

Предисловие

*Могу ли я больше не растрчивать свое сердце на страх.
Джон О'донохью*

Google Переводчик – чемпион по расшифровке корейских поп-песен и разгадыванию бразильских мемов.

Но что, если слова, которые вы пытаетесь расшифровать, написаны на вашем родном языке?

«Курс исполнения желаний» – программа самообучения, направленная на духовное преобразование, дебютировала почти 45 лет назад. Были проданы миллионы копий. Но для многих из нас «капитальный ремонт мышления», обещанный Курсом, все еще воспринимается как язык урду¹. Как понять, что значит «жить в бесконечном покое»?

Когда я начала вести блог о своем тернистом пути в «Курс чудес» – путешествии, которое я повторяю каждый год, – я была ошеломлена количеством тайных читателей. Несмотря на то что я, очевидно, «наставляла» саму себя, люди, казалось, начинали цепляться за это. Читатели начали публиковать комментарии вроде:

«О! Так вот что значит “прощение”?»

«О! Так вот как вы получаете доступ к этому секретному невидимому ресурсу?»

«О! Так что, на самом деле Вселенная желает нам только добра?»

Практически сразу читатели начали уговаривать меня издать мои посты в виде книги. Им понравилось, что я сделала курс «доступным», «непринужденным», «простым для понимания». И самое главное – я сделала духовное пробуждение веселым.

По сути, меня призвали. Меня направили (это «событие», которое мы, ученики Курса, ждем) создать книгу, которую вы держите в руках.

«Курс исполнения желаний» – это мой немного дерзкий перевод пособия из «Курса чудес». Подобно оригиналу он предлагает 365 уроков: по одному на каждый день в году.

Не стесняйтесь использовать его вместе с оригиналом или в качестве замены.

Вместо изложения высоких и могущественных теорий, пособие как оригинал, так и этот заменитель предлагает простые мысленные эксперименты на каждый день. Оно рекомендует читателям попробовать духовные практики и своими глазами увидеть результаты, меняющие жизнь.

Все уроки довольно просты. Они не требуют больших временных затрат. У них только одна цель: мягко распутать все мысли, которые мешают нашему естественному состоянию радости и покоя.

«У Бога нет имени», – «Курс чудес»

Вы заметите, что терминология в моей версии немного отличается от оригинала. Ладно, она совершенно другая. Показательный пример: для меня слово «Вселенная» вмещает больше «смыслового багажа», чем просто название сверхъестественной сущности, к которой обращаются за индивидуальными консультациями на всех 5500 языках, существующих на земле². На мой взгляд, это слово совершенно неправильно понято, ведь речь идет о самой могущественной силе на планете. Поэтому я редко использую этот привычный для большинства контекст.

¹ Является официальным языком в Пакистане, родственный хинди. – прим. ред.

² По данным каталога языков Ethnologue, по состоянию на 2022 год на Земле насчитывалось 5500 языков, относящихся к 142 различным языковым семьям. – прим. ред.

Поговорим о том, что у некоторых может вызвать нервный тик. Обсудим то, к чему некоторые из нас во время поиска любви, радости и свободы обращаются редко или думают, что не обратятся вовсе. Поговорим о Вселенной.

В этой книге используется множество словечек для описания вневременной, вечной, огромной силы самой жизни. Приятель. Материнский корабль. Вселенная. Поле Бесконечного Потенциала. Выберите одно, используйте их все или, что еще лучше, придумайте свое собственное.

Потому что вот в чем дело. Эта невидимая энергетическая сила – самое могущественное, что есть на планете. Почему бы всем не захотеть почувствовать просветление, которое она несет? Использовать ее бесконечную мощь? Насладиться ее руководством и благословениями?

Кто я такая, чтобы разглагольствовать о «Курсе исполнения желаний»?

«Ни разу Бог не обследовал все вокруг в поисках лучшего примера святой жизни и не послал этого человека рассказать о себе другим. Он всегда посылал заблудших и грешников. Я нахожусь это утешительным».

– Надя Больц-Вебер

Вышеупомянутый вопрос, кстати, пришел из моей собственной головы. Я не претендую на звание эксперта во многих вещах. Просто я – искатель. И за эти годы исследовала все: от Ребефинга, Хо’опонопоно и Таппинга до «Работы» Авраама-Хикса и Байрон Кэти. Я продолжаю возвращаться к Курсу, потому что он похож на мой путь. Он не волшебная таблетка для всех, и он не претендует на такую роль. Все дороги, как говорится, ведут в Рим. Мне это нравится, потому что я обожаю видеть чудеса и ощущать счастье.

«Курс чудес» был «создан» между 1967 и 1972 годами двумя профессорами Колумбийского университета, которые были недовольны распрями на кафедре и агрессивной офисной политикой. Билл Тетфорд, глава отдела медицинской психологии, однажды раздраженно заявил: «ДОЛЖЕН БЫТЬ другой путь».

Невидимый голос, который начал вещать через Хелен Шукман, его научного сотрудника, утверждал, что предлагает тот самый «другой путь». Как вы понимаете, Хелен была немного взволнована тем, что бестелесный голос в ее жизни изображал из себя газетную колонку вроде «Советов хозяйшке». Тем не менее она неохотно согласилась слушать, а Билл согласился все записывать. Спустя семь бесконечных лет они составили 200 фотокопий довольно длинного сообщения того самого голоса.

Четыре года спустя, в 1976 году, 669-страничный текст, 365 ежедневных уроков и «Руководство для учителей» обрели твердый переплет с помощью Фонда внутреннего мира. В 1979 году Джонни Карсон одобрил книгу Джеральда Джампольски «Любовь побеждает страх», первую из многих книг, основанных на принципах Курса. Его популярность берет начало именно оттуда.

Курс не принадлежит какой-либо конкретной религии или догме. Никаких жертв не требуется. С помощью того же невидимого голоса, который говорил с Хелен, любой, кто попросит, может натренировать свой разум видеть мир в совершенно новом свете.

Даже такая неудачница, как я. До того как стать настоящим учеником Курса Чудес, я была последним человеком, которого кто-нибудь мог бы представить частью важного проекта Вселенной здесь, на земле.

В то время мой бойфренд, последний из длинной череды бойфрендов, выгнал меня из дома, который мы делили в сельской местности Коннектикута.

В довершение ко всему, я была на седьмом месяце беременности, (очевидно) не замужем и не знала, куда идти. Более того, была середина июля, а кондиционер в маленькой синей «Тойоте», в которую я запихнула большую часть своего земного имущества, вышел из строя.

Средняя температура составляла 37 градусов, когда я отправилась по большой и необъятной стране в направлении Брекенриджа, штат Колорадо.

Очевидно, нужно было что-то менять.

Курс, которому я в конечном итоге всерьез начала следовать, имел наглость предположить, что я была ответственна за все в своей жизни. Это означало, что, если бы я просто отпустила все свои безумные навязчивые идеи – преграды вроде «Он поступил со мной неправильно» и весь прочий мусор, которого нахваталась в попытках понять, как все в этой жизни работает, – я могла бы быть по-настоящему счастливой. Он наводил на мысль, что единственная причина, по которой я не испытывала огромной любви и не плавала в вечном изобилии, заключалась в том, что мое сознание было в состоянии боевой готовности.

В своих мыслях я рассматривала мир как своего заклятого врага. Иными словами, Курс бросил вызов самому фундаменту моей жизни.

Я не сдавалась без боя.

Мои разговоры с Голосом были примерно такими:

«А как же все мои проблемы? Я должна проанализировать и исправить их».

«Отпусти!» – казалось, предлагал Голос.

«А как насчет добра и зла, правильного и неправильного?»

«Уйди с поста собственного учителя», – ясно советовал Голос.

«Но... но...»

Медленно, сантиметр за сантиметром, я отходила с территории убеждений и старых логических конструкций. Мне начало приходить в голову, что если у меня была сила создать такое количество проблем, то также была и сила создать жизнь, которой можно было бы наслаждаться.

Курс не церемонится, когда гарантирует, что «совершенный покой и совершенная радость – это ваш удел». Все, что нужно сделать – отказаться от своей веры в необходимость лишений и невзгод.

«Но это же так тяжело...» – ныла я.

«Это нетрудно, – Голос был настойчив. – Это твое естественное состояние. Просто оно сильно отличается от того, как мыслит большинство людей».

Я также узнала из Курса, что высокая блондинка в зеркале на самом деле не настоящая я. Подавленная беременная женщина за рулем синей «Тойоты», путешествующая по пересеченной местности, была никем иным, как ложной личностью, которую меня научил принимать мир, поклоняющийся разделению и ограничениям.

Сосредоточившись на этом маленьком «Я», эта женщина полностью упустила свою связь с этой иной силой, с этим большим нечто, которое многие называют Вселенной.

