучают в бусидо.] Где-то в вашей истории есть начальная причина того сопротивления, которое вы оказываете людям и ситуациям в своей жизни. Мы вернемся к причине даже самого слабого сопротив-



ления. Я сосчитаю от одного до трех, и на счет «три» у вас возникнут яркие впечатления. Один, два, три. Доверьтесь тому, что идет к вам.

**О:** Они не имеют права! Они не имеют права так с нами поступать! Кем они себя возомнили? (Кричит и плачет.) Мы же люди — они не могут ТАК поступать с нами!

**Д:** Где вы? Я хочу знать, где вы находитесь и что происходит.

**О:** Освенцим. Они... они обращаются с нами как со скотом. Они... о Господи... [Опыт 1-й степени значимости.]

**Д:** Давайте, переживите, насколько это ужасно. Прочувствуйте всю полноту своей обиды, как все это горько и ужасно. ПЕРЕЖИВАЙТЕ ЭТО.

**О:** Это ужасно... это ужасно! (Снова плачет и всхлипывает.)

**Д:** Переживайте это! (Проходит две-три минуты.) Ну, как вы теперь?

**О:** Лучше. (Долгая пауза.) Мне и правда лучше!

**Д:** Хорошо, отпустите эти впечатления, и если вы хотите полностью отпустить свое прошлое, вы должны простить людей, поступивших так с вами. Вам нужно было пережить эту ситуацию, потому что из-за нее вы сопротивляетесь своему браку, работе, разным формам власти, правилам этого тренинга... а на самом деле вы сопротивляетесь тому, чтобы быть еврейкой, заключенной в немецком концлагере. К настоящему это уже не относится, если только вы сами этого не захотите. Если вы хотите продолжать делать свою жизнь несчастной, это ваш выбор, но поймите хотя

бы настоящие причины вашего отношения и ваших действий. Вы можете их простить?

**О:** Я прощаю их. О Боже, Я ПРОЩАЮ ИХ!  
Я ПРОЩАЮ ИХ!

#### Диалог 4

**О:** Эти правила Хозяина Жизни хорошо звучат в теории, но, мне кажется, надо быть сверхчеловеком, чтобы применять их на практике в отношениях с таким негативным человеком, как мой муж.

**Д:** Вы хотите остаться замужем?

**О:** Да, я не говорю, что не люблю его, я просто говорю, что он очень негативный и выносить его иногда очень трудно.

**Д:** Ну а я утверждаю, что ваш муж приемлем именно таким, какой он есть, а проблемы именно у вас. Иногда единственный способ выполнить обязательства перед самим собой — это удалиться из своего окружения. Но раз вы хотите оставаться замужем, единственный способ справиться с вашей проблемой — пережить ее во всей полноте или же изменить свою точку зрения. Вас задевает не ваш муж, а ваши реакции на то, что он говорит или делает.

Он не заставляет вас так реагировать. Вы сами все это делаете, со своей точки зрения считая, что он не должен быть таким, какой он есть. Вы хотите, чтобы он изменился и стал таким, каким хотите его видеть вы!

- О:** Да, я бы хотела, чтобы он изменился, но знаю, что этого не будет никогда. И все же не могу не расстраиваться из-за него.
- Д:** Неверно. Вы можете перестать расстраиваться из-за него, как только полностью примете тщетность своего огорчения. В настоящее время вы играете роль жертвы и, думаю, все еще рассчитываете, что он встанет на путь исправления. Но люди меняются только тогда, когда хотят этого ради самих себя.
- О:** Ну, ради себя-то он определенно меняться не хочет. Вы, наверное, правы. Думаю, я все еще жду, что он осознает свои ошибки. Глупо, да?
- Д:** Возможно. Если вы собираетесь оставаться замужем, вам нужно принять, что вы, и только вы, являетесь причиной вашего несчастного брака. Вот данность: ваш муж негативен и его трудно терпеть. Вам нужно принять эту реальность и перестать на него реагировать. Поймите, что он имеет право быть негативным, а вы имеете право не поддаваться этому. Это сознательное отстранение. А когда проблема перестает вас задевать, проблемы для вас больше нет, хотя в самой проблемной ситуации может ничего не измениться. Изменяется только ваша точка зрения. Вы приняли то, что есть, как данность и изменили свое восприятие какой-то части жизни. Вы поняли?
- О:** Похоже, если я над этим поработаю, то ничего не потеряю, а приобрести могу многое.

## Диалог 5

**Д:** У всех нас есть мыльные оперы — истории, которые мы повторяем снова и снова, в той или иной форме, и в итоге можем уже проговорить их автоматически. Это наши пластинки, которые мы заводим при каждом удобном случае, сериал «А земля все вертится»... спонсор — моющие средства «Тайд», в главной роли... **ВЫ!**

Вот некоторые примеры: «Мне мало платят, меня не ценят». «Я умею управлять компанией лучше, чем мой начальник!» «У меня плохой гороскоп — мой Овен не сочетается с Козерогом моего мужа». «У меня плохая карма». «Мой муж никогда никуда меня не водит». «Моя жена никогда меня сексуально не удовлетворяет». «Мой муж вечно хочет секса». «Моя жена меня не понимает». «Такая у меня судьба — у моих родителей никогда не было денег, вот и у меня их тоже не будет». «Мой геморрой снова разыгрался».

Ваши близкие знают ваши мыльные оперы. Они слышат их так часто, что, наверное, могли бы повторить их слово в слово, как и вы — их мыльные оперы. Подумайте над этим несколько минут. Закройте глаза и ответьте на вопросы, которые я задам:

Какая у вас главная мыльная опера, ваш любимый разбор полетов, жалоба номер один? (Пауза.)

Когда она идет и кто ее целевая аудитория? Ваш супруг, друзья, сослуживцы, родственники, незнакомцы, дети? (Пауза.)

Хорошо. А теперь я хочу, чтобы вы полностью осознали, что каждый раз, повторяя свою мыльную оперу другим, вы программируете ее в свое подсознание и усиливаете действие этой проблемы на вашу жизнь.

- О:** Ладно. Я поняла, что моя мыльная опера — мои постоянные жалобы на мужа. Он невнимателен ко мне, быть со мной ему как будто и не в радость... просто он ведет себя не так, как полагается себя вести любящему мужу. Мне что игнорировать то, что он такой?
- Д:** Проигнорировать то, что есть, невозможно. Вам нужно понять, что ваши постоянные жалобы на отношения реально программируют негативные стороны вашего брака.

Повторяйте какую-нибудь идею вслух, и вы запрограммируете свою реальность на эту мысль. Я знаю одну женщину, у которой такая мыльная опера: «Девочкой меня изнасиловали, и это разрушило все мои отношения с мужчинами». Ну и угадайте, кого с тех пор изнасиловали уже несколько раз и кому только еще предстоит налаживать нормальные отношения с женщиной?

- О:** Вы хотите сказать, что, когда я говорю со своими подругами о своем муже, я сама делаю его таким? Вот еще.
- Д:** Когда вы жалуетсяь на своего мужа, вы создаете у себя внутри образ негативных отношений. Ваше подсознание принимает все эти входные данные как программу и работает над воплощением ситуации в реальность.



- О:** Ладно, это я, наверное, не сообразила. Но мне не кажется, что у нас есть шанс. Когда мы только начали встречаться, все было прекрасно. Потом мы поженились, и через шесть месяцев все стало ужасно. Он стал командовать мной и вести себя как маленький Гитлер, все больше и больше превращаясь в диктатора. В конце концов я приняла это, и продолжала с ним жить, и наши отношения немного наладились, но с его стороны так и нет ни заботы, ни любви.
- Д:** Ладно, давайте разберемся, почему ваши отношения именно такие. Сейчас мы поработаем вместе, чтобы углубить ваше понимание. Где-то в вашем прошлом, в этой или прошлой жизни, случилось нечто, что создает теперь проблемы в отношениях. Я хочу, чтобы вы вернулись назад во времени к началу этой ситуации. (Вводит в гипнотический транс.) Отлично, говорите, скажите мне, что чувствуете и видите... что происходит?
- О:** Я на корабле, на старом паруснике. Я мужчина, и я грязная... очень грязная. Этот... ой, этот капитан орет на меня. Я его первый помощник. К мачте привязывают человека, и я беру кошку-девятихвостку. Я хлещу его, хлещу очень сильно. И, кажется, мне это нравится. (Долгая пауза.) Понимаю. Мне это нравится, потому что мне не нравится тот, кого я хлещу. До этого мы подрались, а теперь я могу ему отомстить. И он это тоже знает.
- Д:** Что сделал этот человек?
- О:** Мне на этот раз ничего. Взял что-то из трюма. Еду. Он стянул себе добавку.



Д: А кто этот человек в вашей настоящей жизни?

О: О Боже, думаю, он мой муж. Да, я уверена.

Д: Хорошо. Теперь я хочу, чтобы вы вспомнили настоящую ситуацию и эту комнату и на счет «три» открыли глаза. Один... два... три.

О: Око за око, да? На этот раз в искупление мне придется позволить ему морально хлестать меня?

Д: Не думайте, что пережили всю вашу предысторию, ведь были причины, создавшие следствия, которые вы только что наблюдали, а до того были другие причины. Я просто хочу, чтобы вы поняли, что вы двое создали вашу текущую ситуацию, чтобы стать выше страха, запрограммированного в прошлом. Прежде чем вы начнете работать над решением проблемы, вам нужно сознавать все или как можно больше фактов.

Давайте вернемся назад и рассмотрим еще несколько идей, мешающих вам. Вы делаете громадную ошибку, ожидая, что ваш муж станет таким, каким вы хотите его видеть. Вы сопротивляетесь тому, что есть, и это причиняет вам страдания. Вы хотите, чтобы он был внимательным и был рад проводить с вами время.

О: А что же мне, радоваться, что мой муж будет сукиным сыном?

Д: А он сукин сын?

О: Да.

Д: Вам до сих пор удавалось изменить его?

О: Нет.

Д: Конечно, нет. Поймите, что вы никогда не сможете его изменить. Он может решить измениться сам.

Сомневаюсь, конечно, но может. Он сукин сын. Это то, что есть. И самое большое беспокойство вам причиняет то, что вы сопротивляетесь тому, что он СС.

**О:** Ну так что мне делать?

**Д:** Это ваши отношения. Я ответов не знаю. Могу только предположить, что, если вы решите оставаться со своим мужем, ваша жизнь будет чуточку проще, когда вы примете то, что есть.

**О:** Поразительно!

**Д:** Давайте немного разовьем эту идею. Вы позволяете ему говорить вам, что делать, и терпите это? Обижаетесь, как говорят, «проглатываете», внешне улыбаетесь, а внутри копите гнев?

**О:** Что-то в этом роде. Так мы, по крайней мере, не ссоримся.

**Д:** Подавить свои чувства полностью абсолютно невозможно. Так или иначе, они выйдут наружу. Возможно, вы вымещаете свои огорчения на ком-то еще, например на детях или сослуживцах, а может, позволяете им проявляться в виде болезней.

**О:** Например, в виде мигрени?

**Д:** Вы говорите, исходя из своего опыта?

**О:** Да. Она началась вскоре после того, как мы поженились, и теперь у меня мигрени минимум раз в неделю. Убийственные боли.

**Д:** Ну вот. Это результат попытки насильственно кого-то изменить. Ваш муж заставил вас измениться, стать не той, кто вы есть. Снаружи вы уживаетесь с ним, но внутри вы этому сопротивляетесь. Всем нам приходится позволять другим быть теми, что они есть. Если



нам это не нравится, то мы вольны уйти, и у них есть такое же право. У вас с ним есть проблема, которая, надеюсь, может превратиться в возможность. В идеале вы можете найти ей решение и подняться над своим прошлым негативом.

С чего мне начать?

С чего вам начать?

Я должна ответить сама, да? Ладно, во-первых, больше никаких мыльных опер... они только допрограммируют меня до ручки. Потом мне, наверное, придется быть с ним откровенной. Мы поговорим и найдем какой-нибудь компромисс.

Хорошее начало.

## Диалог 6

Я просто хочу разлюбить своего мужа. Возможно, тогда я смогу выйти из той нелепой ситуации, в которой мы оказались. Мы только и делаем, что причиняем друг другу боль, но все еще любим друг друга. Я хочу разлюбить его.

Какое отношение имеет любовь к браку? Большая часть любви — это страх: ревность, жажда обладания, зависть, огорчение, тревога. Это не любовь. Вы считаете, что для того, чтобы быть замужем, нужно любить. В действительности же для подавляющего большинства людей любовь тут ни при чем. Но поймите, чем больше вы сопротивляетесь друг другу, тем

крепче привязываетесь. Это может быть негативная привязанность, и все же это привязанность, и это то, что нужно вам обоим. *Пока вы боретесь с чем-то, вы заперты в нем и увековечиваете его влияние на свою жизнь.* Когда вы ссоритесь, вы, по крайней мере, знаете, что мужу есть дело до ваших слов и поступков. Иначе он не потрудился бы отреагировать. И снова мы возвращаемся к страху и закону сопротивления. Следующий наш урок может принести вам ценные открытия относительно того, что делать в вашей ситуации.

## Диалог 7

- О:** Я очень недовольна тем, какая я есть, и постараюсь измениться.
- Д:** Не надо. Я вас прошу: не надо *стараться*. Надо *делать*. Когда кто-то говорит «Я постараюсь», на самом деле он говорит: «Сейчас я этого делать не стану». Я годами иллюстрирую это так: возьмите карандаш и зажмите между указательным и большим пальцем. А теперь начните думать: «Я стараюсь его уронить, я стараюсь его уронить, я стараюсь его уронить» и не впускайте в свой ум никаких других мыслей. И пока так думаете, попытайтесь его уронить.
- О:** Я не могу его уронить.
- Д:** Верно. Попытка блокирует действие. «Стараюсь» — просто отговорка. Не **старайтесь** его уронить! Просто

**СДЕЛАЙТЕ ЭТО.** Вы либо получаете результаты, либо придумываете отговорки, почему не сделали. Пора бросить отговорки и получить результаты.

---

*Нет ничего невозможного  
для жаждущего разума.*

Старинный китайский афоризм.

## Диалог 8

- О:** Боюсь, я не совсем уяснила, что именно вы имеете в виду под трансформацией — трансформацией своего восприятия жизни.
- Д:** «Трансформироваться» буквально означает подняться над пределами, обычно задаваемыми формой, или преодолеть их. Трансформация, или самореализация, — средство поместить в прежнюю форму другое содержание. Если бы я мог взять персик и превратить его в персик *со вкусом* груши, это было бы трансформацией. Для человека, пережившего трансформацию, мир остается точно таким же, как прежде. Непосредственные условия его существования те же. Меняется его точка зрения на эти условия, его отношение к своему миру. А окружение остается прежним.
- О:** Ладно, так мне понятнее, но я хочу настоящих перемен.

**Д:** Изменив свою точку зрения, вы поднимаетесь над проблемой. Ситуация остается прежней, но вы перестаете ей сопротивляться. Таким образом, проблемная ситуация решается сама собой.

## Диалог 9

**О:** Я не верю, что невозможно изменить то, что есть. Вы всегда говорите: «Создавайте собственную реальность». Это же парадокс.

**Д:** Я говорю, чтобы вы меняли то, что можете изменить, и принимали то, что изменить не можете, ЕСЛИ собираетесь оставаться в своем окружении. Не тратьте силы на то, что не можете изменить. Когда мастера дзэн Дзёсю спросили о смысле жизни, он ответил: «Что горячее, то горячее, а что холодное, то холодное». Это то, что есть.

**О:** Ну а мой муж — ублюдок, и я костями лягу, но его изменю!

**Д:** Костями ляжете! Интересный выбор слов. Разве вы не понимаете, что, когда вы хотите изменить, критиковать или отвергать другого, вы переживаете страх и этот страх внутри вас? Это ваш страх не справиться с ситуацией.

**О:** Ничего подобного! Я просто хочу, чтобы он перестал быть таким ублюдком!

**Д:** Ваш муж — ублюдок. Это то, что есть. Вы можете принять это или бороться с этим, и что бы вы ни сделали, это не изменит его ублюдочной сущности.



- О:** А если сказать ему, что, если он не изменится, я уйду?
- Д:** Вы всегда можете это сделать. Может, он даже и изменится. Подавит свою истинную сущность, какое-то время будет успешно сдерживать свои порывы, но гарантирую, что в какой-то момент это все равно выйдет наружу. Точно выйдет. Может, он изменит вам, а может, будет на самом деле вести себя хорошо и станет мучеником с язвой. Мученики создают другим людям проблемы. Они — гарантированная головная боль.
- О:** Ну, я же всегда могу использовать возможности программирования, чтобы изменить его.
- Д:** Вам нужно понять, что проблема в вас, а не в вашем муже. Если вы используете программирование, чтобы манипулировать кем-то, это всегда вам аукнется. Пора вам принять то, что есть, и прочувствовать свою проблему.
- О:** Прочувствовать ее?
- Д:** Да, прочувствовать ее во всей полноте. Игнорирование проблемы и попытки жить с ней — две формы сопротивления. Чем больше вы сопротивляетесь мысленно, тем больше накапливаете обид. Ощутите во всей полноте обиду, которую вы чувствуете по отношению к своему мужу. Не торопитесь, посидите в тишине и погрузитесь в эти ощущения. Почувствуйте, как вы несчастны, исследуйте каждую грань того, как вас это задевает, и просто переживите обиду.
- О:** А что потом?
- Д:** А потом вы увидите то, что случится. Возможно, увидите, что большая часть обиды ушла. Полное переживание может устранить многие проблемы.

**О:** А если не подействует?

**Д:** Как вы уже знаете, на этом тренинге мы видим перемены с наших разных точек зрения. Как бы то ни было, любой способ предполагает, что меняться будете вы сами. Никогда не ждите, что другие изменятся ради вас.

## Диалог 10

**О:** Вы говорите, чтобы мы пережили проблему во всей полноте. Вот я заложница несчастного брака, я знаю, что моя ситуация плохая, и не собираюсь тут сидеть и мысленно переживать, пытаюсь преодолеть ее.

**Д:** Если все так паршиво, почему вы до сих пор замужем?

**О:** Хоть убейте, не знаю.

**Д:** Переживая свои эмоции во всей их полноте, вы откроете для себя свои настоящие чувства. Вы можете обнаружить, что все не так плохо, как вам представлялось, а может быть, поймете, что мешает вам уйти. В последнем случае, преодолев это препятствие, вы сможете уйти. Но что бы ни получилось, ваша проблема — переживание загнанности в несчастный брак — исчезнет.

---

*Простота — секрет благоденствия.*

## Диалог 11

О: Мне эти идеи кажутся довольно эгоистичными.

Д: Надо полагать.

О: Но это ужасно!

Д: Всем нам нужно знать факты, прежде чем пытаться что-то сделать. Это вы принять можете?

О: Да, но для эгоизма я не вижу никаких оправданий.

Д: Да вы всю жизнь живете эгоисткой. Вы всегда ставите собственные интересы на первое место.

О: Нет! Я помогаю...

Д: Да, помогаете... И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК НА ЭТОЙ ПЛАНЕТЕ ТОЖЕ. Так давайте поговорим о реальности. Вы всегда руководствуетесь собственными интересами. Возможно, вам это не нравится, но так оно и есть. Тот, кто дурачит себя, веря в свою самоотверженность и альтруизм, просто пытается спрятаться от внутреннего ощущения ничтожности и бессмысленности своей жизни. Он утверждает, что самоотвержен, чем сильно повышает свою самооценку. Его тщеславие становится безграничным, и он всем сообщает о каждом случае, когда он кому-то «помог»!

И еще о самопожертвовании: совершённое даже по самым благородным причинам, оно создает предпосылки для ненависти. Даже если целью его было спасение голодающих детей, альтруист, скорее всего, будет отчаянно нетерпим по отношению к тем, кто не разделяет его приоритетов.

У вас всегда есть выбор: быть рациональными или же иррациональными эгоистами. *Иррациональный* эгоист — это тот тип, которого большинство из нас представляют себе при слове «эгоист». Человек, который тянет одеяло на себя. *Рациональный* же эгоист откликается на чужие нужды, чтобы достичь собственных целей. Зачастую это очень «щедрый» человек, поскольку он знает, что в человеческих отношениях нужно отдать, чтобы получить самому.

Давайте рассмотрим несколько примеров, чтобы вам было понятнее. Предположим, в эту субботу вы собирались пойти по магазинам с подружкой. В пятницу вечером ваш муж сообщает вам, что в субботу ему нужно трудиться над особым заданием на работе, и просит ему помочь. Если вы согласитесь ему помочь, поставите ли вы его интересы выше своих?

**О:** Конечно.

**Д:** Нет, не поставите. Вы, как всегда, сделаете выбор в собственную пользу. Возможно, вы хотите избежать ссоры, которая может последовать за вашим отказом. Возможно, вам самим когда-нибудь потребуется помощь и вы не хотите, чтобы он тогда вам отказал. Возможно, на следующей неделе вы хотите приобрести себе новый наряд и чувствуете, что он с большей вероятностью отнесется к этому благосклонно, если вы его выручите. Возможно, вы чувствуете, что чем-то ему обязаны. Возможно, хотите избежать потенциального чувства вины от того, что будете развлекаться, пока он занят делом. Возможно, считаете, что хорошая жена должна помогать своему мужу. В таком



случае вы сделаете это для того, чтобы соответствовать собственным представлениям о хорошей жене. Вам не хотелось бы думать о себе плохо в этой сфере жизни. Не знаю, какие у вас могут быть причины, но что бы вы ни решили, вы решите, исходя из собственных интересов. Вам это понятно?

- О:** Да, это я поняла, но есть другие сферы жизни, в которых люди ставят чужие интересы на первое место. Возьмите, к примеру, ситуацию, о которой я недавно прочитала в газете. Машина перевернулась, и посторонний человек рисковал собственной жизнью, забираясь в горящую машину и вытаскивая из нее раненого водителя. Что вы скажете на это?
- Д:** Человек, рискующий своей жизнью, делает это потому, что он будет о себе гораздо лучшего мнения, зная, что рисковал своей жизнью, спасая незнакомца, чем живя с сознанием того, что погиб кто-то, кого он мог бы спасти.
- О:** А если бы в горящей машине был ваш собственный ребенок?
- Д:** Ситуация та же, только теперь к ней примешивается фактор любви и знания того, что ваш собственный ребенок доставляет вам огромное удовольствие уже самим фактом своего существования. Рискуя своей жизнью ради его спасения, вы гораздо сильнее стремитесь бы удовлетворить свои интересы.
- О:** Хорошо, но вы уж точно не можете заявить, что такие люди, как Альберт Швейцер или Махатма Ганди, действовали в собственных интересах.

Д: Разумеется, могу. Предполагается, что Ганди пожертвовал собой ради свободы и во имя народа Восточной Индии. Ганди осознал существующую политическую обстановку и решил осчастливить миллионы людей. Он выбрал это ради самореализации. Мученики — одни из самых эгоистичных людей. Их эго ненасытно. Разница лишь в том, *что* люди решают сделать ради самореализации. Ганди мыслил масштабно — ради самореализации ему нужно было стать героем для миллионов людей.

## Диалог 12

О: Вы ужасный человек. Вы всех нас уже просто «достали»!

Д: По-моему, не всех. Но эта тема и впрямь вызывает значительное сопротивление, верно? Вам невыносимо то, что реальность не такова, как хотелось бы вам. Я говорю лишь о реальности. Все на свете всегда действуют только в собственных интересах. Ну и что? Это все равно что сказать: «Земное притяжение существует». Примите факт его существования, это то, что есть. Я не говорю, что вы должны перестать помогать своим ближним. Я говорю: **перестаньте дурачить себя в отношении мотивов этой помощи.** Перестаньте разыгрывать из себя жертвенных мучеников. Знающие люди понимают, что те, кто называют себя самоотверженными, просто отвергают себя.

Самые эгоистичные люди творят много добра. Они прекрасно могут послужить этой планете. Я пишу книги и провожу тренинги, потому что способен понять, что чувствуют и думают люди, а это, по моему мнению, самая настоящая служба планете. Но при этом я не дурачу себя относительно причин, по которым я это делаю. Я делаю это потому, что мне это нужно. Не делай я этого, я был бы несчастен. Таким образом, ради собственного счастья я пишу книги. Разница лишь в том, как мы достигаем своего индивидуального счастья.

Мой друг заявляет, что он всеми силами служит обществу. Вся его жизнь проходит в общественных делах, и, занимаясь этим, он чувствует себя счастливым, его самооценка повышается. Сознать причины, стоящие за его попыткой, не значит умалять результаты, которых он достигает.

**О:** Почему мне так сложно это принять?

**Д:** За всю жизнь вы привыкли верить множеству сказок. Вам промывали мозги. Этот тренинг для того, чтобы избавиться от старых программ и создать условия, в которых вы, основываясь на фактах, могли бы решать, какую личную реальность хотите создать. Вы начинаете видеть жизнь со своей измененной точки зрения. Сначала ситуации вашей жизни несколько не изменятся, но изменится то, как вы их видите. Взгляд на реальность, как она есть, может порядком шокировать.

---

*Чем меньше вы прилагаете усилий,  
тем вы быстрее и сильнее.*

Брюс Ли

## Диалог 13

- О:** Это невыносимо. Вы расстреляли все наши идеалы.
- Д:** Идеал — абстрактное понятие. Покажите мне идеал. Попробуйте ощутить идеал. Вы не можете. Идеал — это убеждение, затмевающее реальность. В жизни людей что-то идет не так, потому что они витают в облаках, хотят, чтобы все было так, как им хочется, вместо того чтобы принять реальность как есть и строить свою жизнь, исходя из этого.
- О:** У меня в жизни все идет как надо!
- Д:** Правда? Этот тренинг для людей, которые хотят, чтобы в их жизни все пошло как надо. Интересно, что вы делаете здесь, если ваша жизнь уже налажена. Вы действительно счастливы в браке и реализовали себя в карьерном плане? Ответьте прямо.
- О:** Нет, но вряд ли это кому-то вообще удастся!
- Д:** Вы только подтвердили мои слова. В вашей жизни все идет не так, как и в жизни большинства людей. Кстати, многие люди на самом деле очень счастливы в браке и реализовали себя в карьерном плане. Но вернемся к самоотверженности. По-моему, изначально вы застряли на ней.
- О:** Стоит мне что-нибудь сказать, это звучит, как будто я считаю, что моя жизнь ничтожна и бессмысленна. Вы все так повернули.
- Д:** Что вы хотите сказать?
- О:** Иногда я ставлю интересы других выше собственных, и точка.

- Д:** Существует три типа людей. Первый тип осознанно действует в собственных интересах. Только с этими людьми я сближаюсь, поскольку они всегда облегчают мне жизнь. Люди второго типа знают, что действуют в собственных интересах, но стараются заставить вас поверить, что это не так. Люди же третьего типа не понимают, что действуют в собственных интересах или же не позволяют себе осознать эту истину, таким образом, искренне веря, что в первую очередь думают о других. Так вот, вы можете верить во что хотите, но жизнь вы проживете, постоянно разочаровываясь и удивляясь, почему для вас все сложилось не лучшим образом.
- О:** Все равно не верю.
- Д:** Приведите мне пример того, как вы ставите чьи-то интересы выше собственных.
- О:** Например интересы моей матери — у нее очень слабое здоровье, и я ухаживаю за ней, потому что люблю ее; мне действительно хочется за ней ухаживать.
- Д:** Взглянем на это иначе. Как вам понравилось бы жить с мыслью о том, что вы человек, не любящий свою мать, бросивший ее и прячущийся от ответственности в тот момент, когда она так в вас нуждается?
- О:** Я этого просто не вынес бы! А кто бы вынес?
- Д:** Значит, вы понимаете, что заботитесь о матери в собственных интересах, поскольку не смогли бы жить с мыслью о том, что бросили ее? Вы сами взяли на себя ответственность за нее, и сделали это только для себя.
- О:** Думаю, я начинаю понимать, что вы имеете в виду.

**Д:** Поймите, я уверен, что ваша забота о матери — это просто прекрасно. Только осознайте, зачем вы это делаете, и не будьте мучеником.

## Диалог 14

**Д:** Этот тренинг о том, как прыгнуть в неизвестность и найти в ней собственное «Я». Истинное «Я» вы находите, когда отказываетесь от ложного. Когда вы начнете действовать как ваше Истинное «Я», ваша жизнь наладится. Вы можете впервые ощутить любовь к себе и тогда — только тогда — сможете искренне любить других. Ведь чтобы ощутить любовь к себе, вам нужно знать, кто вы. А как только вы разберетесь со своей личностью, вы сможете действительно приносить пользу другим.

Все ли вы понимаете, что прямо признаться себе в том, что вы действуете в собственных интересах, — значит сделать шаг к отречению от вашего ложного «Я»? Понимаете ли вы, что, признав свое Истинное «Я», вы сможете заставить все в этой вселенной считаться с вашим мнением и вашими усилиями? Сознаете ли вы, что удовлетворение собственных интересов — единственный существующий в мире альтуризм?