Я целиком заточила себя в тюрьму, сосредоточившись на этом израненном теле, которое никогда – независимо от того, сколько кремов для лица я использовала, независимо от того, сколько упражнений «Собака мордой вниз» я ни делала, независимо от того, сколько книг Уэйна Дайера я прочитала – не будет достаточно хорошим.

И Курс именно об этом: разрушить ментальные конструкции, которые слишком долго сковывали нас. Увести фокус с ограниченного «Я», которое мы видим в зеркале, и направить его на великолепное поле потенциала (ПП), что позволит нам установить связь со всем существующим в этой Вселенной.

Речь идет о том, чтобы отпустить и пойти навстречу вселюбящей, всемогущей энергетической силе, которая больше, смелее, ярче и необычнее всего, что мы когда-либо встречали. Это Просветление и есть сама жизнь.

Жизнь, которая – сколько бы стен мы ни возводили, как бы серьезно ни облажались – всегда ждет с распростертыми объятиями.



1

Всплыла новая проблема

*Ты чудо, способное творить по подобию Творца твоего. Все
остальное – ваш собственный кошмар, и его не существует.*
«Курс чудес»

«Курс чудес» предлагает революционный пересмотр всего, во что мы сейчас верим. Подобно квантовой физике, опровергнувшей ньютоновскую реальность столкновений бильярдных шаров, Курс представляет собой прямой вызов фундаментальной природе реальности.

**Все, что, как мы думаем, мы знаем, все, что считаем
неоспоримым, вывернуто наизнанку неправильной стороной.**

В общем, об этом первые 50 уроков «Курса чудес». То, что мы считаем истинным, даже то, что называем фактическим знанием, является полной противоположностью тому, как выглядит мир на самом деле.

Наша культура кормит нас ерундой о том, что мир страшен. Она учит нас защищать себя. Учит, что возможности того, на что мы можем претендовать, ограничены.

Курс существует для того, чтобы доказать: это не так. Он нужен, чтобы разобрать и переучить наш разум. И это перестроит и изменит все в нашей жизни.

Итак, начнем.

Урок 1: «Все, что я вижу, не имеет значения».

В течение одной мизерной минуты просто оглядите комнату и все, что попадется вам на глаза, посмотрите в окно и скажите: «Эта лампа ничего не значит, этот телевизор ничего не значит, этот компьютер ничего не значит».

Звучит нелепо? Не удивляйтесь, пока вам просто надо следовать инструкциям.

2

Цирк уродов

*Мы все пленники истории.
Дэниел Куинн*

Уже более 100 лет физики знают, что классический взгляд Ньютона на физическую реальность не действует на ее основу³. Субатомный мир настолько не поддается здравому смыслу и логике, что большинство ученых, боясь поставить под угрозу свои академические степени, так или иначе игнорируют тот факт, что жизнь совсем не такая, какой мы пытаемся ее представить.

Вот доказательство того, что мир безумен: несмотря на всю причудливость Вселенной (частицы появляются из ниоткуда, реагируют друг на друга и общаются между собой, даже если их разделяют тысячи километров, время замедляется и ускоряется), главное достижение ученых – это разработка технологий для взрыва друг друга, отправки текстовых сообщений и разогрева еды.

Теперь у нас есть непостижимое доказательство того, что две главные основы физической реальности – пространство и время – шатки, как башня из кубиков.

И это именно то, о чем «Курс чудес» рассказывает. Он отстаивает идею: сознание создает материальный мир. Он говорит, что мы, люди, заранее решаем, как нам жить, и выбираем, что хотим видеть. Проблема в том, что мы все смотрим на мир с гигантским багажом обид на плечах. Чтобы изменить ход своей жизни, я должна активно видеть и желать другую реальность. Слишком часто я посвящаю свое время и внимание (свое сознание, если хотите) тому, чего не хочу. Но это не более чем вредная привычка. И как любую вредную привычку, ее можно изменить с помощью сознательных ежедневных усилий.

Вот почему я прохожу уроки Курса каждый год. Вот почему

«тренировать разум» – приоритет номер один.

На 2 уроке я просто останавливаюсь на минутку, оглядываюсь и признаю, что именно я наполняю значением все, что встречаю на пути. Например, сейчас я придаю значение большому глобусу, дереву мира, которое я купила у художника на Гаити; энкаустической картине, которую нарисовала, когда писала рассказ для журнала *Cooking Light* о художественных лагерях в Кармеле. Вот и все! Оглянитесь. Обратите внимание на то, что вы наполнили значением.

³ Вплоть до начала XX в в науке господствовало механистическое мировоззрение, согласно которому все явления природы можно объяснить движениями частиц и тел. Решающий вклад в становление механической картины мира внес великий англ. ученый И. Ньютон. – прим. ред.

3

Прокрадываясь мимо вышибалы моего ограниченного мышления

*Просветление – это отказ от системы мышления,
господствующей на планете.*

Марианна Уильямсон

Представьте себе большого мускулистого вышибалу типа Дуэйна (Скалы) Джонсона. Его руки скрещены, а на лице выражение «ни за что, никоим образом».

Любой здравомыслящий человек сообразит, что лучше вернуться позже, попробовать еще раз, когда мистер Крепыш не будет так усердно охранять вход.

Наши нынешние представления о мире точно такие же, как этот вышибала. Они блокируют всю радость, покой и другие блага, которыми Вселенная так отчаянно хочет нас одарить.

Курс Чудес посвящен прояснению нашего ума, разрушению убеждений, которые мы считаем неоспоримыми.

Приступим к уроку номер 3: «Я ничего не смыслю в том, что вижу (в этой комнате, за окном и т. д.)». Опять же, мы просто возьмем пару минут, чтобы оглядеться и сказать: «Я не осмысляю эту подушку. Я не осмысляю эту кошку. Я не осмысляю эту руку».

Помните, вам не обязательно верить в эти уроки. Вы просто должны выполнить их.

Поскольку в наших старых убеждениях доминируют страх, разделение и ограничения и поскольку наш мозг подкрепляет наши убеждения, мы коллапсируем волновую функцию⁴, которая поддерживает наши убеждения. Как только она становится ведущей, вы не замечаете другие суперпозиции.

Когда мы отказываемся от старых убеждений (мир плоский, стол твердый, то, что мы не можем увидеть своими физическими глазами, не существует), приходит новая, более добрая, более любящая нас реальность.

Конечно, я могу думать, что осмысляю эту подушку, эту кошку, эту руку. А возможно, и нет.

И я готова отказаться от своих жалких интерпретаций, чтобы бесконечное и несравненное естественное состояние могло без усилий скользить мимо этого – теперь уже лишнего – вышибалы.

⁴ Физический термин, описывающий выбор одной суперпозиции из всех возможных суперпозиций. – прим. ред.

4

Распустите негативный комитет, который проводит встречи в вашей голове

Большая часть того, что происходит в вашей голове, не заслуживает вашего внимания. Это утомительная и ужасающая машина времени.

Джим Кэрри

Если бы существовал громкоговоритель, передающий голос из моей головы, меня бы уже давным-давно арестовали.

Этот настойчивый голос редко, если вообще никогда, прекращает болтать.

Кажется, что это Саймон Коуэлл (продюсер и судья шоу талантов «Американский идол», «Поп-идол», «Икс-фактор»), которому платят за то, чтобы он судил, анализировал, разбирал и навешивал ярлыки на все подряд.

Какое огромное облегчение обнаружить, что все мои ментальные словесные выражения ничего не значат.

Урок 4 «Курса чудес» говорит так: «Мои мысли ничего не значат».

На минуту или две всякий раз, когда я думаю об этом, я останавливаюсь и замечаю свои мысли (соседа по коммуналке в моей голове, как называет их Майкл Сингер) и просто повторяю:

«Эта мысль, что я опаздываю, ничего не значит».

«Эта мысль, что мне нужно прибраться дома, ничего не значит».

«Эта мысль о том, что на улице очень холодно, ничего не значит».

Поверьте мне, осознание того, что пролетающие комментарии, которые доминируют в сознании, не то, кем я являюсь на самом деле, освобождает.

5

Не пытайтесь поквитаться. Действуйте неординарно

В состоянии бьющей через край радости вы в мире со всем, что вас окружает... нет ничего непобедимого, нет ничего недостижимого.

Рамта

Мама моей подруги, приехавшая из Китая, не говорит по-английски. Ей нравится гулять по окрестностям, а поскольку она дружелюбна и всегда машет рукой, соседи часто пытаются поболтать с ней. Она улыбается и, хотя не понимает ни слова, говорит: «Я люблю тебя. Я люблю тебя. До свидания».