**Вся группа:** (хором) Да!!!

## Диалог 15

- О:** Здесь еще никто не говорил о внебрачных связях. По моему, эту тему игнорируют. Своими разговорами об оживлении жизни вы только что разрушили все, чего я достигла за последние несколько месяцев! [Обсуждение в рамках «Семинаров Сатфена» того, как можно более полно переживать свою жизнь.]
- Д:** Как я это сделал?
- О:** Когда вы говорили об оживлении и эти люди рассказывали о моментах, когда они жили полной жизнью, я чувствовала себя ужасно. Так, как они, я себя чувствовала с любовником, с которым только что рассталась. Я старалась наладить свои отношения с мужем. Кто-то сфотографировал нас с любовником, и мне пришлось сделать выбор: отказаться от любовника или же остаться без мужа. Я выбрала мужа.
- Д:** И?
- О:** Ну, я люблю своего мужа, но я в него не влюблена. Я не хотела, чтобы скандал навредил моему любовнику; а еще мне надо думать о своих детях. Но когда вы говорите о том, что нужно жить полной жизнью, и когда я вижу, как вы общаетесь со своей женой, мне становится очень грустно. Мы с ним чувствовали друг к другу то, что явно чувствуете друг к другу вы.
- Д:** Значит, вы жертва счастья других людей? Вы что, считаете, если мы счастливы, и вон Сэм тоже счастлив, и Кэрол, и Донна, и Билл, и Джин счастливы, то на вас счастья уже не хватит?

- О:** Да, я знаю, что жертв не бывает. Я поняла это на семинаре. Но моего любовника уже не вернуть. Я не могу бросить мужа, не могу снова пройти через все это с друзьями и семьей. Они все были так рады, что мы с мужем снова вместе, что я просто не могу их разочаровать. Но что же мне делать?
- Д:** Я не знаю, что вам делать, но попросил бы вас пересмотреть свой способ принятия решений, потому что сейчас вы принимаете их из страха. Что самое плохое могло бы случиться в этой ситуации?
- О:** Я осталась бы одна. Совсем.
- Д:** И что?
- О:** Этого я бы не вынесла. Мне просто нужно быть влюбленной в кого-нибудь. Мне нужно с кем-то быть.
- Д:** Разве вы не понимаете, что эти потребности, основанные на страхе, программируют вас на потери? Ваши отношения основаны на избегании утраты, на сопротивлении, и так вы программируете себя на потери.
- О:** Ладно, наверное, понимаю, так оно, скорее всего, в жизни и происходит. Но я все равно не знаю, что делать! Что мне делать?
- Д:** У меня нет ответов. Ответы на ваши вопросы есть у вас — и только у вас. Этот семинар определенно укажет вам некоторые направления, а уже вы должны решить, насколько они верны для вас. Вы так растеряны, что явно не можете четко сформулировать собственные намерения. Я не очень представляю себе, что вы хотите.
- О:** Верно. Не могу. Мне нужен мой любовник, но уже слишком поздно. И я не знаю, хотела бы я получить



его такой ценой: устроить скандал, навредить своим детям и сделать больно всем своим друзьям и семье. Я все еще хочу быть хорошей женой, но мой муж уже давно выбросил меня из своей жизни. Он отдалился первым. И в то же время я хочу чувствовать радость и личностный рост, которые ощущала со своим любовником.

Да послушайте себя! Сплошной страх! У вас нет четких намерений. Вы подавляете свои истинные чувства, а это ведет к саморазрушению. Так вас не хватит надолго. Вас больше волнует, что подумают о вас другие, чем ваши собственные чувства. Найдите время, чтобы побыть в одиночестве, и позвольте вашей собственной мудрости войти в ваше сознание. Задайте себе нужные вопросы. Спросите себя: «Что мне нужно понять? Я знаю, что ответ во мне самой, и я готова пережить все, что нужно, чтобы его узнать». Ответы всегда приходят, когда мы задаем правильные вопросы.

Я так понимаю, вы ищете легкое решение. Но ведь такого явно нет. Никто никогда не обещал вам легких решений. Тем не менее, возможно, есть множество альтернативных решений, которых вы не видите. Они есть всегда. Когда вы поймете, чего хотите, и будете вести себя прямо и честно, ваша жизнь снова наладится.

Спасибо.

---

*Никогда не говорите:  
«Я прав, а ты неправ».  
Разным людям  
Мудрость дается  
В разное время,  
И каждому своя.*

## Диалог 16

- О:** Хотелось бы знать, какое место во всем этом вы отводите эго. Я пытаюсь подавить свое эго, чтобы ускорить духовное развитие.
- Д:** Волноваться о своем эго крайне эгоистично. Перестаньте. Ваше эго — это то, что есть. Пытаться избавиться от эго — значит сопротивляться ему и, таким образом, только его увеличивать. Ощущайте то, что ощущаете, ничего не подавляя.

---

*Не бегите от жизни,  
Бегите вместе с ней.  
Свободу вам даст  
Полное принятие реальности.*

## Диалог 17

- Д:** В этой аудитории около 200 человек, и три четверти из вас — женщины. У скольких из вас в данный момент нет партнера? (Поднимает руки почти половина участниц.) Кто из вас действительно хочет жить один? (Поднимают руки четыре участницы.) Вам четверым я не верю. Я работал с тысячами людей и еще не встретил того, кто не желал бы теплых, радостных, приносящих удовлетворение отношений, в которых партнеры могли бы делиться опытом личностного роста.
- О:** Это просто смешно. Я дважды была замужем, и никакой пользы в этом не вижу. Мне нравится заниматься сексом, и теперь я могу спать с любым мужчиной, с каким только захочу.
- Д:** Когда вы сейчас произнесли «сексом», ваши движения стали очень беспокойными. Как у вас с сексом?
- О:** Ничего особенного. Я люблю секс.
- Д:** Если хотите, можете поиграть в эту игру и сохранить свой секрет либо рассказать все открыто и честно. Тогда, может быть, вы найдете собственные ответы, которые исправят вашу жизнь.
- О** (прерывающимся от слез голосом): Тут только одна проблема: я притворяюсь, что у меня оргазм, когда у меня его нет. Я хочу, чтобы мужчина думал, что он действительно потрясающий любовник, чтобы он... ох...
- Д:** Чтобы он лучше к вам относился.
- О:** Ну да. Разве это так плохо?

- Д:** Это не хорошо и не плохо. Просто это мешает вам ощущать сексуальное наслаждение.
- О:** Не может быть!
- Д:** Нет, **может**. Вы все время слишком заняты тем, чтобы удержать свою маску и притворяться тем, кем не являетесь. Ощущать что-то — значит полностью сосредоточиться на том, что происходит. Невозможно достигнуть оргазма, беспокоясь о том, «что он подумает».
- О** (плачет). Я же запросто могу кончить потом или на следующий день, сама.
- Д:** Конечно. Мастурбируя, вы ощущаете оргазм во всей его полноте. Ощущения не блокируются ни страхами, ни ожиданиями. Я так понимаю, у вас ни с кем нет серьезной связи, а глубоко внутри вы просто умираете от желания.
- О** (плачет): Да у меня просто никогда не получается. Каждый раз, когда я сближаюсь с мужчиной, все рушится. Слишком уж много хлопот.
- Д:** А в чем выгода оставлять все как есть? По какой-то основанной на страхе причине вы создаете именно такую ситуацию?
- О** (сердито): Не знаю!
- Д:** Нет, знаете. У вас есть все ответы на ваши вопросы. **Почему вы хотите быть одна, Линда? Почему вы хотите быть одна?**
- О** (плачет и всхлипывает): Чтобы не нужно было все время притворяться!
- Д:** Ну хорошо, отпустите все это. (Обнимает ее.) Вы понимаете, что причина, по которой вы избегаете серьезных взаимоотношений, несостоятельна?



- О: Да, я понимаю. На самом деле я и правда хочу отношений, только без боли.
- Д: Так вот, говоря с Линдой, я говорю с каждым человеком в этой аудитории. Линда носит маску, притворяясь кем-то другим. Это отнимает очень много энергии, а потому мы можем надевать маски лишь на ограниченное время. Для Линды носить эту маску так изнурительно, что ей проще быть одной, чем иметь любовника. Из-за этого она подсознательно уничтожает любые потенциальные отношения. Как только Линда решит, что может быть прямой и честной в общении с мужчинами, она, вероятно, сбросит маску и сможет завязать роман.
- О: Но я хочу, чтобы мужчинам было хорошо со мной.
- Д: Я думаю, что величайший дар, который вы можете преподнести другому человеческому существу, — это **полностью быть собой**. Если вы будете собой и станете переживать свои сексуальные отношения во всей их полноте, вы, возможно, снова начнете наслаждаться сексом, а от этого и мужчинам будет приятнее. Но представим на секунду, что вы успешно притворились и мужчина в вас влюбился. Любил бы он вас или вашу маску?
- О: Наверное, маску.
- Д: Конечно. И однажды эта маска стала бы вам слишком тяжела. Вы бы сняли ее, а он закричал бы в ужасе, увидев, как вы изменились, что вы не та девушка, на которой он женился.
- О: О-ох. Так оно и случилось в обоих моих браках.
- Д: Будьте собой. Будьте только тем, кто вы есть, и ничем больше. Тогда если возникнет любовь, то она будет

настоящей. А если нет, не будет и иллюзий, которые приносят только боль, когда рассеиваются.

---

*Делайте то, что увеличивает ваше осознание.  
И воздержитесь от того, что этого не делает.*

## Диалог 18

- О:** Я действительно хочу установить хорошие отношения с мужчиной. До сих пор для меня главным была карьера, но я готова разделить свою жизнь с кем-то. Я хотела бы выйти замуж. Я несколько раз в неделю хожу на свидания. Проблема в том, что я не могу найти нужного мне мужчину. Я встречаю много приятных мужчин, и многие хотели бы серьезных отношений со мной, но у всех у них есть недостатки, с которыми я не могу смириться.
- Д:** Опишите мне идеального мужчину.
- О:** Ну, он должен быть привлекательным, ростом по крайней мере 180 см, желательно блондином. Терпеть не могу мужчин с лишним весом. У него должна быть высокооплачиваемая и стабильная работа, и он должен быть ответственным человеком. К тому же мне нужен морально зрелый человек. Поскольку мы говорим об идеале, наверное, мне стоит кое-что добавить. Хотелось бы, чтобы он был кем-то вроде «благородного рыцаря».
- Д:** Что значит «ответственный»?

- О: Он выполняет свои обещания; делает, что говорит; он кредитоспособен. По-моему, это доказывает ответственность в чем-то.
- Д: Что значит «морально зрелый»?
- О: Мужчина без извращений, которому хватает одной женщины. Чтобы я была уверена, что у него не будет интрижек.
- Д: Извращений?
- О: Ну, вы сами знаете! Странный секс! Половина знакомых мне мужчин не возражали бы против секса втроем... женщины с женщинами... или другие странные идеи. Некоторые считают, что заниматься любовью на кухонном столе — более творческий подход, чем делать это нормально.
- Д: Нормально?
- О: Нормальный секс в постели. Обычные позиции. Я не хочу на этом останавливаться.
- Д: Почему?
- О: Мне кажется, вы переходите на слишком личные темы, ждете извращенных подробностей.
- Д: Вам неловко говорить на тему секса?
- О: Не думаю, что его стоит обсуждать! Весь мир на нем помешан.
- Д: Ладно, еще пара вопросов о сексе. Как часто идеальный мужчина должен заниматься с вами любовью?
- О: Раз или два в неделю.
- Д: Вы с нетерпением ждали бы этих моментов или просто соглашались бы на секс ради мужчины?
- О: Для меня это было бы нормально, я ведь знаю, что секс мужчинам нужен.



- Д:** А женщинам секс разве не нужен?
- О:** Одним, кажется, нужен больше, чем другим. Но если бы они реализовали себя в других сферах, вряд ли он им был бы так нужен.
- Д:** Говоря «реализовали себя в других сферах», вы имеете в виду, к примеру, успешную карьеру?
- О:** Конечно.
- Д:** У меня есть еще один вопрос о вашем идеальном мужчине. Что вы подразумеваете под «благородным рыцарем»?
- О:** Мужчину, который, ну, засыпал бы меня цветами и окружил романтикой. Он принимал бы все важные решения и унес бы на руках в свой мир.
- Д:** Вы знаете кого-нибудь, кто соответствовал бы вашему образу идеального мужчины? Хоть кого-нибудь, где-нибудь, женатого или нет?
- О** (некоторое время молчит, думает): Нет, наверное, не знаю.
- Д:** А если бы вы нашли мужчину, который соответствовал бы вашему образу идеального мужчины во всем, но время от времени у него возникало бы желание заниматься сексом на кухне или поэкспериментировать с анальным сексом, вы завязали бы с ним роман?
- О** (хмурится и качает головой): Нет.
- Д:** А если бы он был идеальным, но только с десятью килограммами лишнего веса?
- О:** Терпеть не могу толстых мужчин.
- Д:** Ладно, предположим, вы нашли идеального мужчину и вы оба влюбились друг в друга и поженились. И какова была бы для вас цена всего этого? За все,



что вы хотите, нужно платить — временем, деньгами, усилиями или жертвами. От чего вам пришлось бы отказаться?

**О** (напряженно размышляет несколько секунд): От моей свободы приходиться и уходить когда захочу. Мне пришлось бы сразу откликаться на его сексуальные предложения. У меня бы определенно прибавилось обязанностей. Я знаю, что мне пришлось бы находить с ним компромисс в таких вопросах, как еда, развлечения, друзья, общественные мероприятия, праздники... наверное, почти во всем.

**Д**: Свобода, секс, обязанности, компромисс... как вы себя на самом деле чувствуете, когда думаете об этих притирках? Ответьте прямо.

**О**: Да, если совсем честно, не очень-то хорошо. Звучит почти так, как будто игра не стоит свеч, правда?

**Д**: Правда?

**О**: Если задуматься, то да.

**Д**: И теперь вам становится ясно, что на самом деле вы не хотите завязывать отношения, так? У вас нет четкости намерений, а если оставлять вашу жизнь такой, какая она есть, можно дожидаться слишком многих негативных последствий. У вас нереалистичные ожидания, и в вас явно много страхов по поводу отношений.

**О**: Но я хочу. Я правда хочу. Я бы очень хотела быть замужем, как все мои подружки, что-то во мне почти одержимо этой идеей... (Плачет.) Девушка моего возраста должна быть замужем.

**Д**: Должна быть замужем? Кому вы должны! Кто это сказал? Где это написано?

- О:** Все мои подружки... (Всхлипывает.)
- Д** (кладет ей руку на плечо): Ладно, отпустите это. Я со-знаю, что для вас это серьезный вопрос и вы явно переживаете крупный внутренний конфликт. Я хочу помочь вам понять его причину. Давайте займемся регрессией. Сосредоточьтесь. (Пауза.) Хорошо, а те-перь я хочу вернуться к причине вашего конфликта с мужчинами; к причине вашего страха перед утратой свободы, страха перед сексом, обязанностями и ком-промиссом. На счет «три» вы заговорите и скажете мне, что ощущаете. Один... два... три.
- О:** Я в маленькой хижине, кажется, я готовлю еду. Да, я готовлю. (Говорит усталым, безучастным голосом.)
- Д:** У вас есть силы и способность оглядеться. Опишите мне эту хижину. Скажите, есть ли с вами кто-нибудь еще.
- О:** Мой мужчина сидит за столом. Комнатка очень ма-ленькая. В ней пара окон, и они заиндевели, сейчас зима... очень холодно, даже в доме. Я во что-то уку-тана, но все равно дрожу.
- Д:** Какой сейчас год?
- О:** Не знаю... 1842, а может, 43 или 44. Я потеряла счет времени. Это не важно.
- Д:** Пожалуйста, расскажите мне о своей жизни.
- О:** Да нечего рассказывать. Гарольд охотится, а я кое-что выращиваю. Мы выживаем. На большее рассчитывать не приходится.
- Д:** Сколько вам лет?
- О:** А-аа... кажется, 41.
- Д:** Сколько вы прожили в этой хижине?

- О: Ох, 15 лет... нет, не столько. Скорее уж, по-моему, 18. Но когда я была молода, я жила в Нью-Йорке, и это было прекрасно. Жизнь была такой веселой и счастливой. Самой большой ошибкой в моей жизни было отправиться на Запад.
- Д: На Западе вы встретили Гарольда?
- О: Да, когда все мои родные умерли. Он взял меня к себе жить и кормил в обмен на услуги.
- Д: Что вы подразумеваете под «услугами»?
- О: Ну, вы знаете... услуги. Он всегда получал что хотел.
- Д: Расскажите мне о Гарольде. Опишите мне его.
- О: Да нечего рассказывать. Он — большой мужчина, он охотится. Я готовлю, и мы выживаем.
- Д: Гарольд большой и толстый?
- О: О да, очень, очень толстый.
- Д: Хорошо, на счет «три» вы вернетесь в настоящее время, но будете помнить все, что только что пережили. Один... два... три. (Она просыпается.) Надеюсь, вы поняли, что ваше подсознание в разладе с разумом. Подсознательно вы боитесь, что если установите отношения с мужчиной, то снова станете влачить жалкое существование и впадете в депрессию, которая наверняка сопровождала ваше воплощение в той жизни с Гарольдом. Страх из прошлой жизни препятствует любви в этой. Теперь вам нужно отпустить свой страх. Возможно, простое знание причины разрешит ваш конфликт. Если же нет, вы можете противостоять страху, действуя несмотря на него. И вы можете немедленно начать перепрограммировать себя путем ежедневного гипноза или медитаций.

Скажите себе: «Я знаю причину своего конфликта с мужчинами и решила отпустить ее. Я знаю, что прошлое не может влиять на настоящее, если только я ему это не позволю. И теперь я даю себе свободу отвести в своей жизни место для нужных мне отношений с мужчиной... мужчиной, с которым я смогу создать счастливые, приносящие удовлетворение отношения, полные любви и способствующие моему росту».

---

*Никогда не делайте ничего,  
за что потом придется  
себя наказывать.*

## Диалог 19

- О:** Вы говорите, что Хозяин Жизни должен относиться к своему партнеру с равнодушной отстраненностью?
- Д:** К его жизни.
- О:** Но мне это кажется каким-то холодным. Наслаждайся моментами тепла, а если она взбесится, молчи, как истукан. Она просто решит, что она мне безразлична!
- Д:** А разве по вашему страху она понимает, что вам безразлична? Любая реакция, кроме спокойной, тихой и сердечной, это страх. Отстраненный не значит холодный или мертвый. Это значит, что вы



любите ее настолько, что можете позволить ей быть такой, какой ей хочется, как бы она ни бесилась. Это доброта, сочувствие и щедрая любовь.

**О:** Да чушь это все! Если она на меня орет, а я ору на нее, мы оба знаем, что безразличны друг другу, раз друг на друга так реагируем.

**Д:** Потому-то у вас и не ладятся отношения, Боб. Поэтому после стольких лет вместе вы все еще друг на друга орете. Это сопротивление, а сопротивление — это страх.

**О:** Нет, не верю.

**Д:** Ну и не надо. Кому какое дело, верите вы или нет. Вы считаете, что любовь должна быть страхом, как и 99 % людей в мире. Сколько еще человек в этой аудитории видят, насколько Боб забуксовал?

(Поднимают руки почти все.)

**О:** Посмотрим на это с другой стороны. Что, если бы я на самом деле флиртовал с другой женщиной, а моя жена меня увидела? Если бы она отреагировала спокойно, я подумал бы, что ей это безразлично.

**Д:** Значит, ее любовь к вам измеряется страхом перед вашим флиртом с другой женщиной? Предположим, что она заорет. Что произойдет дальше? Возможно, ей хочется вас контролировать и она боится, что у нее не получится. Возможно, ей просто хочется, чтобы вы стали таким, каким ей хочется вас видеть, и она боится, что это, опять же, не получится. Возможно, она боится, что внимание, оказываемое другой женщине, лишит ее вашего внимания. Возможно... в чем бы ни была причина, крик — это страх. Неравнодушная

отстраненность означает, что вы любите друг друга и доверяете друг другу настолько, что поддерживаете партнера во всех его поступках. С вашей точки зрения, ваш партнер совершенен, так откуда у вас вообще возьмется желание на него орать?

**О:** С вами невозможно говорить... вы постоянно коверкаете мои слова.

**Д:** Вы постоянно коверкаете свою жизнь и усложняете ее без нужды. Как у вас с супружескими отношениями?  
**ОТВЕЧАЙТЕ ПРЯМО!**

**О:** Ну, могло бы быть и намного лучше, как и у всех. Мы и правда много орем, но эти ваши странные идеи дела не исправят.

**Д:** Отстаивайте свои ограничения, и они станут вашей реальностью.

**О:** Ну, ладно. Предположим, что я действительно хочу отреагировать на нее спокойно, но я же так подавляю свои настоящие чувства. Внешне я отвечаю ей спокойно, а внутри закипаю. Так тоже не пойдет.

**Д:** Нет, не пойдет. Это все не просто и не сразу делается. Вы можете измениться, большинство людей растут, когда осознают себя. По мере того как вы будете осознавать свое Истинное «Я» и жизненную реальность, вы перестанете сопротивляться своей жизни. Со временем вы научитесь взаимодействовать с людьми, когда это вам будет приятно, а в остальное время просто наблюдать за ними.

**О:** Прямо как Будда, да? Может, и так.

## Диалог 20

- О:** Я признаю, что меня и правда беспокоит то, что моя бывшая жена начинает орать, стоит мне привезти детей после выходных хоть чуточку позже условленного. Я потом переживаю целыми днями.
- Д:** Вы принимаете это на свой счет и очень расстраиваетесь, так?
- О:** Да, черт возьми. Ничего не могу с собой поделать.
- Д:** Вы единственный, кто может что-то с собой поделать. У нее еще есть бывшие мужья или вы единственный?
- О:** Только я.
- Д:** А если бы у нее был еще один бывший муж и у них тоже были бы дети? Как вы думаете, орала бы она на него, если бы он поздно привозил детей?
- О:** Как пить дать.
- Д:** Ну, значит, вот так она поступает. Так, как она реагирует на вас, она реагировала бы на любого на вашем месте. Как вы только что отметили, в этом нет ничего личного. Она орет на бывших мужей, которые поздно привозят детей. Ну и что? Она имеет право орать, а вы имеете право не расстраиваться.
- О:** Ого, так я об этом и не думал. Столько расстраивался без повода. Жду не дождусь, когда она наорет на меня в следующий раз.



*Ярость, ненависть, страстная любовь —  
все они рождаются в нас, и мы поистине слабы,  
если не можем управлять ими.*

*Клайв Уильямс Никол. Дзэн в движении:  
карате как путь к мягкости*

## Диалог 21

- О:** Что, по-вашему, важнее всего помнить, программируя успех в любой сфере жизни?
- Д:** Совершенно четко формулируйте свои намерения. Точно знайте, что хотите получить и как далеко готовы ради этого зайти. Помните, что дальность перспективы важнее, чем конкретная цель программирования.

---

*Слабый одолевает сильного,  
Мягкое одолевает твердое.  
Более податливое всегда главенствует  
над тем, что неподвижно.  
Это принцип управления  
путем следования за управляемым,  
овладения путем приспособления.*

Лао-цзы



## Диалог 22

- О:** Вы говорите, что наша точка зрения — результат всех предыдущих подсознательных программ, которые задействуют пять чувств?
- Д:** Конечно. Зрение, слух, вкус, осязание, обоняние — все они имеют значение, лишь если у вас есть предыдущий опыт, связанный с ними.
- О:** Ну, тогда почему... (Старается сдержать эмоции.) Почему меня тошнит всякий раз, когда я чувствую дым горящего дерева? Нам даже пришлось переехать из-за соседей, у которых было много каминов, потому что мне было очень плохо в холодные месяцы года.
- Д:** Наверное, ваша тошнота — физиологическая реакция на подавленные эмоции. Любые чувства и эмоции порождены каким-то определенным событием, даже если нельзя точно определить или установить, когда оно произошло. На семинарах мы проведем много занятий, чтобы вы могли обнаружить в своей памяти эти события, но в вашем случае давайте выясним причину прямо сейчас. Примените свои знания и поднимитесь в свой центр. (Пауза.) Хорошо, на счет «три» к вам начнут приходить очень сильные впечатления. Вы будете видеть, чувствовать или знать то, что вам явится. Эти впечатления будут связаны с вашим отвращением к запаху горящего дерева. Один... два... три. Доверьтесь тому, что идет к вам.
- О:** Я вижу маленького мальчика, который едет на лошади. Где-то в деревне, кругом трава, и, кажется, ему весело.

- Д:** Перенеситесь во времени вперед до какого-нибудь важного момента.
- О:** Там дым. Он... я еду к нему. Это дом из бревен, то есть был дом — теперь он весь сгорел, только дым поднимается в воздух. Я быстро скачу к развалинам, мне страшно. О Боже... О Господи! Там мои мама и папа! Это **МОЙ** дом! (Обучающаяся начинает задыхаться и сглатывать, как в приступе рвоты.) О Господи! Я не могу... Я не могу...
- Д:** Нет, можете. Я хочу, чтобы вы полностью это осознали. Не надо больше говорить, просто проживите тот момент. (Две-три минуты проходят в молчании.) Вы полностью поняли, что увидели?
- О** (грустно кивает): Да.
- Д:** Хорошо. Вы вернетесь в полное сознание и будете со мной. На счет «три» вы проснетесь, чувствуя себя спокойной и расслабленной. Один... два... три.
- О:** Ах! Это было ужасно! Маленький мальчик побежал прямо на тлеющие угли, которые остались от дома. Запах дыма, вившегося вокруг него, был просто ужасным. Он споткнулся об останки своей матери и упал в дымящиеся угли. Он сильно обгорел. Ему было всего шесть или семь лет. Он так и не встал... Я так поняла, что он умер там, очень-очень медленно. Понятия не имею, где это случилось — в древней Америке, Европе или еще где-то. Я видела там разукрашенный шест, и в нем, пожалуй, было что-то скандинавское.
- Д:** Такой опыт 1-й степени важности мог легко повлечь за собой последствия в будущих жизнях. Вполне воз-

можно, что, поняв причину, вы сможете отпустить следствие.

**О:** Скорее бы уже понюхать дым камина!

**Примечание.** Обучающаяся впоследствии написала нам и рассказала, что отвращение к запаху горящего дерева исчезло, но добавила, что заводить себе камин она все еще не хочет.

## Диалог 23

**О:** Я что-то совсем запутался, пытаюсь все это понять. Мы перескакиваем от упражнений к обмену впечатлениями, а потом к разговорам, и у меня это все в голове не укладывается.

**Д:** А у вас и не должно укладываться. Вы пытаетесь понять, и ничего не получается. Просто проживайте то, что ощущаете. Примите те озарения, которые вам подходят.

**О:** Но мне же надо разобраться, чему верить, а чему нет.

**Д:** Да поймите же, что не хочу я, чтобы вы чему-то верили! Куда уже яснее и сколько еще раз вам это говорить? Видимо, вы были так заняты выяснением того, чему верить, что не осталось времени, чтобы слушать меня. Вера — это ваше мнение. Это то, чего вы не знаете. Вы можете думать, что знаете. Возможно, вы даже готовы жизнью ручаться, что знаете. Но вы не знаете. Вера — это предрассудок, не подтвер-

жденный никаким опытом. Поэтому не надо верить...  
**ПОЛУЧАЙТЕ ОПЫТ!** Мудрость вырастает из опыта.

**О:** Ну и странный же это семинар.

**Д:** Что есть, то есть.

**О:** Ну а мне совсем не понравилось, как во время того последнего упражнения все кричали.

**Д:** И мы добрались до того, что происходит с вами, так? Что вас так беспокоило в этом занятии?

**О:** Не было ни смысла, ни нужды проводить его.

**Д:** Вы судите со своей точки зрения. **Неверно** предполагать, что раз вы ничего из него не вынесли, то и никто не вынес. (Поворачивается к группе.) Ну, сколько из вас на прошлом занятии «Жертва-злодей» ощутили облегчение, прочувствовав, что жертв нет и никто не виноват? (Руки поднимают три четверти участников.)

**О:** Ну а мне кажется странным, что они так балдеют.

**Д:** Как это происходит в вашей жизни? Что еще вы судите со своей точки зрения, создавая конфликты?

**О:** Не знаю, о чем вы.

**Д:** Нет, знаете.

**О:** Проклятый **ФАШИСТ!** Я В ЭТО НЕ ВЕРЮ!

**Д:** Кто не такой, как вам хотелось бы? Что не так, как вам хотелось бы?

**О:** Ну, знаете ли, многим есть что исправлять. И при чем тут это?

**Д:** Я хочу услышать, кому именно нужно исправиться.

**О:** Моей жене и ее идиотской семейке. У нее явно нелады с тем, что хорошо, а что плохо, а семейка ее третий день как с пальмы слезла. Моя жена терпит их выходки, и тем самым поощряет.



**Д:** И вы в это верите?

**О:** Это, как вы сказали бы, то, что есть.

**Д:** И вы ссоритесь по этому поводу с женой?

**О:** Да! И мне это уже осточертело. Она у меня уже в печенках сидит.

**Д:** Она у вас сидит в печенках? Да вы сами у себя в печенках сидите. Опять-таки, как сказал Будда, страдание вам причиняет сопротивление тому, что есть. А есть то, что ваша жена поддерживает свою семью. И в печенках у вас сидит ваше же сопротивление этой данности. Разве вы не понимаете?