Вселенная похожа на маму моей подруги. Она видит меня совершенным, красивым, удивительным созданием и не может понять бессвязный монолог, который идет в моем сознании бегущей строкой. Она просто продолжает говорить: «Я люблю тебя. Я люблю тебя».

Урок 5 из «Курса чудес» говорит: «Я никогда не расстраиваюсь из-за того, о чем думаю».

Может показаться, что я расстроена из-за того, что что-то происходит где-то там (политика, мой вредный отчим, снежная буря, обрывающая электросеть), но всегда в 100 % случаев есть то, что происходит внутри.

Сама жизнь никогда не бывает болезненной.

Она отражает мои убеждения. И точно так же, замечая в зеркале, что моя тушь размазалась, не пытаюсь «исправить» это в самом зеркале, я не могу «исправить» свои проблемы в мыслях. Я признаю их как случай ошибочной идентичности, а затем меняю внутреннее убеждение и внутреннюю причину.

Сегодня три или четыре раза я искала в уме любой источник расстройств (беспокойства, страха, депрессии) и просто признавала, что независимо от его облика, причина не в том, о чем я думаю.

Вместо того, чтобы разделаться с этой проблемой, которая как будто существует, я действую неординарно, копаю внутрь и осознаю, что, несмотря на все проявления беспокойства, Вселенная, как и мама моего друга, просто говорит: «Я люблю тебя. Я тебя люблю. Я тебя люблю».

6

Истинная суперсила Чудо-женщины

Если вам нужно остановить астероид, зовите Супермена. Если вам нужно разгадать тайну, зовите Бэтмена. Но если вам нужно положить конец войне, зовите Чудо-женщину.

Гейл Симоне

Любой, кто когда-либо посещал один из моих семинаров, знает, что я **ОБОЖАЮ** Чудо-женщину. У меня есть футболки, фигурки и даже нижнее белье с ней.

И хотя я аплодирую кинематографическому изображению нашей первой женщины-супергероя, воплощенной актрисой Галь Гадот, я не в восторге от всей этой жестокости.

Настоящий творец перемен никогда не стал бы поддерживать «старый путь». Настоящий творец перемен увидел бы, что убийство плохих парней просто поддерживает происходящее безумие.

Я никогда не буду по-настоящему свободна, пока не избавлюсь от ошибочного убеждения, что плохие парни существуют.

Именно это и является идеей 6 урока: «Я расстроена, потому что вижу что-то, чего нет».

Так что, конечно, я могу стремиться одолеть все «зло», всех «плохих парней» и все «проблемы».

Или я могу перенастроить свой разум, чтобы увидеть другую реальность.

Не поймите меня неправильно. Я все еще **ОБОЖАЮ** Чудо-женщину. Я продолжу стоять в позе Чудо-женщины.

И я напомню себе (трижды за сегодня, согласно уроку из пособия): фильмы – не реальность. Все, что расстраивает меня, не более чем голограммы, которые радикально изменятся, если не бороться с ними и вонзать копыта в эти призрачные тела, а если научиться видеть их иначе.

7

Максимизируйте 60 секунд каждого момента

Сейчас – сам.
Мел Брукс

О, Боже! Вы еще здесь!

Вчерашний урок имеет тенденцию раздражать новичков. Они склонны удивляться предположению Курса о том, что такие вещи, как массовое убийство в школе Сэнди-Хук и Холокост, являются иллюзиями или голограммами. «Кажется не совсем правильным, – замечает читатель, – игнорировать тот факт, что люди погибли».

Поскольку это относится к уроку номер 7 («Я вижу только прошлое»), я хотела бы поделиться своим мнением об этом.

Когда я сосредотачиваюсь на прошлом, я игнорирую поразительную любовь и благодать настоящего. Когда я переживаю именно этот настоящий момент (уникальный для этого мира, никогда прежде не случавшийся), слезы катятся по моим щекам. Он так красив. Я часто не замечаю его, потому что вижу только прошлое.

Поэтому дело не в игнорировании трагедии. Речь идет о том, чтобы НЕ игнорировать то, что возможно осуществить прямо сейчас.

Это напоминает мне историю о паре монахов, принявших celibат. Переправляясь через реку, они заметили красивую молодую женщину, с трудом идущую по камням. Один из них тихонько посадил ее себе на спину и перенес на другую сторону. Пока продолжалось их путешествие, другой монах молча возмущался из-за неосмотрительности своего путника: «Это против наших обетов. Мы не должны касаться женской плоти». Наконец, не в силах больше терпеть, он высказал все товарищу. А он ответил: «Я поставил ее на землю четыре часа назад. Кажется, ты единственный, кто продолжает ее нести».

К настоящему времени вы уже знаете, что делать: оглянитесь и повторите. «Я вижу только прошлое, скажем, в этой свече, в этом лице, в этой тетради». Трех повторений будет достаточно.

В этот момент все возможно, и все здесь и сейчас.

Я сама не хочу пропустить это «сейчас».

8

Разрушающий шар

Наступает момент, когда вы без сомнения, без колебаний понимаете, что не можете вернуться к своей прежней жизни. Вы не можете быть тем, кем когда-то были, и при этом иметь новую жизнь с новыми богатствами.

Джули Макинтайр

Прошлое иногда помогает. Например, при заказе кроссовок в интернет-магазине «Озон». Я знаю, что ношу 39 размер, поэтому не будет беготни с доставкой или заменой. А когда я подхожу к перекрестку, знание того, что означает красный свет, предотвращает ненужные аварии.

Но, если не считать нескольких полезных деталей, прошлое в основном представляет собой тюрьму. Оно мешает мне видеть и переживать жизнь такой, какой она является сейчас.

Когда я продолжаю прокручивать свое прошлое, великолепное поле бесконечного потенциала (ПП) не может пробиться через него. Ничто не может измениться.

Урок 8: «Мой разум занят прошлыми мыслями».

Я знаю, что немного бессмысленно возвращаться к своим мыслям четыре или пять раз на дню и называть их позерством, хотя так оно и есть.

Но неважно, что я думаю об упражнениях. Важно лишь то, что я их выполняю. А бессмысленны все неверные решения и предположения, которые я делала когда-то, исходя из того, что считала: это будет лучше для меня.

Сегодня я сдаю свою оборону, отказываюсь от своего глупого упрямства и своих убеждений, что нужно во всем разобраться. Я снова попадаю в любящие объятия Вселенной, единственной целью которой является дать мне блага.

9

Трагедия и комедия в одном флаконе

Воспринимайте все легко, настолько легко, чтобы притяжение старых, грустных историй не могло помешать вам играть, танцевать, не могло сдерживать вас.

Тони Лабаз

Мой разум подобен музыкальному автомату в прокуренном баре с липким полом. Он годами проигрывает одни и те же старые пластинки с заунывной музыкой. Возможно, вы слышали несколько любимых: «Бедный я, только не снова», «Похоже, я действительно неудачник».

Какое большое облегчение узнать, что эти знакомые старые пластинки всего лишь ошибочные идеи. Они даже не соответствуют действительности!

В течение многих лет я действительно верила своим мыслям. Я предполагала, что со мной что-то не так, что я живу неправильно.

Вчера в моей голове заиграли старые мелодии. Поскольку мне известно каждое слово наизусть, я тут же начала подпевать. Старые куплеты заели как и песни группы The Supremes, только вот мои обычно фальшивят.

До Курса я могла слушать эти пластинки целыми днями. Я так благодарна, что теперь наблюдаю за своими мыслями на расстоянии. Теперь я знаю, что не следует воспринимать их всерьез и принимать как свою истинную личность.

Еще лучше знать, что есть и другое сознание – ликующее, радостное, блестящее сознание, которое приглашает меня на буги-вуги, на гораздо более приятный танцпол.

Урок 9 «Я ничего не могу видеть только таким, каким оно является в данный момент» не заставляет меня поверить, что я вижу прошлое, ложь и слышу старые мелодии музыкального автомата.

Урок просто просит немного готовности. Всего щепотку. И проговорить фразу «Я не вижу этот банан, этот стол, этот ноутбук иначе, чем он есть сейчас» три-четыре раза сегодня. Этого хватит, чтобы повлиять на более крупные вещи.

10

Преодолеваю ограничения в моей голове

*Мы не можем изобретать заново одно и то же, одно и то же.
Шерри Тейлор-Джонс*

Однажды на интервью с приехавшим в гости индийским гуру Ларри Кинг спросил, указав на его голову в тюрбане: «Как вышло, что там так спокойно?» Свами, гость Ларри, ответил: «Там спокойствие. Это естественное состояние».

Все остальное (непрекращающееся ментальное разглагольствование) является костылем, который мы, не достигшие титула Свами, используем для компенсации влияния окружающего мира. Бесконечные кричащие нарративы мира режутся на кусочки и подгоняются под реальность.