**О:** Она моя жена! Она должна принимать мою сторону в отношениях с ее семьей.

**Д:** А если бы вы могли заставить ее сделать по-вашему, что бы она сделала?

**О:** Послала бы их всех подальше!

**Д:** Ага, просто бросила бы их? И что бы она этим вам доказала?

**О:** Что любит меня!

**Д:** А любить одновременно вас и свою семью она не может? Чего вы так опасаетесь?

**О:** Я не опасаюсь! Это вы здесь создаете проблемы. В жизни не видел, чтобы так все извращали. Вы меня же еще и пытаетесь выставить плохим.

**Д:** ЧЕГО ВЫ ТАК ОПАСАЕТЕСЬ?

**О:** ПОШЛИ ВЫ...

**Д:** ЧЕГО ВЫ ТАК ОПАСАЕТЕСЬ?

**О:** Меня бросили две женщины. Они говорили, что любят меня, а потом однажды просто ушли из моей жизни.

Если жена и правда меня любит, я для нее должен быть важнее семьи.

- Д:** У вашей жены хватит любви и для вас, и для своей семьи, но, если вы будете толкать ее к выбору, она может просто выбрать тех, кто не просит никого выбирать.
- О:** Вот именно. Никто на самом деле никого не любит!
- Д:** Да ладно вам. Разве мораль в этом? БРОСЬТЕ!
- О** (начинает плакать и отказывается продолжать диалог).
- Д:** Думаю, он уловил суть, и я уверен, что остальные понимают, почему он так страдает. В других это заметить просто, но мы избегаем осознавать это в себе. И сейчас вам стоит задать себе вопросы относительно собственных неверных предпосылок.

## Диалог 24

- О:** Я вижу, как сопротивление и неверные предпосылки портят ему жизнь, но в моем случае у меня буквально началась язва из-за людей, с которыми я работаю. Я же у них ничего не прошу, только бы оставили в покое. И вряд ли я сопротивляюсь женщине, которая устраивает все эти мерзости, — мне вообще на нее плевать.
- Д:** Вы говорите о причине и следствии. Если из-за них у вас язва, вы явно на них реагируете.
- О:** Но эта старая стерва, зам. инспектора, действительно всех настроила против меня. Я не выдумываю.



**Д:** А я и не говорю, что выдумываете. Когда люди кого-нибудь ненавидят, они всегда ищут союзников. И чем менее оправданно их недовольство, тем острее желание найти союзников. Чем больше человек вредит тому, кого ненавидит, тем больше масла он подливает в огонь своей ненависти. Таковы люди. Ненавистнице нужно заглушить голос совести, и она делает это, убеждая себя и других в том, что вы действительно заслуживаете наказания. Она не может быть равнодушной или жалеть того, кому вредит; она должна ненавидеть его и травить, иначе придется открыть двери презрению к самой себе. Ненависть может придать смысл пустой жизни. Поэтому поймите, что вашего противника стоит пожалеть. Вы можете послать ей любовь и очень позитивно противостоять ей. И главное, вы можете осознать, что с этим связаны ваши проблемы с желудком. А поскольку вы сами себе создаете эту проблему, вы же сами и должны ее решить, позволив негативу проходить через вас, не задевая.

**О:** Потому что я не могу изменить других людей?

**Д:** Верно, в ваших силах изменить лишь то, как вы реагируете на них. Ваша зам. инспектора — злобная стерва, и это то, что есть. И теперь у вас два варианта... вы можете остаться или найти другую работу.

**О:** Ох, не хочу я уходить, я на этой работе получаю незаменимый опыт:

**Д:** Ладно, тогда у вас еще два варианта. Вы можете и дальше позволять себе расстраиваться из-за данности, что приводит к язве, или же начать сознательно

отстраняться и пропускать негатив через себя так, чтобы он вас не задевал.

**О:** Послушать вас, так проще некуда.

**Д:** Это просто, но не обязательно легко.

**О:** Ладно, я хочу научиться отстраненности разума. И заранее знаю, вы мне скажете, что мои ожидания находятся в конфликте с тем, что есть. Поэтому я взгляну на все логически и каждый раз, когда начну расстраиваться, буду напоминать себе, что просто жду одобрения и контроля над ситуацией. Плюс я могу прямо выступить против нее, а также буду использовать кое-какие приемы самогипноза для снятия стресса. Еще что-нибудь?

**Д:** Вот видите, я вам и не нужен.

---

*Обычный человек все анализирует:  
разбирает на части вещи и идеи,  
чтобы посмотреть, как они устроены.  
Хозяин же Жизни синтезирует:  
находит сходство в разнообразии,  
целостность в разобщенности  
и видит единое начало во всем.*

## Диалог 25

**О:** Моя жена вечно орет, что я в первую очередь думаю о себе.



**Д:** Это потому, что она хочет, чтобы вы в первую очередь думали о ней. Вы не такой, как ей хотелось бы. Она, конечно же, права в том, что каждый ставит собственные интересы на первое место. Но для вас было бы ошибкой принимать это на свой счет. Если вы позволите ее гневу расстроить вас, осознайте, что так вы признаете в ней нечто, существующее и в вас. Она — ваше «зеркало», пусть даже сознательно вы этого не понимаете. Если ее гнев действительно вас беспокоит, осознайте, что и в вас много подавленного гнева.

---

*Человек, ставший мастером в каком-нибудь искусстве, проявляет мастерство в каждом своем поступке.*

Самурайская максима

## Диалог 26

В качестве простого приема повышения самооценки приучайтесь перед тем, как действовать, спрашивать себя: **«Поступая так, я получаю силу или теряю силу?»** Не отдавайте свою силу. Так вы снижаете свою самооценку и неправильно себя программируете. Школьная учительница недавно произвела сенсацию в образовании тем, что старалась укрепить самооценку своих учеников. Она заметила, что ученики, готовые принести к ее столу

работы, поднимают руки и спрашивают: «Мисс Уильямс, мне уже можно отдать вам работу?», что приводит к утрате их личной силы. Она попросила, чтобы впредь они поднимали руки и заявляли: «Мисс Уильямс, я уже несу вам работу». Таким образом ученики поддерживали в себе силу и повышали свою самооценку.

---

*Одержать сто побед в сотне битв —  
не высшее мастерство.*

*Подчинить себе врага без боя —  
вот высшее мастерство.*

Сунь-цзы

## Диалог 27

**О:** Я прослушала все, что вы сказали о вине, но все еще чувствую себя виноватой. Я полюбила другого человека, в итоге я развелась с мужем и разлучила детей с отцом.

**Д:** А в чем именно вы чувствуете себя виноватой?

**О:** Во всей этой ситуации.

**Д:** Нет! Вся ситуация — это только идея. Нельзя чувствовать себя виноватым в идее. В **ЧЕМ ИМЕННО** вы чувствуете себя виноватой?

**О:** Из-за меня мои дети разлучены с отцом.

**Д:** И это все вы сделали сами? Интересно. Сколько я поработал с людьми, у которых проблемы во взаимоотно-

ношениях, а совершенно односторонней ситуации в браке не встречал никогда.

**О:** Ну, до своей измены я от мужа годами любви не видела.

**Д:** Мне неинтересны ваши, пусть даже разумные, оправдания. В жизни не бывает жертв. Когда вы это осознаете, вы сможете перестать искать причины, которые, может, и вовсе не имеют отношения к ситуации. Каждый полностью в ответе за то, что с ним происходит. Это вам ясно?

**О:** Ну да, я согласна с идеей кармы. Я согласна с этим.

**Д:** Значит, ваш муж пережил то, что ему нужно было пережить. Так? Тогда почему ваши дети не могут быть тоже ответственны за то, что происходит с ними?

**О:** Ясно. Но почему я чувствую себя виноватой?

**Д:** А как ВАМ кажется, почему?

**О** (пожимая плечами): Не знаю.

**Д:** Может, когда до вас все это дойдет, вы не будете чувствовать себя виноватой. Не думаю, что вы уже все переварили. **ТО, ЧТО ЕСТЬ, — ЭТО ДАННОСТЬ.** Факт в том, что вы полюбили другого и получили развод. Все кончено, но пока вы продолжаете сопротивляться случившемуся, вы заперты в нем. Как учил Будда, наши страдания — результат того, как мы сопротивляемся своей жизни. Вы можете выбрать: чувствовать себя виноватой или не чувствовать. В любом случае внешне ситуация в вашей жизни останется прежней. Но в одном случае вы будете страдать, а в другом нет. Все просто. Вы сможете в этом разобраться?

**О:** Видимо, я себя наказываю, да?

**Д** (долго, сурово смотрит на обучающуюся).

**О:** Я знаю, что вы правы. Это мне не на пользу. Если я хочу перестать, мне нужно просто... а... ой, да И К ЧЕРТУ эту вину!

**Вся группа спонтанно аплодирует.**

---

*Нас не наказывают за грехи,  
наши грехи наказывают нас сами.*

Буддийский афоризм

## Диалог 28

**О:** Мне совсем не понравилось то, что вы только что сказали Шарлин. Мне кажется, вы даете людям отличную отмазку на все случаи жизни. Им необязательно отвечать за то, что они делают. А она должна чувствовать себя чертовски виноватой за то, что сделала.

**Д:** А что, от вас однажды ушла женщина к другому?

**О:** Верно, но это здесь ни при чем.

**Д:** Еще как при чем. Почему жена ушла от вас к другому?

**О:** Я встал не для того, чтобы говорить об этом. Я хочу поговорить о том, как безответственна ваша философия.

**Д:** А мы об этом и говорим, так что просто подключайтесь и докажите, что я неправ. Почему жена ушла от вас к другому?

- О:** Сказала, что хочет радоваться жизни, и была такова. Ей нравились вечеринки и все такое, а мне нет, ну и что?
- Д:** Да то, что чушь это собачья! Все дело в том, что Джордж хочет, чтобы жизнь была разумной с его ограниченной точки зрения. Вы смотрите так на все, и ваша жизнь полна стрессов, напряжения и беспокойства. Если вы хотите, чтобы жизнь наладилась, перестаньте ожидать, что она будет справедливой или разумной с вашей приземленной точки зрения. Я хочу, чтобы вы вспомнили наше упражнение и сосредоточились. Хорошо, а теперь я досчитаю от одного до трех, и на счет «три» вы перенесетесь во времени назад, к причине, по которой вас бросила жена. К причине. Никаких отмазок... будьте честным. Мы перенесемся назад во времени ровно настолько, насколько нужно, чтобы взглянуть на изначальную причину. Один... два... три. Говорите, расскажите, что происходит в это время.
- О:** Я вижу... ну, чувствую и вижу — как будто в воображении — женщина работает на фабрике. Обстановка просто мерзкая. Она устала, и там много других женщин. Жуткое место для работы.
- Д:** Хорошо, на счет «три» вас охватят новые ощущения, которые помогут нам понять, что происходит. Один... два... три.
- О:** Теперь я вижу ее с тремя детьми. Они так же плохо одеты, как она, и все они живут в крошечной комнатке. Они ужинают, а есть почти нечего.
- Д:** Где ее муж?



**О:** Не знаю!

**Д:** Где ее муж?

**О:** Он ее бросил. Кажется... кажется, ее мужем был я.  
О Боже, я бы такого никогда не сделал!

**Д:** Да что вы? Так вы это сделали? **Вы бросили свою жену и троих детей? ПРИЗНАЙТЕСЬ СЕБЕ В ЭТОМ!**

**О:** Да! (Плачет.)

**Д:** На счет «три» ваш сон исчезнет без следа, вы вернетесь в полное сознание и снова окажетесь в комнате.  
Один... два... три.

**О:** В прошлый раз я бросил ее, а в этот раз она бросила меня. Ее жизнь была серой и убогой, и поэтому на этот раз ей захотелось счастья.

**Д:** Вы все еще хотите, чтобы все было разумно и разложено по полочкам. Между этими двумя жизнями могли быть другие, и причины и следствия могут восходить к ситуациям более ранним, чем та, которую вы сейчас пережили. Причины уже не важны, когда вы понимаете, что вы, и только вы, в ответе за все, что с вами происходит!

**О:** Извините, что возражал вам.

**Д:** Не стоит извиняться. Это отнимает у вас силу. Давайте на минутку вернемся к первоначальной ситуации. Вы считали, что Шарлин должна чувствовать себя виноватой. Вы хотели видеть, как она будет наказана. Верно? Так вот, я хочу, чтобы все в этой комнате увидели, что вы сами наказываете себя. Никто другой не наказывает. Им и не надо. Мы и сами прекрасно с этим справляемся, так что других привлекать не нужно. Вполне возможно, что Шарлин просто сотворила свою карму

вместе с мужем, а в будущем они обретут равновесие. Я не извиняю Шарлин и не даю никому отмазок. Она сможет простить себя, когда наконец поймет суть человеческих отношений. Тогда она обретет интуитивную мудрость, и у нее больше не будет проблем в отношениях. Она сможет учиться в других сферах жизни.

**О:** Вы говорите на много жизней вперед.

**Д:** Да, но все это можно уладить и в этой. Все зависит от текущего уровня сознания и вашей готовности.

## Диалог 29

**О:** Что-то я не пойму. Шарлин бросила мужа. Но она могла бы оставаться в обществе человека, от которого не видела никакой любви. Хорошенький выбор: куда ни кинь, всюду клин.

**Д:** Мы просто не в состоянии понять весь объем кармических отношений Шарлин или кого-то еще. Чем пытаться сделать это, давайте лучше на минутку рассмотрим проблему выбора. Когда в жизни вы сталкиваетесь с возможностью или с кризисом, вам приходится решать, что делать. В большинстве случаев у вас есть несколько разных путей. Я думаю, что вы предчувствуете, что грядущий кризис — ваша возможность научиться, однако вы вольны реагировать на него как хотите.

Надеюсь, вы сможете применить интуитивные озарения, полученные из прошлого опыта и неудач, чтобы выбрать путь к познанию самих себя.

Когда вы выберете направление и пойдете по какому-то пути, вам придется мириться со всеми последствиями и, возможно, вы будете вынуждены идти еще очень долго, пока наконец не сможете сменить направление. Представим это так: вы едете на машине в определенный пункт (к цели) и подъезжаете к перекрестку (кризису), разветвляющемуся на три дороги. Дорога, которую вы выберете, и будет направлением, по которому вы поедете до следующего перекрестка. Шоссе № 1 — самый прямой путь к пункту вашего назначения. Шоссе № 2 может слегка попетлять, но все-таки в целом приведет вас к цели. Шоссе № 3 вообще ведет не туда, куда надо.

А дальше на каждом шоссе будут новые перекрестки, и на каждом придется решать, куда ехать. С метафизической точки зрения, Шоссе № 1 — самая прямая дорога — будет также и самой трудной. Это будет самый тяжелый путь к вашей цели. Выбирая его, вы надеетесь, что выдержите взятое на себя бремя. Что не разобьете машину. Выбрав Шоссе № 2 вероятность разбить машину меньше, но...

Применим эту аналогию для понимания ситуации в браке. Вы женщина, уже некоторое время вы замужем и очень любите своего мужа, но только что узнали, что у него роман с секретаршей. Он ее любит, но не решается бросить вас и в итоге решает, что лучше останется с вами, если он вам все еще нужен. Предположим, вы выбрали одну из трех альтернатив, трех дорог:

Шоссе № 1 — самое трудное

Вы говорите ему: «Настоящую любовь к человеку не умалит никакое его слово и поступок. Я хочу оставаться





твоей женой, если я нужна тебе, потому что люблю тебя, и моя любовь не зависит от взаимности. Я даю тебе полную свободу и не жду от тебя больше, чем ты готов мне дать. Я люблю тебя таким, какой ты есть, и время, которое ты захочешь провести со мной, будет мне в радость».

Шоссе № 2 – умеренно трудное

Вы говорите ему: «Я люблю тебя и хочу остаться твоей женой, но то, что ты сделал, меня больно ранило. Я очень хочу, чтобы ты нашел себе новую секретаршу. Некоторое время мне, видимо, будет трудно об этом не думать, но я хочу отпустить это и восстановить доверие к тебе».

Шоссе № 2 – альтернативное

Вы говорите ему: «Я люблю тебя и хотела бы, чтобы мне хватило душевной широты закрыть глаза на то, что ты сделал. Но, боюсь, если мы сейчас останемся вместе, я стану мстительной собственницей. Я этого не хочу, поэтому, думаю, на какое-то время нам лучше расстаться, чтобы решить, в какую сторону нам лучше двигаться дальше. Но куда бы мы ни пошли, в будущем я предпочла бы общаться с тобой без враждебности и агрессии».

Шоссе №3 – неправильное

Вы говорите ему: «Ну, я тоже так могу. Если ты хочешь со мной остаться, тебе придется хлебнуть того же опыта, потому что я знаю кучу мужчин, которым не терпится лечь со мной в постель. Вот увидишь, как я умею мстить. Следующие лет пять ты будешь расплачиваться за свое приключенье».

Ну а теперь рассмотрим эти варианты. Если вы выбрали Шоссе № 1, вы на трудном пути. Если вы искренне смогли так отреагировать на ситуацию, у вас очень высокий уровень осознания в сфере межличностных отношений. Вы поставили себе высокую планку и теперь вам придется жить по этим правилам, но сможете ли вы поддерживать в себе этот прекрасный, но идеалистический взгляд на вещи? Вам, возможно, будет трудно снова довериться ему, трудно не заикнуться на всей этой ситуации, не думать о мести. Если вы скажете одно, а думать будете другое, то возрастите в себе обиду и враждебность, а эти эмоции, так или иначе, выплывут наружу. И тогда ваш брак может быть окончательно разрушен. Если такая дорога вам не по силам, вы можете разбить машину и запрограммировать себе новую негативную карму, которую придется компенсировать в будущем. В том случае лучше вам было бы выбрать Шоссе № 2. Оно проще, и по нему вы двигались бы хоть и медленней, но в нужном направлении.

## Диалог 30

**О:** А как с этим увязать предопределенность?

**Д:** Возможно, вы предопределяете некоторые кризисные ситуации в своей жизни. Но уж точно не предопределяете свою реакцию на них. Вы всегда вольны выбирать.

**О:** А как тогда гадалки предсказывают будущее?



- Д:** Предсказатели могут только считывать возможности. Возможности, которые уже существуют и находятся у вас в уме. Вы ссоритесь с мужем уже три года, и с каждым годом дела все хуже, возможность расставания растёт. Но это всего лишь возможность, а не predetermined событие.
- О:** Моей подруге в августе астролог сказал, что она разведется в мае следующего года, и так оно и вышло.
- Д:** Если человек настолько глуп, что идет к предсказателю или астрологу и позволяет им себя вот так программировать, он, видимо, нуждается в таком уроке. И все же крупица мудрости, конечно, избавила бы его от многих бед. Если человек, которого вы так уважаете, что платите приличную сумму денег за совет, говорит вам, что ваш развод predetermined, как вам выкинуть это из головы? Да никак. Вы живете с этой мыслью, начиная, таким образом, программировать свой развод. Может быть, возможность развода уже была. Гороскоп, возможно, указывал на слабость ваших отношений в мае, но каждый астрологический аспект можно интерпретировать по-разному. Развод не был predetermined, но раз уж она в него поверила, то угадайте что? Он был predetermined.
- На севере есть ледник, сползающий к югу со скоростью пятнадцать сантиметров в год. Он движется уже тысячи лет. Возможность сильного сдвижения ледника на юг в этом году довольно велика, но это движение не predetermined. Меньшее количество выпавшего снега относительно растаявшего может замедлить или даже обратить этот процесс.

## Диалог 31

**О:** Мне хотелось бы знать, как вы воспринимаете Бога.

**Д:** Вы — Бог, я — Бог... все мы — Бог. Выражаясь символически, предположим, что когда-то существовала мощная энергетическая структура, которую мы называем Богом. И Бог позволил порядочной части своей энергии распастся на отдельные кусочки для самовоспроизводства и распространения первородной энергии.

Мне нравится сравнивать это с одной клеткой вашего тела. Представьте на миг, что вы лишь одна из миллиардов клеток вашего тела. Если бы люди были способны клонироваться, как рептилии, одной этой клеточки хватило бы, чтобы создать ваш дубликат. Клетка обладает информацией о своем прообразе и несет в себе полную копию всего вашего тела. Клетка — часть тела Элейн, которое сейчас стоит передо мной, но клетка — это и сама Элейн. Вы — часть огромного тела Бога, но вы и сам Бог.

Иисус сам это сказал, отвечая тем, кто говорил о его чудесах: «Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит»<sup>1</sup>. Мы способны творить то, что люди называют чудесами. Понимание того, что мы есть Бог, может привести к немедленному изменению нашего восприятия жизни.

---

<sup>1</sup> Иоан. 14: 12.

## Диалог 32

Д: Мы много говорили о том, что разум подобен компьютеру, а поскольку мы — разумы, это делает нас машинами... роботами. У всех нас есть кнопки, как у компьютера. Когда на них жмут, вы становитесь роботом и выдаете автоматические реакции. Понимаете, робот не выбирает, как ему поступать. Его провода и электрические цепи устроены так, что, когда нажимается кнопка, он реагирует в соответствии со своей программой. Вам приходится быть роботами во стольких сферах своей жизни! Это главная причина, по которой в вашей жизни все происходит не так хорошо, как могло бы.

Вы не можете изменить то, что не признаете, поэтому пора распознать свои автоматические реакции и научиться их преодолевать. Пора перестать «входить в штопор», когда кто-нибудь или что-нибудь нажимает на одну из ваших кнопок. «Штопор» — это момент, когда вы перестаете действовать разумно.

Хорошо. Поднимитесь в центр себя. (Вводит участников семинара в измененное состояние сознания.) Давайте найдем несколько ваших кнопок. Что заставляет вас реагировать? Я буду задавать вам вопросы, а вы будьте честны с собой и доверьтесь самой первой мысли, которая придет вам на ум. Что мгновенно и сильно сердит вас? (Пауза.) Что смущает? (Пауза.) Что вас действительно раздражает в вашем супруге? (Пауза.) Что действительно беспокоит вас в вашей

работе? (Пауза.) Чего вы боитесь? (Пауза.) Что включает и отключает ваши сексуальные реакции? (Пауза.) Влияет ли на вас в какой-либо сфере жизни мнение других людей? (Пауза.) Вы боитесь, что они подумают или узнают, — что? (Пауза.) Как вами управляет чужое мнение? (Пауза.)

Вы поняли, что вас программируют? С самого рождения вам промывают мозги, заставляя беспокоиться о том, что подумают другие. Вы выросли, беспокоясь о том, что они подумают. Ваши родители беспокоились, что подумают другие. Но, может быть, то, что думают другие, не в ваших интересах. Самое главное — что думаете **ВЫ**.

На самом деле нет ни «хорошо», ни «плохо», ни «этично», ни «неэтично», ни «нравственно», ни «безнравственно». Общество — группа людей — вырабатывает единую терминологию для каждого конкретного действия; возможно, оно решит назвать его нравственным или безнравственным. Но это не делает его ни нравственным, ни безнравственным. Как бы его ни назвали, это не изменит его сущности. В некоторых странах безнравственно есть домашний скот. В других странах в языке нет слова «изнасиловать», нет даже такого понятия, поскольку мужчины принимают как само собой разумеющееся свое право брать женщин силой, когда им захочется. В некоторых уголках мира открытая сексуальность считается нравственной и прекрасной.

Живя в обществе, мы должны быть готовы принимать последствия своих поступков и думать о том,

как ваши поступки соотносятся с законами вашего общества. Но большинство конфликтов с чужими мнениями не выходят за рамки этих законов. С вашей стороны было бы опрометчиво позволять чужим мнениям нажимать кнопки ваших реакций и заставлять вас подавлять свою настоящую сущность. Задумайтесь над тем, как это применимо к вашей жизни.

(Пауза.)

Хорошо, мы нащупали только несколько ваших кнопок. Когда на них жмут, вы реагируете быстро, а это редко бывает в ваших интересах. Вы это знаете. Вы реагируете на кнопку, на старую программу, а не на то, что есть. Вам нужно осознавать наличие всех ваших кнопок, и когда вы проснетесь, мы узнаем, как сдерживать ваши неосознанные реакции.

### Диалог 33

**Д:** Теперь, что касается ваших кнопок. Я не заставляю вас подавлять свою сущность, я просто объясняю, что ваша жизнь будет лучше, если вы сдержите первый порыв мгновенно отреагировать на гнев, страх или обожание. Суть в том, чтобы сдержать себя какое-то время и обдумать свою реакцию.

В боевых искусствах учат уподоблять свой разум «спокойной воде», потому что, если ученик позволит себе рассердиться или испугаться, он сильно снизит свои боевые способности. Уподобить свой разум спо-

койной воде — значит точно отражать в уме все, что находится в пределах досягаемости.

Вместо того чтобы реагировать на острые эмоции, войдите в спокойное внутреннее пространство, где вы сможете рассчитать, как лучше ответить, чтобы получить желаемое. Ваша цель — выиграть в этой игре, а не быть правыми. Но у вашего подсознательного компьютера, как у робота, есть одна главная цель — **выживание**. Он достигает этой цели, сравнивая настоящее с прошлым. По сути, это означает, что ваш подсознательный компьютер говорит, что жить так, как вы живете сейчас, вполне приемлемо.

До сих пор он выживал, и он знает, что это ему удавалось благодаря тому, что он был прав. По логике компьютера, ему **приходится** быть правым. Конечно, сознательно вы понимаете, что не всегда правы... а ваше подсознание — нет. И вот оно откликается на программы, и вы оказываетесь правы, но игра проиграна. Когда вам возражают, вы возмущаетесь. Ваша кнопка нажата, и вы реагируете мгновенно. И, как вы, наверное, знаете по собственному опыту, чаще всего эта реакция вредит вашим интересам.

Вы реагируете на кнопку, а не на то, что есть. Поэтому вам нужно не подсознательно реагировать на свои программы, а сознательно отмечать их. «Сильные терпеливы» — часть кодекса бусидо. В данном случае терпение означает сдерживание сиюминутного желания ответить на острые эмоции: гнев, страх и обожание.



- О:** Не понимаю, почему в список этих эмоций вы включаете обожание.
- Д:** Хорошо, предположим, что вы замужем, но встретили кого-то и ваше увлечение так сильно, что вы принимаете его предложение переспать. Вы нарушили собственное соглашение с мужем, так что вы, как минимум, жертвуете самооценкой, а это уже негативная программа. Или, может быть, ваш муж узнает обо всем и это разрушит ваш брак. Кроме того, в современном обществе результатом может стать СПИД или другая болезнь, передающаяся половым путем.
- О:** Но как преодолеть привычки, складывавшиеся целую жизнь, и обрести контроль над собой, о котором вы говорите?
- Д:** Все должно начаться с желания, так? Вам нужно осознать, что вам же будет лучше, если вы станете реагировать на людей по-другому. Далее, вам очень помогло бы такое упражнение, как мудра.

Соедините указательный и большой пальцы в положении «мудра». Этой технике постпрограммирования можно полностью научиться примерно за три недели, если ежедневно включать ее в свои занятия самогипнозом или медитацией. В измененном состоянии сознания скажите себе: «Каждый раз, когда я намеренно соединю большой и указательный пальцы, я сразу стану спокойным и умиротворенным. Позиция пальцев «мудра» — условный сигнал моему подсознанию, и когда я использую ее, я немедленно ощущаю внутреннее равновесие и гармонию, которые помогут мне преодолеть острые эмоции и дадут

время спокойно обдумать свою реакцию. И с каждым разом, когда я внушаю себе это, с каждым разом, когда я использую мудру, она будет становиться все действенной».

## Диалог 34

**О:** Моя жена хотела, чтобы я ходил на этот семинар, потому что у нас совсем разладились отношения. Теперь до меня доходит, что это была ее попытка манипулировать мной, заставить думать так же, как она.

**Д:** И...?

**О:** Очевидно, теперь я смогу наладить отношения, поскольку буду знать, что к чему. Но это пустяки.

**Д:** Любой семейный психолог скажет вам, что главная проблема, с которой он сталкивается при работе с семейными парами, — это недостаток общения. Один партнер не знает, что на самом деле чувствует другой, потому что непосредственного общения на эту тему у них нет. Оба считают, что и так все знают, и таким образом принимают искаженные представления, основанные на собственных неправильных точках зрения.

Всем нам нужна положительная обратная связь с нашими близкими. К сожалению, именно наши интимные отношения чаще всего игнорируются. Вы говорите жене, что любите ее?

- О:** Конечно, ведь я же на ней женился!
- Д:** Никогда не рассчитывайте, что другой человек знает все, что вы не сообщили ему словами. Может быть, ваша жена не требует от вас эмоционального отклика, но все бы отдала, чтобы услышать эти три слова. То, что она их не слышит, заставляет ее сомневаться в ваших чувствах, что создает негативную программу. Вы ее любите?
- О:** Конечно, люблю. Хочется, чтобы мы получше ладили, но я уж точно ее люблю.
- Д:** Отлично! Тогда выразите свои истинные чувства. Перестаньте блокировать свое Истинное «Я» и скажите, что чувствуете, и не только своей жене, но и всем своим близким. «Я люблю тебя». «Ты потрясающая». «Я о тебе все время думаю». Отбросьте эту пагубную уверенность, что другой человек знает о ваших чувствах.