Многие из нас слишком сильно приблизились к «соседу по комнате в своей голове», чтобы объективно оценить его превосходство и власть над нами.

Как говорится в десятом уроке «Курса чудес»: «Мои мысли ничего не значат».

После многих лет сосуществования на одной стороне с мыслями в голове может быть довольно неприятно слышать, что они, «наши драгоценные думы», ничего не значат. Что они – бесполезный сумбур, нужные для отфильтровывания реальности.

Не имеет значения, что эти мысли приятны нам. Без разницы, изрекают ли они духовную мудрость или говорят нам, что мы должны немедленно подойти к ближайшей кровати и закутаться с головой в одеяло. В любом случае этот голос нам не принадлежит.

В качестве эксперимента заставьте голос сказать какую-нибудь нелепицу. Повторите ее шепотом. Видите? Он подчиняется вам. И днем, и ночью.

Мы ошибочно думаем, что эти продолжающиеся разноцветные комментарии где-то на подкорке защищают нас. Но, как мы узнаем из Курса, привычка «давать мыслям слово» держит нас в ловушке. Она мешает нам узнать, кем мы являемся на самом деле.

Итак, сегодня позаимствуйте прием у Свами, побывавшего в гостях у Ларри Кинга, и начните наблюдать за «соседом по комнате в своей голове».

Осознайте, что болтливый голос – это не вы. И знайте, что настоящая свобода приходит в тот момент, когда вы позволяете себе преодолеть этот голос.

11

Кривое зеркало

*Просто помните, что жизнь – это иллюзия... это ваше творение,
и вы можете разобрать его и воссоздать по своему желанию.*

Нанетт Мэтьюз

Мы живем в квантовую эру, когда люди могут мгновенно обмениваться друг с другом сообщениями в Snapchat по всему миру, разбивать камни в почках только с помощью лазерного луча и использовать маленькие портативные устройства для покупки билетов на мюзикл «Гамильтон».

Однако в нашем мышлении, в нашем применении этих новых истин мы едва сдвинулись с места. Мы более века находимся в этой новой квантовой реальности, и очень немногие из нас постоянно используют эти поразительные новые процессы в своей личной жизни.

Урок 11 («Мои бессмысленные мысли показывают мне бессмысленный мир») поначалу звучит мрачно. Но только потому, что я все еще использую мышление индустриального века. Я все еще вкладываю свои мысли – свою силу, если хотите, – в жертвенность, в эту идею, что жизнь происходит со мной. Это искаженное представление о реальности не было бы проблемой, если бы мысли были просто клубами дыма, сдуваемыми ветерком. Но, как доказала квантовая реальность, мои мысли и убеждения (мое сознание) могут создавать миры. И они, правда, делают это...

Все люди в моей жизни, обстоятельства «хорошие» и «плохие» – это отражение моих мыслей.

Этот урок начинает знакомство с основным тезисом из моей книги «Е2»⁵. Мои мысли создают мою реальность. Мои мысли определяют мир, который я вижу.

В течение трех практических занятий вам нужно оглянуться вокруг и повторить урок. Да, это может показаться абсурдным, но это поможет разрушить идеологическую обработку, которой вы подверглись, перепрограммировать ваше мышление. Вы перестанете быть заложником прошлых убеждений.

Напомните себе, что какими бы глупыми уроки ни казались, они позволяют вам настроиться на непрерывающуюся Божественную трансляцию любви. Она стремится быть познанной и выраженной через вас. Это ваш фундамент, ваша основа...

⁵ «Е2», как и эта книга, была адаптирована из Курса. В ней я указала на постоянную проблему пиара Приятеля. Что те, кто называл себя его приспешниками, не отдавали ему (я предпочитаю менее мужское местоимение «это») должного.

12

Сперва перепрограммируйте внутреннюю жизнь

*Не помещайте прошлое в шкаф своей плоти.
Клаудия Ренкин*

Билл Тетфорд, профессор Колумбийского университета, чей призыв к «лучшему пути» положил начало Курсу, предложил следующее: если конкретный урок, слово или концепция не находят отклика, просто избавьтесь от него.

Сегодняшний 12 урок – первое средство для избавления от неподходящего именно вам... Вместо него я выбираю одно из примечаний: «Я получаю все, на чем сосредотачиваюсь».

Когда я отказываюсь от бессмысленных мыслей и идей (а это любые мысли о страхе, страдании или беспокойстве), я начинаю замечать более приятную реальность. Итак, вот история об избавлении от бессмысленного.

Ананд Гиридхарадас – молодой индийско-американский журналист, чья книга «Настоящий американец» получила всевозможные награды вроде «Лучшей книги года». В ней речь идет о тexasком линчевателе, который зашел в мини-маркет в Далласе через 10 дней после 11 сентября и застрелил Райсуддина Бхуйяна, предприимчивого иммигранта-мусульманина из Бангладеш.

Бхуйян выживает, в конце концов знакомится со своим обидчиком с татуировкой свастики, заводит дружбу с его дочерью и даже пытается освободить его из камеры смертников. Скажем так, книга невероятно вдохновляет и показывает, что за ярлыками (нашими бессмысленными мыслями) скрывается гораздо более глубокая история.

Но в этом уроке участвует сам Гиридхарадас. Ему 30 с чем-то, он политически либерален, очень политкорректен. Не так давно в его квартиру в Бруклине пришел белый парень средних лет, чтобы установить печь. Мастер спросил: «Так... Откуда вы?»

Этот слишком знакомый вопрос всегдастораживает. Ананд мог подумать что-то вроде: «Ну вот, опять. Еще один деревенский расист, строящий предположения, исходя из коричневого цвета моей кожи».

Но он решил отказаться от этих бессмысленных размышлений.

Вместо того, чтобы дать ему стандартный едкий ответ («Кливленд», потому что он родился и вырос среди индийских иммигрантов в Кливленде), он решил дать ему тот ответ, который, как он понял, хотел получить печник. «Я родился в Кливленде, но моя семья из Индии».

Мастер по ремонту печей улыбнулся и сказал: «Я так и думал. Мой брат женился на женщине из Индии. Она стала светом для нас. Мы были довольно неблагополучной семьей, а потом она все перевернула».

Да, легко предположить, что вы знаете, каковы на самом деле люди, как будет проходить этот день. Но как только вы откажетесь от своих бессмысленных размышлений, новое прекрасное и неопишуемое счастье свободно окутает вас.

13

Бумага, пластик или избыточное ослепление жизни само по себе

*Откажитесь от своей веры в искажения и инвестируйте только
в то, что правдиво.
«Курс чудес»*

Пару лет назад меня пригласили (бесплатно) в круиз на Бермуды с тремя сексуальными поварами из реалити-шоу «Шеф-повар» на канале Bravo.

Там были частные уроки кулинарии, конкурс приготовления на скорость, а также встречи со знаменитыми крутыми шеф-поварами Эшем Фулком, Анджело Сосой и Спайком Мендельсоном.

Хотя это задание по написанию путевых заметок, безусловно, иллюстрирует, как чудеса начали стучать в мою дверь, когда я начала отказываться от бессмысленных идей, я все еще считаю, что эти люди похожи на картонные фигуры. Когда я впервые прибыла на корабль, я сделала селфи с картонными фигурами трех почетных гостей.

Цель первых 50 уроков «Курса чудес» – заметить, что все, что показывают мне глаза, – это картонные фигуры. Это картина прошлого, застывшая во времени, служащая заменой реальной вещи.

Как только я решаю, что жизнь идет определенным путем, я вижу только картонки. Мой лукавый мозг буквально надувает пустую оболочку, превращая ее в карикатуру на бурлящую жизнь, существующую в каждом моменте.

Я не могу по-настоящему видеть людей, события или свой задний двор. По крайней мере, не такими, какие они сейчас есть. Сегодня три или четыре раза я останавливаюсь и замечаю, что смотрю на картонную фигуру из своей истории. И я напоминаю себе, что пока я это делаю, невидимая благодать и нескончаемое изобилие спрятаны от меня.

Я рада сообщить, что позже, во время упомянутого круиза, я смогла сделать селфи с настоящими поварами из плоти и крови. И, пожалуй, скажу только (потому что все, что происходит в круизе «Шеф-повара», остается в круизе «Шеф-повара»), что картонные фигуры ни в какое сравнение с ними не идут.

14

Сделайте это веселым. Сделайте это своим

*Когда дело доходит до революции, нам нужны большие дозы
страсти и дерзости.*

Че Гевара

«Курс чудес» похож на все остальное. Вы делаете его таким, каким хотите. Моя основная философия звучит так:

если это невесело, это нежизнеспособно.

Так что меня может беспокоить язык. Да, в уроке 14 используется спорное слово на букву «В». Вселенная.