### Диалог 35

- О:** Я восемь лет была замужем за идеальным мужчиной, у нас были идеальные дети и идеальный дом. Все в городе нам завидовали. А потом он ни с того ни с сего просто взял и развелся со мной. Это было два года назад, а я до сих пор не оправилась от этого потрясения.
- Д:** Я думаю, с выбором вариантов все ясно, так? Либо вы переживаете это, либо нет. Совершенно очевидно, что

никому нет дела до вашего выбора. Только в одном случае вы страдаете, а в другом нет.

**О:** Вот спасибо, помогли так помогли!

**Д:** Я не могу ничем вам помочь. Помочь себе можете только вы. А что я мог бы сделать?

**О:** Дать хоть какой-нибудь совет.

**Д:** Ладно, тогда тот же совет, который я даю всем на свете: **примите то, что есть!**

**О:** За все время этого семинара вы то нравились мне, то я вас ненавидела. А теперь, знаете ли, я в вас совсем разочаровалась.

**Д:** В начале этого тренинга я говорил, что так и будет, помните? А еще я сказал, что вы будете подавлены, рассержены, вам будет скучно и, возможно, вы будете смеяться и плакать. В данный момент я не такой, каким вам хотелось бы меня видеть, так же, как ваш муж не был таким, каким вы хотели его видеть.

**О:** Он был почти идеален.

**Д** (просто внимательно смотрит на нее).

**О:** Ну, во многом он действительно был идеален. Он был красив, был отличным кормильцем и прекрасно относился к детям. На самом деле это он хотел, чтобы я была не тем, кто я есть.

**Д:** Это как?

**О:** Ну, он... он всегда хотел секса. Понимаете? У мужчин иногда на этом просто сдвиг. Я не разделяла его энтузиазма в этой части наших отношений.

**Д:** Интересно, почему это мне кажется, что вы хотели бы, чтобы у вашего идеального мужа было еще более идеальное половое влечение? Что-то тут не сходится...

- О: Ну и что? Он-то свое наверстал. Нашел себе красотку и все ради нее бросил.
- Д: Это ваши выводы. А он, возможно, все видит совсем по-другому. Как бы то ни было, нечто, случившееся в прошлом, блокирует вашу способность ощущать настоящее — то, что происходит сейчас. Ваш муж развелся с вами — это то, что есть. Вы можете отпустить это и жить дальше или продолжать смаковать свои страдания, программируя свой компьютер на более негативную реальность в будущем.
- О: Что скажете, если я начну с того, что полностью почувствую свою обиду и враждебность, как вы советовали вон тому мужчине? Затем я могла бы заняться гипнотическим программированием.
- Д: А что бы вы на это сказали?
- О: Я так и сделаю.

---

*Многие нападения провоцирует сама жертва.  
Если человек недоволен собой  
и подсознательно хочет, чтобы ему сделали  
больно он притянет к себе нападающего.  
Или же он может просто попасть  
в автокатастрофу или получить  
травму другим путем.  
Поэтому важно досконально  
познать самого себя.*

*Доктор Терри Читвуд.  
Как защитить себя, даже  
не пытаясь защищаться*

## Диалог 36

**О:** Не понимаю, к чему изучать всякие дурацкие аспекты человеческих убеждений. Мы здесь не для этого. Мы хотим научиться новому.

**Д:** Есть знаменитая дзэнская история о Нан-ине, японском мастере. Если я правильно помню, университетский профессор навестил его как-то, чтобы расспросить о дзэн. Нан-ин спросил профессора, не хочет ли он чаю, и тот согласился. Нан-ин подал чайник, налил гостю полную чашку... и продолжал лить. Профессор смотрел, как чай льется через край, а потом не сдержался и воскликнул: «Она уже переполнена! Больше не войдет!»

Нан-ин ответил: «Как и эта чашка, вы полны собственных мнений и суждений. Как мне показать вам дзэн, если вы сначала не опустошите свою чашку?»

Этот семинар нацелен скорее на перепрограммирование, чем на получение новых знаний. Всю жизнь родители, сверстники и общество засоряли вам мозги своими ложными представлениями, неверными взглядами, убеждениями, моралью и понятиями, ограничивающими вашу жизнь. Пока вы не начнете ставить эти ловушки под сомнение, они будут мешать вам. Как только вы поймете, что никто не станет спасать вашу шкуру и никого не заботит, что вы думаете, вы сможете отпустить свои глупые предубеждения и жить дальше, сознавая, что единственный смысл жизни — это то, что вы в нее привносите.

**О:** От этих идей я чувствую какую-то опустошенность.

- Д:** А сразу новые идеи редко кажутся приятными. И все же, на чем вы предпочитаете строить свою жизнь: на притворстве или на знании?
- О:** На знании. Но что это нам дает?
- Д:** Только то, что мы имели всегда, плюс более ясное видение всего в целом. Я говорю о пути к освобождению. Пусть ваша жизнь станет прекрасным духовным паломничеством, поиском творчества и радости.

### Диалог 37

- О:** Раз уж мы заговорили о родителях, хочу рассказать, что мне 34 года, но отец все еще меня контролирует. Мой муж этого не выносит, но, кажется, я ничего не могу с этим поделать. Я все еще папенькина дочка.
- Д:** Заметили ли вы, что стоило вам это сказать, как ваши жесты стали как у девочки? Вы даже сделали легкий реверанс. Что вы выигрываете, оставаясь папенькиной дочкой?
- О:** Наверное, я все еще надеюсь заслужить его одобрение, но у меня не получается. Ему хотелось мальчика, а поскольку сына у него не было, я была для него «своим парнем». Я ходила с ним на охоту и на рыбалку, но он никогда не говорил, что любит меня. Ни разу. И маме он тоже никогда не говорил, что любит ее. Он очень своевольный, и я стараюсь быть такой, какой он хочет меня видеть. Знаю, что это глупо, но чувств моих это не меняет.



- Д:** Вы явно не приняли своего отца таким, какой он есть. Он человек, который не дает вам своего одобрения. Ну и что? Это есть. Вы можете до конца жизни ждать одобрения и не дожидаться или же жить, не ожидая одобрения. В первом случае вы будете беспокоиться. Во втором нет.
- О:** Ну а может, однажды перед смертью он скажет, что любит меня. Я ведь знаю, что глубоко в душе он нас любит.
- Д:** А если не скажет?
- О:** Это было бы ужасно. Но я знаю, что он меня любит. Он, правда, любит меня.
- Д:** Но этого мало, да? Чтобы это было приемлемо для вас, он должен выразить это в том виде, в каком вам нужно? Давайте узнаем, откуда это. Закройте глаза и поднимитесь в свой центр. На счет «три» вы окажетесь там. Один... два... три. Хорошо, теперь, как вас учили, доверьтесь первому же ощущению, которое возникнет. Давайте вернемся к причине этой потребности в отцовском одобрении. Вернемся к тому единственному самому важному случаю, который привел к таким проявлениям. На счет «три» вы перенесетесь назад во времени. Один... два... три. Расскажите мне, что происходит.
- О:** Сегодня мне исполняется шесть лет, и папочка заходит в дверь со своими друзьями. Я бросаюсь к нему и хватаю его за ногу. Говорю ему, что люблю его. **Папочка, я люблю тебя!** Но он меня только отталкивает. Он ничего не говорит, просто отталкивает меня и идет в другую комнату с друзьями. Он не должен меня так





отталкивать! У меня же День рождения!» (Начинает плакать.)

**Д:** (вернув ее обратно): Вы прожили последние 28 лет, ожидая, что все будет не так, как в ваше шестилетие. Вы все время пытаетесь получить подарок, а у папочки нет для вас подарка. Папочка не говорит: «Я тебя люблю». Он кормил вас и одевал и делал все остальное, и только. Только это папочка и делал.

**О:** Но этого мало! (Все еще плача.)

**Д:** Очень жаль. Потому что это все, что есть. Двадцать восемь лет надеяться и ждать, и вот чем все закончилось. И так будет заканчиваться всегда. Что теперь?

**О:** Да это меня просто бесит. Жутко бесит. Вмазала бы ему за это! Мне так обидно.

**Д:** Отлично. Давайте, прочувствуйте эту обиду. Почувствуйте, как вам больно, как вы несчастны. Дерьмово, да? **Чувствуйте, чувствуйте. Переживайте.**

**О** (плачет и несколько раз сжимает кулаки).

**Д:** Вам лучше?

**О:** Да, намного. Намного лучше.

**Д:** Ну, раз теперь с этим покончено, возможно, вы сможете видеть ситуацию чуть яснее. Когда вы уже бросите ждать, что ваш отец стал таким, как вам хочется? Люди-то не бывают такими, какими их хотят видеть окружающие. Для этого им пришлось бы постоянно подавлять свои Истинные «Я», отчего у них случались бы жуткие душевные, физические и поведенческие отклонения. Все просто те, кто они есть. И точка. Отцы не меняются, чтобы стать такими, какими их хотят видеть дочери. Вы это понимаете?

- О:** О Господи. Вы это уже говорили, но, кажется, тогда я не понимала. Моя ситуация была слишком важной, чтобы быть как у всех. Вот это да! Ну я была и идиотка.
- Д:** Вы теперь можете жить с тем, что ваш отец всегда был таким, какой он есть? Вы можете его простить?
- О:** О да, могу. Действительно могу.

## Диалог 38

- О:** Мне совсем не нравится, когда вы на нас орете. Меня это просто бесит.
- Д:** Я ору, только если чувствую, что это поможет пробиться через чей-то блок. Я ору только из любви. Если бы мне не было дела до человека, я не стал бы себя утруждать.
- О:** Ну, а мне вы за это не нравитесь.
- Д:** Да мне совершенно все равно, уйдете вы из этого зала с симпатией ко мне или нет. А чего бы мне очень хотелось, так это чтобы вы вышли отсюда и ваша жизнь наладилась, по сравнению с вечером пятницы, когда мы начали занятия. Как я сказал вначале, я сделаю все, чтобы этот семинар вам помог. Помните, это для вас же. Каждый раз, проводя тренинг, я об этом помню. Я это понял, как говорят в дзэн, уже давно. А вы просто еще не поняли.
- О:** Да мне все равно. Мне только не все равно, что вы орете. Вы не должны орать. Все орудия должны прекратить орать.

- Д: Давайте выясним, какие у вас проблемы с орудиями. Вы хотите исследовать этот вопрос?
- О: Ладно.
- Д: Закройте глаза и поднимитесь в свой центр. На счет «три» вы окажетесь там. Один... два... три. Хорошо, а теперь вы перенесетесь назад во времени к моменту, когда вы заиклились на орудиях. Я сосчитаю от одного до трех, и на счет «три» к вам придут четкие воспоминания, связанные с источником вашего беспокойства относительно орудиях. Один... два... три. Расскажите мне, что вы видите.
- О: Люди. Много людей. Они бегут. Они все одеты в средневековые костюмы. Они кричат в панике. Я не вижу себя, я не знаю, что... О Боже, это варвары... они убивают всех людей, орут, хохочут и убивают. О Господи, не верится, что люди могут такое творить, — это ужасно! (Начинает плакать.)
- Д (вернув ее обратно): Каждый раз, отвечая кому-то, орущему в вашей настоящей жизни, вы на самом деле отвечаете древнему варвару, который уже давным-давно умер. Понимаете, что происходит? Опыт 1-й степени значимости в прошлой жизни нарушил согласованность сознательного и подсознательного восприятия орудиях.
- О: Ясно!

---

*Тайного нет;*

*Все истари ясно, как день.*

*Дзэнрин Кюсю. Лес дзэнских изречений*

## Диалог 39

- О: Не понимаю, как это убежденность уничтожает ощущение?
- Д: Чего вы очень-очень ждали в прошлом году?
- О: Ну, мы с подружкой очень ждали, когда поедем в круиз из Лос-Анджелеса в Центральную Америку и обратно.
- Д: Вы много фантазировали об этом до путешествия?
- О: Наверное, да. Особенно о том, как встретим там мужчин.
- Д: Что еще вы нафантазировали перед поездкой?
- О: Ой, как здорово будет в тропических странах. Всякие там живописные пейзажи, романтика, целые дни под солнцем и отличная еда на борту лайнера.
- Д: А как вышло на самом деле? Расскажите честно.
- О: По правде?
- Д (пристально смотрит на нее).
- О: Ну, на борту не было мужчин, с которыми бы мне хотелось иметь дело. Единственный парень, который мне понравился, оказался голубым. Страны были не живописными, а унылыми. А под солнцем было скучно, потому что ничего не происходило. Еда-то была хорошая, но я набрала три килограмма, так что без этого я бы тоже обошлась.
- Д: Если бы вы поехали без предубеждений о том, какой должна быть эта поездка, возможно, вы бы и получили удовольствие. Но вместо этого ваши убеждения относительно нее уничтожили ощущение поездки. Когда



не оказалось подходящих мужчин, вы были разочарованы. Вы явно разочаровывались снова и снова. Если бы вы ощущали каждую часть поездки такой, какая она была, а не такой, какой вы ждали, возможно, вы и получили бы от отпуска удовольствие.

## Диалог 40

- О:** Мне кажется, мои старые взаимоотношения препятствуют любым новым связям, и я хотела бы знать почему. Я развелась с мужем четыре года назад, но никак не могу его забыть. Я не могу посвятить себя другому мужчине. Стоит мне начать с кем-то новые серьезные отношения, на ум мне сразу приходит муж, и я думаю о нем совсем не позитивно. Я уж точно не хочу о нем думать, но так получается.
- Д:** Хорошо, вспомните наше упражнение и поднимитесь в свой центр. (Пауза.) А теперь на счет «три» к вам придут сильные, яркие впечатления, связанные с вашим бывшим мужем. Один... два... три. Доверьтесь тому, что идет к вам.
- О** (ее охватывает заметное беспокойство): Он мой бывший муж, но он выглядит совсем по-другому! Такое ощущение, что это в Европе, может быть в Средние века. (Пауза.) О, вижу. Я была замужем за ним, но влюбилась в его брата и забеременела от него. Муж был порядком старше меня. Он обо всем узнал и привел нас на суд. Это было ужасно! Они вырезали

нам языки и оставили на площади на осмеяние на несколько дней. А потом повесили.