Или я могу оценить его бунтарскую и революционную программу. Я могу заметить часть о том, как покинуть свой личный дом ужасов, строчку о движении к полной безопасности и полному покою.

Тони Шей, генеральный директор Zappos, является примером того, как превращать скучные вещи в веселые. Фактически он ушел из первой созданной им компании (ему было 27 лет, и она стоила 265 миллионов долларов), потому что она не приносила радости.

Zappos (которая приносит радость) построена на странностях, творчестве, авантюризме и на том, чтобы делать все возможное, дабы дарить любовь. Говоря корпоративным языком, любовь равна обслуживанию клиентов, но поверьте мне, это любовь чистая и простая.

Как и Курс, Тони избегает совершенства («Действуй быстро, делай ошибки, все в порядке») и старых парадигм. На спор он назвал свою венчурную фирму Venture Frogs (кто вообще так поступает?) и каждый день делает что-то выходящее за рамки бизнес-нормы. Например, красит волосы в рыжий цвет или носит ирокез.

Он живет в доме на колесах, проводит большую часть своего нерабочего времени на открытом воздухе (говорит, что у него самое большое крыльцо в мире) и, без сомнения, знает: если что-то невесело, то этим не стоит заниматься.

Итак, если парень, который даже не любит обувь (у него всего три пары), может превратить обувную онлайн-компанию стоимостью в миллиард долларов в отличное времяпрепровождение (тур по их штаб-квартире в Лас-Вегасе лучше, чем семинар по самосовершенствованию), то, я думаю, и мы можем превратить эту многословную книгу в странную, шумную, но наполненную смыслом забаву.

Так что сегодня я буду ликовать и кричать, и признавать: все, что меня беспокоит, все, что не является невероятно великолепным или не источает большого веселья – это иллюзия, которую я придумала. И пухф! У меня есть сила заставить ее исчезнуть. Иногда я даже могу сделать это вежливо.

15

Главный билборд

У меня появилось грызущее подозрение, что этот голос в моей голове, хотя и представляется моим надежным союзником, на самом деле может быть врагом.

Джош Рэднор

В конце интервью меня часто спрашивают: «Если бы вы могли оставить нашим слушателям одну последнюю мудрость, какой бы она была?» Другими словами, что бы я разместила, если бы у меня был личный рекламный билборд?

Я начинаю прокашливаться и бормотать. Я и мудрость? Тогда пробегаюсь по миллионам уроков, которые извлекла на своем пути к миру. Главный из них – это встать, когда почти ежедневно падаешь лицом вниз.

Но, наконец, я нашла крупицу истины, которая для меня выделяется среди всех остальных.

Нет ничего важнее, чем подозрительно относиться к голосу в моей голове.

Этот внутренний критик/надсмотрщик очень громкий. И безостановочный. И он не действует, повторяю, не действует в моих интересах.

Этот демонический голос, который настаивает на том, чтобы править балом, напуган. Потому что знает. Он знает, что он самозванец. Он знает, что его время ограничено. И ему известно, что если я отвлекусь от этого плаксивого, жалующегося голоса, то обнаружу в своей голове другого обитателя.

Этот другой голос намного учтивее. Терпимее. И он указывает на неосязаемые, неизмеримые, фундаментально духовные вещи, которые бросают вызов всем неприятным заблуждениям. Они громко кричали мне в ухо с тех пор, как я заметила, что заключена в свое тело.

Начало осознания того, что критический/назойливый голос – это не «я», станет отправной точкой для любого духовного пути. Урок 15 («Мои мысли – это образы, которые я создал») – это осознание того, что происходит что-то большое и невидимое. Сегодня я трижды останавливаюсь и замечаю, что этот пазл, эта миска с хлопьями, эта ложка – образы, которые я создала.

Я не могу гарантировать, что неприятный голос в конце концов замолкнет. Вероятно, этого не произойдет. Но поскольку я понимаю, что он всего лишь шум, то могу его определить, могу сказать: «Ой, да ну?», когда он включает свою невыносимую пластинку.

16

Как комната без крыши

Вся моя жизнь была попыткой обрести свободу – свободу от самого себя, свободу от собственных страхов.

Хелен Миррен

Меня как журналиста учили, что лид (первый абзац) любой статьи – это мой большой шанс привлечь внимание читателя. Сразу сообщите им – кто, что, где, когда и как.

«Курс чудес» не делает этого. Он возделывает почву, медленно подготавливает меня к безумно радикальной идее, что я не столько «наблюдаю реальность», сколько создаю ее.

Я понимаю, почему люди смеются. Это полная противоположность каждому уроку на планете Земля.

Предполагать, что мир не зависит от моих мыслей – тревожно. И как может быть правдой, что большинство моих мыслей бессмысленны? Это звучит абсурдно.

Итак, попытаюсь объяснить.

Любая мысль, подпадающая под одну из следующих категорий, в основном бессмысленна:

Я сам по себе и совсем один.

Я ограничен этим телом.

Если я не вижу чего-то глазами, этого не существует.

Каждая мысль, подпадающая под одну из этих категорий, бессмысленна. Или, скорее, это просто ЛОЖЬ. Это только так кажется, потому что я тайно (или не так уж тайно) обращаю на это внимание.

Первые несколько уроков Курса служат гигантским ластиком, аккуратно удаляющим все бессмысленное. Чтобы освободить место для вещей, которые на самом деле ЯВЛЯЮТСЯ правдой. Например, для легкости и благодати, связи с чрезвычайно живым энергетическим полем, знанием того, что моя цель – освещать темные места.

Урок 16 («У меня нет нейтральных мыслей») рассеивает убеждение, что мысли безрезультатны. Для этого факта НЕТ ИСКЛЮЧЕНИЙ. Каждая мысль либо способствует иллюзии (бессмысленности), либо способствует истине. Вместо того чтобы сталкиваться с реальностью, я на самом деле создаю ее.

17

Измени свою историю, измени свою жизнь

Вселенная, какой мы ее знаем, является совместным продуктом наблюдателя и предметом наблюдения.

Пьер Тейяр де Шарден

Несколько лет назад журнал People отправил меня взять интервью у занявшей второе место конкурсантки в реалити-шоу «Холостяк».

Задача состояла в том, чтобы выяснить, действительно ли реалити-шоу отображают реальность. Хотя нас, репортеров, учат быть объективными и просто констатировать факты, я достаточно сообразительна, чтобы понимать, что реальность, как и красота, находится в сознании смотрящего.

«Холостячка», у которой я брала интервью, ясно дала понять, что реалити-шоу – это что угодно, только не правда. Сначала продюсеры взяли ее на роль определенного персонажа, определили тип личности (тусовщицу), а затем показали по телевизору только то, что вписывалось в рамки персонажа, оставив все остальное в монтажной комнате.

Даже если мы не телепродюсеры, мы редактируем свой жизненный опыт, чтобы он соответствовал придуманным историям. Например, если наша сюжетная линия говорит, что наш босс – плохой, мы направляем информацию, подтверждающую это, в активную часть нашего мозга.

Если наша история состоит в том, что наш любимый человек ленив, все, что соответствует этому сценарию, регистрируется и преувеличивается.

Бесчисленное количество хороших вещей, которые делают наш босс и наши партнеры, остаются в монтажной.

Мы их буквально не видим. Точно так же, когда мы верим, что жизнь тяжела или что трудно достать деньги, мы находим доказательства, подтверждающие эту сюжетную линию.

Урок 17 («Я не вижу нейтральных вещей») – важный шаг в определении причин и следствий, действующих в мире. Это духовный закон, столь же надежный, как гравитация.

Я притягиваю в свою жизнь все, на чем сосредоточены мои активные мысли.

Вот определенный шаблон:

Я не вижу нейтрального _____, потому что мои мысли о _____ не являются нейтральными.

Сегодня я трижды осмотрелась и признала, что я не вижу ничего нейтрального.

18

МЫ ВСЕ В ЭТОМ ВМЕСТЕ

Все дело в любви и том, как мы все связаны.
Марк Уолберг

В 2018 году Эллен Помпео (вы, наверное, знаете ее как Мередит Грей из «Анатомии страсти») стала самой высокооплачиваемой актрисой телевизионной драмы. Она завершила контракт с крутым гонораром в 575 000 долларов за серию. Неплохо для ребенка из семьи рабочих из Бостона, чья мама умерла от передозировки, когда дочери было всего пять лет.

Это также отражает урок 18: «Не только я испытываю последствия своего видения».

В интервью The Hollywood Reporter Помпео сказала, что она стала сильнее, наблюдая за Шондой Раймс, создательницей «Анатомии страсти». По мере того как собственная сила Шонды росла, когда она стряхивала оковы старой парадигмы (ощущения недостойности; того, что ей не платят так же хорошо, как ее коллегам-мужчинам), Эллен тоже смогла вырасти.

И это только отправная точка для того, чтобы не быть одиноким из-за последствий своего восприятия.

Фактически большинство моих взаимодействий с другими людьми происходит в нефизической сфере. Все эти мысли, которые, как мне кажется, я держу при себе, не совсем личные. С тем же успехом я могла бы прокричать их во всеуслышание. Все все равно получают сообщение.

Сознаю я это или нет, но я подключена к гигантской базе данных и постоянно обмениваюсь энергией не только с теми, кто находится в моем ближайшем окружении, но и со всеми существами на планете.

Сегодня после трех-четырёх быстрых занятий, я осмотрюсь, выберу пару случайных предметов и скажу:

«Я не одинока в том, что переживаю последствия того, как я вижу _____».

Например, я не одна ощущаю последствия того, как я вижу эту африканскую маску, эти солнцезащитные очки или эту бутылку с водой.

То, как я вижу эти вещи, влияет на то, как их видят другие. Возможно, это не очень полезная концепция, когда речь идет о бутылках с водой, но подумайте, как уместно и здраво изменить то, как я вижу, скажем, серийного убийцу или безжалостного диктатора. Или, если на то пошло, жуткого комментатора в Facebook⁶, который назвал меня полной идиоткой и мошенницей религии Нового Века.

⁶ Упомянутая здесь и далее социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности. – прим. ред.

19

Сотрудник полиции внутри твоего мозга

Я люблю плавать в великом вопросе о том, что реально, что происходит здесь, в этой штуке, называемой жизнью.

Грейс Белл

Итак, есть еще одна песчаная ловушка реальности, из которой нам нужно выбраться. В течение многих лет мы знали, что наш мозг создает мысли. Но это только отчасти правда.

Исследования нейропластичности показывают, что наш мозг постоянно перестраивается, в нем формируются новые пути для нейронов, а другие становятся бездействующими. При рождении наши нейроны имеют около 7500 соединений. Медленно, с течением времени эти связи обрезаются и отбрасываются. Так что технически наши мысли (или наши убеждения) создают наш мозг.

А поскольку наш мозг, как капризный старик, не любит ошибаться, он буквально выдумывает всякое. Он конструирует реальность в соответствии с нашими убеждениями, создает шаблоны и заполняет пробелы, чтобы отразить наши доминирующие идеи, желания и эмоции.

Он даже вбрасывает химические вещества, чтобы соответствовать нашим убеждениям. Некоторые исследования даже предполагают, что все лекарства – всего лишь плацебо, то есть они работают, потому что мы думаем, что они будут работать. «Курс чудес» говорит: «Ну да!»

**Наш мозг настолько талантливый фальсификатор, ткущий
детальный и убедительный гобелен восприятия, что нам и в голову
не приходит подвергать сомнению реальность, которая получается в
результате.**

Урок 19 просит нас подвергать сомнению все. Сегодняшний урок просит нас трижды остановиться и вспомнить, что причина и следствие неразделимы. И поскольку теперь мы знаем, что наш мозг показывает трюки, изменяя нашу нейрохимию и переводя наш личный HTML-код в вибрации и изображения, которые мы ошибочно принимаем за реальность, нужно просить о помощи.

Мы искренне просим, чтобы все строки оставшегося устаревшего, больше не работающего кода были удалены, пока мы не увидим ничего, кроме нашего нового плана чудес.

20

Когда 1+1=3

Позволим ли мы террору упростить мир до добра и зла? Или мы будем полагаться друг на друга, осознавать свои потребности и дорожить всеми подземными толчками к инклюзивности?

Ким Стэффорд

Урок 20 («Я намерен увидеть») просит меня сделать шаг вперед. Он просит меня взять на себя обязательство видеть истину и напоминать себе о нем пару раз в час. Он не требует от меня сделать 50 отжиманий или полюбить своих врагов.

Он просит меня вкратце напомнить себе, что если я сделаю какие-либо исключения или оставлю какую-либо ситуацию или человека вне уравнения, я буду видеть тот же старый мир.

Вместо того чтобы быть против кого-либо или чего-либо, он просит меня узреть единство, мир, любовь и радость для всех. Он просит меня видеть правду в угнетенном И в угнетателе, в обиженном И в обидчике.

Оппозиция только увековечивает старую парадигму победителей и проигравших, когда кто-то остается за бортом уравнения.

Помните историю из урока 12 о продавце бангладешского магазина, который решил простить стрелявшего в него линчевателя с татуировкой свастики? Он обнаружил, когда «решился увидеть», что его стрелок стал таким из-за сломленных родителей, сломленных школ, сломленной тюремной системы. Он вырос, зная, что если бы его мама смогла наскрести еще хотя бы 50 баксов, она бы сделала аборт. Стоит ли удивляться, что у него может быть «небольшая» доля гнева и чувство обиды?

Сегодня я вижу и создаю радикально новое видение, в котором выигрывают все, каждый получает место за столом.

21

Небо не падает

Бог – комедиант, играющий для публики, которая боится смеяться.

Вольтер

В течение многих лет невестка моего друга угрожала бойкотом Кенни Роджерсу за использование грубых выражений в его песне Lucille.

«Зачем, – спрашивала она, – кому-то писать песню о 400 детях, которые справляют нужду в поле?»

Эм... затем, что он этого не делал.

Как и жизнь, которую я иногда ошибочно истолковываю как «разочаровывающую», «бессмысленную» или «тяжелую», она неверно истолковала текст песни Кенни, которая на самом деле звучит так: «С четырьмя голодными детьми и урожаем в поле». (Слово «сто» в английском созвучно с «голодный»: hungry – hundred, а слово «урожай» созвучно со «справлять нужду»: stor – crop).

На уроке 21 я твердо решила отказаться от всех мыслей о «справляющих нужду детях». Любая мысль, которая делает меня несчастной (даже немного), неверно истолкована. И я намерена взглянуть на нее иначе.

Как и на самые незначительные вещи, которые обычно не замечаю. Сегодня пять раз (это займет минуту) Курс просит поискать в уме любого человека или ситуацию, которые кажутся далекими от совершенства. Неважно, насколько они незначительны.

И затем я просто говорю себе:

Я полна решимости увидеть _____ (имя несимпатичного мне человека) по-другому.

Я полна решимости увидеть _____ (любую мысль в стиле «небо падает, беги в укрытие», которая возникает) по-другому.

Любая мысль (даже крошечная) подойдет.

22

Больше не атакую себя своими же мыслями

*Если бы самобичевание работало, мы все были бы худыми,
богатыми и счастливыми.*

Шерил Ричардсон

Моя подруга Анита Мурджани написала потрясающую книгу под названием «Умереть, чтобы быть собой». Речь идет о ее четырехлетней борьбе с раком и околосмертном опыте, который полностью изменил ее представления о жизни и смерти.

Вскоре после возвращения с другой стороны и быстрого выздоровления от лимфомы четвертой стадии, поразившей ее тело, она встала с постели (она не могла ходить несколько месяцев до этого), доползла до ванной и чуть не упала от шока, когда увидела свое иссохшее тело в зеркале. Она посмотрела себе прямо в глаза и дала торжественную клятву: «Я НИКОГДА больше так с тобой не поступлю».

Пока Анита не заболела раком, она всего боялась. Как и многие из нас, она стремилась угождать людям. Она много работала, чтобы нравиться, чтобы быть «хорошим человеком», чтобы быть духовно развитой, чтобы быть заслуженным работником. Она старалась правильно питаться. Она говорит, что постоянно беспокоилась о микроволновых печах, пластиковых контейнерах, красном мясе и, как вы уже догадались, о том, чтобы не заболеть раком.

Другими словами, она была олицетворением урока 22: «То что я вижу – всего лишь форма мести».

На первый взгляд это звучит довольно резко, но когда я слышу истории, подобные истории Аниты (или даже обращаю внимание на бегущие комментарии в моей собственной голове), я понимаю, насколько часто злопамятна... особенно в суждениях о себе. Я никогда бы и не подумала говорить с кем-либо так, как я говорю сам с собой.

Этот урок также посвящен радостным новостям о том, что мои бесчисленные страхи и критические мысли **НЕНАСТОЯЩИЕ**. Я узнаю, что есть выход. Пять раз сегодня я оглядываюсь и признаю, что всего, чего я боюсь, не существует.

Аните пришлось умереть и отправиться, как мы бы сказали, на небеса, чтобы осознать эту драгоценную истину. Я могу сделать это сегодня, просто попросив помощи, чтобы увидеть жизнь по-другому.

23

Это ты, бу!

*Знать путь и пройти его – не одно и то же.
Морфеус, х/ф «Матрица»*

Урок 23 может пока стать лучшей новостью. Он предлагает секретный ключ к океану любви, который обещают всякие духовные практики. Он предлагает выход из закрытых психологических структур, которые вызывают нашу боль и создают наши проблемы.