- Д:** Ладно. На счет «три» вы проснетесь и будете чувствовать себя спокойной и расслабленной. Один... два... три. Понимаете, как все получается? Вам больше не нужно бояться бывшего мужа. В этот раз он не вырежет вам язык и не повесит вас. Прошлое не связано с настоящим. Вы поняли, что ваше сознательное и подсознательное отношение к мужу не согласовано?
- О:** Вы хотите сказать, что на подсознательном уровне я боюсь связи с другим мужчиной, потому что думаю, что муж снова накажет меня? Да, наверное, это очевидно. Но что же теперь?
- Д:** Во-первых, надеюсь, вы простите за все своего бывшего мужа. Это верный способ разорвать кармические связи. Ваше осознание ситуации, наверное, устранил проблему отношений с другими мужчинами. Если же нет, вы можете использовать некоторые другие упражнения, которые мы пройдем на этом семинаре.

## Диалог 41

- О:** Меня очень беспокоит то, что вы сказали на прошлой лекции. Когда мой муж решает посмотреть футбол вместо того, чтобы принять приглашения друзей пойти куда-нибудь, я просто в бешенстве! Согласно вашей философии, я хочу, чтобы он был не таким, какой он есть.

- Д:** В идеале любые взаимоотношения предполагают компромисс. Однако вы сопротивляетесь тому, что ваш муж тот, кто он есть. Он человек, для которого высшим приоритетом является футбол. У вас же проблемы из-за того, что вы сопротивляетесь жизни.
- О:** Ну а мне-то от этого не легче. Мне все равно обидно. Футбол ему дороже меня!
- Д:** Проблемы у вас из-за того, что вы не хотите, чтобы у вашего мужа было такое мнение о футболе. Вам это понятно? Вот что происходит каждый раз, когда вы огорчаетесь из-за его мнения.
- О:** Ага... ну вот когда вы так говорите, это звучит, как будто я «того», да?
- Д** (просто смотрит на нее).
- О:** Ладно, я поняла.
- Д:** Чем вам очень нравится заниматься?
- О:** Одеждой. Ходить по магазинам.
- Д:** Как бы вам понравилось, если бы муж сказал вам, что одежда не важна? Понимаете, он захотел, чтобы у вас изменилось мнение об одежде.
- О:** Да что вы, это же не одно и то же.
- Д:** Разве?
- О:** Да, наверное, одно и то же. Ну... футбол ведь весной кончится!



## Диалог 42

- О:** Я вот слушаю, как все эти женщины говорят о своих проблемах в отношениях, но моя проблема в том, что я хочу заново пережить ту романтику, которая была у нас с мужем в начале брака.
- Д:** Романтика — это первая стадия отношений, это сильная сексуальная заинтересованность и тяга друг к другу. В идеале часть этих эмоций вы должны перенести на вторую стадию — преданность. Преданность основывается на настоящем знании друг друга. Это когда вы любите друг друга и заботитесь друг о друге даже со снятыми масками. Многие пары до преданности так и не дотягивают.
- О:** Ну мы-то точно счастливы и преданны друг другу, но он больше не говорит мне, что любит меня.
- Д:** А он вас любит?
- О:** О да, только не говорит.
- Д:** От того, что он сказал бы это, стал бы он любить вас больше?
- О:** Нет, наверное, того, что есть, это не изменило бы, да?
- Д:** А что, если я сказал бы вам, что вы, по-моему, неправильно любите мужа? Я знаю тот тип мужчин, к которому принадлежит ваш муж, и хочу, чтобы вы начали любить его по тому плану, который я вам дам.
- О:** Это была бы ваша любовь. Не знаю, подошли бы мне ваши представления о любви или нет.
- Д:** Думаете, что просить вас любить его согласно моим представлениям было бы нечестно?



- О:** Да. Я могу любить его только так, как умею.
- Д:** Тогда почему вы просите мужа любить вас не так, как он вас любит? Он дает вам ту любовь, которую умеет давать. Если бы он подарил вам подарок, выбранный, упакованный и преподнесенный вами, разве это могло бы сравниться с сюрпризом, который он бы придумал и упаковал сам?
- О:** Нет, наверное.
- Д:** Он дарит вам такую любовь, какую сам выбирает, упаковывает и преподносит каждый день.
- О:** Спасибо.

### Диалог 43

- О:** Я не сразу поняла, но теперь действительно осознала, что вы имеете в виду, говоря: «Не верьте в Бога — ощущайте Бога». Но я выросла католичкой и до сих пор зациклена на рае и аде.
- Д:** Для меня рай и ад — символы, связанные с тем, что есть здесь и сейчас. Ощущая мир, равновесие и гармонию, вы ощущаете рай. Когда вы дисгармоничны и напуганы, вы ощущаете ад. Рай и ад — отражения вашего сознания.
- О:** Это мне нравится. Я понимаю, что это не по теме семинара, но что вы думаете о грядущем пришествии антихриста?
- Д:** Моя истина в том, что антихрист уже здесь, и уже очень давно. Антихрист — это эксплуататор во имя Христа. Кто же тогда это?

- О:** Папа, священники и проповедники!  
**Д** (улыбается).

---

*Гордость не всегда плоха —  
в качестве средства к достижению цели  
ее можно применять с пользой.*

Янвиллем ван де Ветеринг. Пустое зеркало

## Диалог 44

- О:** И вы и ваши идеи, по-моему, против общественных устоев. Уже ваши длинные волосы говорят о том, что вы отвергаете диктат общества.
- Д:** Я против устоев, но я не сопротивляюсь им. Я чувствую, что в моих интересах минимизировать мою зависимость от них, то есть в основном зависимость от властей, крупного бизнеса и религии в виде церкви. Они вечно пытаются духовно манипулировать, управлять и поработать вас. Они требуют подавления и покорности. Покорность порождает подавление и убивает творчество. Их призыв: «Носите нужный костюм, стригитесь по-нашему, поступайте по нашим правилам, и мы вас примем». И вы становитесь фальшивыми, подавляя свою истинную сущность, соответствуя всему этому из страха.

Общество со всеми его устоями слабо осознает себя. Оно хочет, чтобы вы верили, будто все ответы можно

найти вне вас. Даже церкви хотят, чтобы вы находили ответы снаружи, через проповедника, священника или набор заповедей. Что же удивительного в том, что эти устои боятся метафизики и восточной философии, призывающей вас находить ответы внутри?

**О:** Но без устоев не было бы общества... был бы полный хаос.

**Д:** Разумеется, устои приносят нам пользу, и пока человечество не станет более просвещенным, альтернатив им не будет. Но помните, что не устои существуют для вас — вы существуете для них. Им нужно, чтобы ваше тело работало и зарабатывало деньги, покупало продукты, платило налоги и делало пожертвования. Им нужно ваше тело, а души вашей они боятся. Если ваша душа будет свободна, вы сможете отвергнуть диктат общества.

## Диалог 45

**О:** Я уже три года работаю над своим просветлением, но покривлю душой, если скажу, что стала к нему хоть чуть-чуть ближе, чем в начале.

**Д:** Вы очень серьезно работаете над просветлением?

**О:** Очень серьезно!

**Д:** Ну, я могу практически гарантировать вам, что вы не достигнете просветления, пока не перестанете работать и не начнете играть. Замените работу расслаблением и игривостью. Даже Будда проснулся про-



светленным под деревом бодхи только тогда, когда перестал искать.

**О:** Это просто смешно!

**Д:** В данном случае ваше деяние должно заключаться в недеянии. Идти по пути просветления нужно потому, что вам нравится сама дорога, а не потому, что вы хотите прийти туда, куда она ведет.

**О:** Игра — это получение удовольствия, а в попытках достичь просветления явно нет никакого удовольствия.

**Д:** Но пока вы не получите удовольствия от процесса, просветления вы не достигнете. Вы можете сказать мне, зачем вам просветление?

**О:** Просветленные люди выше непросветленных.

**Д:** Давайте-ка начнем с начала.

---

*Верьте в людей, а не в истину.*

## Диалог 46

**О:** Зачем вы устраиваете эти семинары и пишете свои книги?

**Д:** Ради собственного эгоистического удовлетворения и затем, что это мое дело.

**О:** Я это понимаю, потому что провела на этом семинаре уже полтора дня, но сомневаюсь, что остальные поймут, что вы имеете в виду. Им это покажется полным эгоизмом.

**Д:** Значит, так они это и поймут. Осознайте, что я то, что вы обо мне думаете. Если вы думаете, что я герой, то для вас я герой. Я все, что вы можете обо мне подумать, и меня устраивает, что вы будете думать то, что хотите.

Но вернемся к вашему вопросу. Вы ищете причину — «почему». Причины — это просто логические обоснования, оправдания, которыми вы пытаетесь объяснить свое поведение. А делаете вы то, что хотите делать. Причины редко имеют отношение к тому, что есть, а когда вы начинаете оправдываться, вы отдаете свою силу. Я делаю то, что делаю, потому что я это делаю. Вот почему! И если мои речи чем-то помогают планете, это прекрасно. Я действительно считаю, что если бы мои знания распространились повсеместно, то, говоря словами Алана Уотса, «претенциозная чепуха, которая выдает себя за серьезные дела этого мира, растворилась бы в смехе. Мы бы сразу увидели, что высокие идеалы, за которые мы убиваем и муштруем друг друга, — пустые и абстрактные заменители незамеченных чудес, окружающих нас». Это произошло бы в природе, в нашем собственном существовании и в нашем собственном совершенстве.

### Диалог 47

**О:** В чем, по-вашему, цель жизни на Земле в наше время?

**Д:** В том, чтобы научиться отпускать все страхи и выражать безусловную любовь. Больно вам оттого, что вы

сопротивляетесь тому, что есть. Сопротивление — это всегда страх. Чтобы перестать сопротивляться другим, мы должны простить, принять, уважать и любить себя самих. Сделать это можно, лишь связавшись со своим Истинным «Я». Как только вы отпустите страхи, входящие в ваши программы, в вас останется только реализовавшийся Хозяин Жизни. Хозяин Жизни выражает безусловную любовь в ответ на всю жизнь вообще.

- О:** То есть надо быть еще более милым и любящим со всеми?
- Д:** Не обязательно. Безусловная любовь не значит «быть душкой». Безусловная любовь преодолевает обвинение и суждение. Это значит принимать, сочувствовать, делиться и быть полезным.

---

*Получать удовольствие вполне нормально.  
Это одно из самых важных свойств  
просветления.*

*Тадеуш Голас. Руководство  
к просветлению для ленивых*

## Диалог 48 (МОНОЛОГ)

- Д:** Я хочу, чтобы все участники семинара закрыли глаза и поднялись в свой центр. (Пауза.) Хорошо, а теперь внимательно слушайте мои слова. Жизнь — это процесс подготовки, и все, что вы пережили, привело к

тому, что вы стали тем, кто вы есть сейчас. Вы пережили тяжелые времена, огорчения и проблемы, которые были уникальными и существовали только для вас. Но на деле они принесли вашей жизни пользу, ведь если бы перед вами не вставали проблемы, вы бы не росли. Вы бы не узнали, как справляться с ситуацией, и не осознали бы свою способность наладить собственную жизнь.

Разумеется, у многих людей есть проблемы. Не сознательно, а подсознательно они задают себе сложные задачи. Поэтому с этого момента ваша цель должна быть в том, чтобы сознательно ставить себе позитивные задачи, а не позволять своему подсознанию создавать задачи по своему усмотрению. А если вы не готовы это сделать, по крайней мере измените свою точку зрения. Секрет роста посредством проблем в том, чтобы рассматривать все проблемы как возможности. Чем больше проблема, тем больше возможность.

И все позитивные, прекрасные ситуации в вашей жизни также внесли свой вклад в то, кем вы сегодня являетесь. Все моменты любви и заботы, тепла и радости помогли сформироваться человеку, который сегодня здесь и делится со мной своим опытом. И все пережитое до сих пор подготовило вас; вся ваша жизнь до этого момента вынашивала вас. И вопрос в том, к чему же вы готовились? У вас уникальная история, уникальные способности, уникальные жизненные обстоятельства. Я хочу, чтобы вы несколько минут поразмыслили над тем, к чему вас готовили все ваши жизни и все пережитое вами. (Тишина.)



Вы — реализующиеся Хозяева Жизни, которые принимают тепло и радость жизни и отстраняются от негатива, пропуская его сквозь себя, не позволяя себя задевать. Вы выше проявлений страха. Эволюционируя духовно, вы раскрываетесь и развиваетесь психически. Вы ответственны и сознательны, и сочувствие для вас в порядке вещей. Вы мыслите позитивно, и с вашей точки зрения проблемы — это лишь возможности. С каждым днем ваша жизнь становится все радостней и приятней. Вы полностью осознаете, что ваша способность творить собственную реальность неограниченна. И эти идеи передаются каждому уровню вашего тела и разума... и так оно и есть.

---

*Ты не один.*

*Есть и другие, идущие той же тропой,  
путники из ниоткуда в никуда,  
на пути из ничто в ничто.*

*Тропа может быть узкой, крутой, скучной  
и страшной, но идут по ней все.*

*Ты не один, ты связан со всем вокруг.*

*Янвиллем ван де Ветеринг. Взгляд в ничто*



Участники любого «Семинара Сатфена» могут попросить микрофон и при желании общаться с Диком Сатфеном, но никого лично не заставляют и не просят делиться своими мыслями. Большинство людей, посещающих семинары, участвуют в занятиях по регрессии и самоосознанию, наблюдая, но не общаясь.

Читателю, не присутствующему на семинаре, упражнения часто кажутся холодными и бесчувственными. На самом же деле это вид «жесткой любви», ведь перед обучающим стоит одна цель — создать для участника условия, при которых он может помочь себе, отыскав собственные истины. Взаимодействие «обучающий — участник» является современной версией взаимодействия «мастер — ученик» в дзэн. Семинарское занятие, в отличие от доктрины или церемонии, — это (как и в дзэн) процесс поиска мудрости в себе.

Дзэн — не религия и не философия, это путь к освобождению. Это игра, цель которой открыть себя за программами страха. Мастера дзэн часто использовали палки, чтобы бить учеников, которые «не понимали». Сатфен на своих семинарах сознательно использует как такую палку свое отношение и слова. Один участник лучше всего среагирует на шок, другой — на мягкую поддержку, третий — на знания, полученные в процессе регрессии, и так далее. Обучающий должен это делать, даже рискуя вызвать неприязнь участника.

Как и в дзэн, участника призывают прыгнуть в неизведанное и найти внутри себя Истинное «Я». Истинное «Я» мы находим, когда отказываемся от ложного «Я». Чтобы достичь своей цели, обучающий должен вытолкнуть участников из их интеллектуальной колеи, устаревших представлений, взглядов и убеждений, ограничивающих их жизнь.

Большинство диалогов, приведенных в этой книге, взяты из «Тренингов бусидо», а некоторые — из тренинга «Хозяин Жизни» (нового, более мягкого варианта «Бусидо», который Дик ведет с 1986 года). Дик также предлагает профессиональный семинар для тех, кто хочет стать гипнотизером и обучать других.

---