Он гласит: «Я могу сбежать от мира, который я вижу, отказавшись от агрессивных мыслей».

Этот урок кратко объясняет, что причина и следствие являются организующим принципом Вселенной.

Он прямо говорит: «Нет смысла сетовать на мир. Нет смысла пытаться его изменить».

Мир – это просто результат моих мыслей.

Это стоит повторить. Мои мысли и убеждения о мире являются его причиной. В квантовой физике это зовут эффектом наблюдателя.

Так что, хотя нет смысла бороться за то, чтобы изменить мир, есть ОГРОМНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА в том, чтобы изменить свои мысли. Вот почему ежедневная практика с этим пособием так важна. Морфеус сказал, что есть разница между знанием пути и прохождением пути.

Нравится вам это или нет, но я создаю образ мира. Это круто, потому что все, что мне нужно сделать, это изменить свои мысли и убеждения. Как только я добьюсь этого, мир изменится автоматически. Появятся прекрасные переживания. Радость, красота, любовь и мир проявятся.

Также стоит упомянуть, что – несмотря на то что проповедуют книги по самопомощи и сеансы терапии – изменить свои мысли и убеждения можно просто обратившись за помощью.

Тот Голос, который не переставал приставать к Хелен Шукман, тоже хочет пообщаться со мной. С вами.

24

Наймите дублера

Уберите сценарий. Вам больше не нужно быть актером в этой драме.

Джерри Колонна

Наш мозг можно назвать бюрократом. Он смотрит в прошлое, применяет его к настоящему и использует как карту для предсказания будущего. Он буквально собирает истории.

Урок 24 («Я не вижу своих собственных интересов») указывает на то, что ни в одной из ситуаций восприятие не является достоверным.

Как я могу точно решить, как лучше поступить, когда мой мозг искажает реальность?

Сегодня в течение пяти двухминутных периодов практики я честно исследую свой разум, изучаю различные ситуации и перечисляю все, что я хочу, чтобы произошло.

В ситуации, связанной с _____, я хотела бы, чтобы произошло _____ и чтобы произошло _____.

Быстро становится понятно то, что я предъявляю требования, которые не имеют ничего общего с ситуацией, и что многие из них противоречивы. Отсутствие единого результата – путь к разочарованию.

Вот почему сегодня хорошее время, чтобы еще раз подчеркнуть достоинства практики Курса. Я прохожу через эти уроки не для того, чтобы стать «более духовным» или заработать дополнительные очки перед Вселенной.

Я делаю это исключительно потому, что **МОГУ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОМОЩЬЮ.**

Когда Мэтт Деймон повторил свою роль Джейсона Борна в пятой части популярного телесериала, он был на девять лет старше, чем когда играл главного героя в прошлый раз. Хотя он все еще мог сниматься в боевых сценах, он уступил место дублеру там, где требовалось выпрыгнуть из вертолета и безумно промчаться по улицам Берлина.

У всех нас есть дублер – внутренний голос, который в этом Курсе называется Вселенной или Приятелем. И в отличие от нашего мозга, он всегда знает, как лучше поступить.

Этот голос доступен не только Хелен Шукман, Экхарту Толле или, если на то пошло, Мэтту Деймону, который, должно быть, слушал его, когда бросил Гарвард, чтобы заняться актерским мастерством.

Голос слышит каждый из нас. И он всегда знает, как превзойти обычный опыт и отождествить себя с большей частью самих себя.

Мораль этого урока?

Перехитрите свой мозг. Наймите своего дублера.

25

Домашний склад духовных практик

*Не подгоняйте реальность под свой крошечный опыт и не ограничивайте ее назначение своими маленькими личными мыслями.
«Курс чудес»*

Вселенная похожа на строительный гипермаркет, где предлагается неограниченный выбор инструментов для нашего блага.

Урок 25 («Я не знаю, для чего это нужно») убеждает меня в том, что каждый человек, каждая вещь, каждое событие, которое происходит, отвечает моим интересам.

Но, вместо того, чтобы повторять эту многословную мантру, я предпочитаю фразу Ганса Шульца. Это вымышленный сержант полковника Вильгельма Клинка в старом сериале «Герои Хогана».

Несмотря на то, что Шулец знал о махинациях военнопленных союзников, проводивших специальные операции из Шталага 13, он прославился тем, что заявил своему неумелому полковнику: «Я ничего не знаю» с резким немецким акцентом.

Я повторяю эту строчку (имитируя акцент тоже) довольно часто. На самом деле, это стало важным пунктом в моей духовной практике.

Я поняла, что каждый раз, когда я думаю, что поняла что-то, каждый раз, когда я считаю, что нашла путь к этому намерению или этой мечте, сразу же начинаю мешать самой себе.

Мое понимание сильно ограничено. Но когда «я ничего не знаю», как Ганс Шулец, я оставляю дверь нараспашку, чтобы благословения ворвались внутрь.

Шесть раз за сегодня я вспоминаю Ганса Шульца и благодарю его за доказательство того, что вдохновение и важные духовные практики могут прийти откуда угодно.

26

Два слова или десять?

Если бы вы могли наблюдать физиологические изменения, происходящие в вашем теле, когда вы находитесь в негативных состояниях, вы бы немедленно прекратили это.

Экхарт Толле

В забавной пародии на MadTV Боб Ньюхарт играет психиатра, предлагающего терапию под названием «Прекратите это!». Клиентка по имени Кэтрин приходит к нему с паническими атаками. Она в отчаянии из-за страха быть заживо похороненной в ящике.

Д-р Свитцер в исполнении Ньюхарта спрашивает: «Кто-нибудь когда-нибудь пытался похоронить вас в ящике?»

Кэтрин отвечает: «Нет, но мысли об этом делают мою жизнь ужасной. Я не могу пройти через туннель, находиться в лифте или в доме, короче, в чем-нибудь квадратном».

Д-р Свитцер: «Я скажу два слова. Я хочу, чтобы вы слушали очень, очень внимательно».

Кэтрин: «Стоит ли мне записать их?»

Д-р Свитцер: «Мы пришли к выводу, что большинство людей могут их запомнить».

Конечно, его два слова («Прекратите это!») были не тем, что Кэтрин действительно хотела услышать. Ей нужно было поговорить о булимии, о разрушительных отношениях с мужчинами, о боязни микробов, о страхе водить машину.

Как и два слова д-ра Свитцера,

урок 26 «Мои агрессивные мысли атакуют мою неуязвимость» —

это не то, что большинство из нас хочет услышать. По сути, он говорит о том, что любая мысль, не связанная с любовью, является нападками на нас самих, нападками на нашу неуязвимость.

Если это правда, ничто не может причинить мне вреда (как обещает этот урок), возможно, мне действительно пошла бы на пользу комичная пятиминутная пятидолларовая терапия д-ра Свитцера.

Вместо этого урок дает задание остановиться на две минуты шесть раз в разное время и осознать, что любая мысль о беспокойстве, гневе, депрессии или плохом предчувствии – это настоящий нож, который вонзается в психику.

На каждом из двухминутных сеансов я просматриваю болезненную ситуацию:

Меня беспокоит _____.

А потом я перебираю все возможные исходы.

Я боюсь, что _____ произойдет.

Назвав каждый результат, который меня беспокоит, просто говорю себе: «Эта мысль – нападение на саму себя».

Агрессивные мысли (составляющие основную часть моего бесконечного мыслительного процесса) создают ложный образ того, кем я являюсь на самом деле. Медленно, но верно, по мере того как я начинаю идентифицировать свои агрессивные мысли, я могу передать их обратно тому внутреннему голосу.

Он не скажет мне: «Прекрати это!», но мягко напомнит, что ни одна из этих мыслей не является верной. Ни одна из них не может изменить того, кем я являюсь на самом деле: неуязвимой и всегда свободной.

27

Изменение надписи

В каждом сердце сияет тихий свет... Тот, что освещает наш разум, чтобы увидеть красоту, наше желание искать возможности и наши сердца, чтобы любить жизнь.

Джон О'Донохью

Каждую неделю The New Yorker на последней странице печатает комикс со свободным местом для записей. Читателям предлагается составить и вписать что-нибудь умное и интересное туда. Когда я участвовала в этом, на последней странице был изображен гигантский пряничный человечек, лежащий на больничной койке, а шесть врачей в поварских шляпах смотрели на него сверху вниз.

Редакторы выбирают трех финалистов, а затем читатели голосуют, так определяется победитель.

Меня не перестает удивлять, насколько сильно различаются надписи. Один простой комикс, три поразительно разных варианта.

Этот популярный конкурс демонстрирует, насколько различны индивидуальные представления. Мы можем думать, что все видят мир так же, как и мы. Но все наоборот, друзья мои.

Урок 27 «Курса чудес» говорит: «Больше всего на свете я хочу видеть».

Я хочу отпустить свои ложные представления и создать свой собственный комикс с надписями. Я хочу лишь видеть во всем безумно прекрасную правду. Абсолютно везде.

Древо в моем дворе буквально пульсирует жизнью.

Небо над головой предлагает потрясающий новый холст каждый день.

К каждому из моих братьев-гуманоидов, как говорит Хафиз, «обращается Бог». Сегодня я снова и снова напоминаю себе (если возможно, четыре раза в час), что «видение никому не нужно» и что каждый раз, когда я действительно смотрю на жизнь без шор, я посылаю в мир бесчисленные благословения.

28

Когда Вселенная начинает говорить: «Привет, подруга!»

Нет конца нашим приключениям, если только мы будем искать их с открытыми глазами.

Джавахарлал Неру

Когда мы действительно стремимся смотреть на вещи по-другому, начинают появляться благословения. Или, скорее, мы становимся достаточно открытыми, чтобы их замечать. Мы начинаем осознавать, что на самом деле не отделены от этого стола, этой ракушки, этого «мерзкого политика».

Гейл, новенькая в одном из моих отрядов возможностей⁷, на днях была взбудоражена. Ей не терпелось поделиться результатами.

Она начала свою субботу, как рекомендует Курс, с просьбы об «идеальном дне». С чем это связано, она не уточнила. Она просто сделала заказ.

Тут же у нее зазвонил телефон. У подруги было два билета на экскурсию мастера-садовника. Она предложила ей присоединиться. Затем ее угостили обедом, она побывала в гостях еще у одного друга, а затем закончила вечер на концерте воссоединения «Битлз», покачиваясь и напевая *All You Need Is Love* («Все что тебе нужно – это любовь») с целой комнатой счастливых гуманоидов.

Мы, конечно, аплодировали. Вот что делают возможности. Но в тайне я задавалась вопросом: не слишком ли рано говорить ей, что каждый день может быть таким? Будет ли ей трудно показать, что «Курс чудес» обещает «идеальные дни» каждый божий день?

Урок 28 («Прежде всего, я хочу смотреть на вещи по-другому») кристально ясен.

Как только мы перестанем связывать свою жизнь предвзятыми идеями, перестанем определять сегодняшний день в терминах прошлого, перестанем ограничивать свой опыт своими личными маленькими мыслями, наши дни станут бесконечно ценными, полными счастья и надежды.

⁷ Отряд возможностей – это группа, которая собирается вместе, чтобы обсудить возможности, квантовую физику и чудесный мир, который мы хотим увидеть. Позвольте мне повторить. Мы выбираем искать и регистрировать магию. Это наше намерение, наша основная цель. Я думаю, вы могли бы сказать, что мы группа поддержки по отражению нападков широко распространенной истории недостатка и ограничений.

29

Подвергать сомнению авторитет

Это не отрицание. Я просто избирательно отношусь к реальности, которую принимаю.
Кельвин и Хоббс

Первое, чему я научилась в школе журналистики: «Задавайте вопросы своему источнику». Является ли источник надежным? Осведомленным? Являются ли представленные «факты» научно доказуемыми?

Эта стандартная журналистская практика особенно полезна, когда вы решаете, какой из голосов в хоре вашей головы слушать.

В уроке 29 я узнала, что любовь во всем, что я вижу.

Но если это абсолютный факт, почему я вижу боль и проблемы? Почему я боюсь?

Когда возникают подобные мысли, пришло время подвергнуть сомнению ваш источник. Кто этот голос, который кричит: «Вытащите меня отсюда. Остановите это»?

В моем случае это всегда моя собственная выдуманная история, мелкий плаксивый голос, который дуется, скрещивает руки и говорит: «Голову долой». Курс называет это моим эго. Я прозвала его болтливым другом.

Сегодня шесть раз по две минуты я сознательно выбираю не видеть ничего, кроме любви.

Во всем. Если болтливый друг начнет трепаться, как это обычно бывает, я поставлю под сомнение источник и пойму, что если то, что он говорит мне, пугает меня или заставляет усомниться в собственной ценности, то это просто – как это называет Фолкнер – мой штамп на реальности.

30

Всевышнее Просветление и я: история любви

*Чувство покоя и благополучия разлилось по ее венам.
Энн Пэтчетт*

Пока я завтракала со своей подругой Джуди, она спросила, готова ли я поучаствовать в эксперименте. Она использовала 36 вопросов психолога Артура Арона. Согласно эссе в колонке «Современная любовь» в *The New York Times*, это способ ускорить близость.

Я думаю, что удивила нас обеих своим ответом на вопрос 4 о том, что для меня представляет собой «идеальный» день.

Типичные ответы включают такие вещи, как пребывание на пляже, потягивание напитков под зонтиком, массаж.

Я сказала (и была так же удивлена, как и Джуди), что мой идеальный день не имеет ничего общего с делами или событиями. Он связан с моим пространством в голове, с ощущением Всевышнего Просветления, которое временами почти переполняет меня. Я даже не знаю, как это описать. Чувство радости, ощущение яростной красоты жизни. Это почти как если бы я могла спонтанно загореться от чистого восторга.

Когда эти дни (ну, скорее минуты некоторых дней) случаются, не имеет значения, что я делаю.

Поверьте, у меня было много «идеальных» дней, продвигаемых маркетинговой машиной, – экзотические каникулы, пятизвездочные отели, домики на вершинах гор. Но ничто не сравнится с нахождением на волне Всевышнего Просветления.

Привилегии, которые, как мы думаем, мы хотим, хороши. Меня часто поражают вещи, которые мне предлагают делать как писательнице-путешественнице. Но эти вещи не гарантируют счастья или «идеальных» дней. Я умудрилась быть несчастной во время сафари по джунглям Бразилии. Моя голова хотела вернуться домой. Мои мысли были осуждающими, неуверенными, потерянными.

Единственное требование для идеального дня – чувствовать счастье. Урок 30 «Курса чудес» говорит об этом так: «Любовь во всем, что я вижу, потому что любовь у меня на уме».

Когда я присоединяюсь к тому, что вижу, а не разделяю его, я фиксирую Всевышнее Просветление. Я буду благодарна за эту связь при каждом удобном случае, и поэтому у меня будет «идеальный» день.

31

Здесь проходит вечеринка

Чудо – это решение любой проблемы.

Марианна Уильямсон

В «Курсе чудес» много страниц, много слов, но все сводится к следующему: как только мы отказываемся от нашей старой системы мышления, любовь становится нашим обычным методом действия и все, что мы видим – это чудеса и благословения.

По мере того как мы отпускаем скрипучую, устаревшую систему мышления, которая в настоящее время разыгрывается на нашей планете, мы движемся...

От страха к любви. От проблем к состоянию возможности. От ограничений до понимания, что абсолютно все может случиться.

И это начинается с получения урока 31: «Я не жертва мира, в котором живу и который вижу».

В течение пяти минут, два или три раза сегодня, Курс просит помнить, что внешний мир является результатом мира «здесь». Надеюсь, вы представили, как я указываю на свою голову.

Как только я отказываюсь от своего убеждения (системы мышления) в том, что проблема, которая, кажется, преследует меня, является АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНОЙ, начинает проявляться более широкая картина (также известная как чудо).

32

Мы все Томас Эдисон

Нет конца. Нет начала. Есть только бесконечная страсть к жизни.

Федерико Феллини

В квантовом мире нет такой вещи, как Абсолют. Ни одна реальность не является более истинной, чем любая другая. Квантовое поле – это бесконечная смесь возможностей.

Оно содержит бесчисленные волны, танцующие в бесчисленных состояниях, бесчисленных позициях, бесчисленных возможностях. У каждой своя энергия и частота.

Только после того как волны будут измерены или выбраны, они сливаются в единую материальную реальность, тем самым разрушая первоначальную конфигурацию, где «все возможно». Как только мы решим, что скажем «Жизнь – это борьба» или что «Люди всегда меня разочаровывают», мы попадаем под эту волну и теряем связь со всеми остальными.

Урок 32 объясняет это так: «Я изобрел мир, который вижу».

Итак, сегодня я спрашиваю себя, хочу ли я продолжать творить мир из своих жалоб?

Или я хочу создать мир из единства, радости и мира?

Материальный мир в его нынешнем виде основан на страхе. На вере в то, что все хочет нанести нам вред: наши политики, наша еда, наши тела (которые мы регулярно проверяем на наличие нарушений в ходе медицинских осмотров), другие страны, даже наши любовники, которых мы привыкли проверять на любовь к нам. Каждый новостной репортаж, каждое поручение, каждое политическое выступление, каждая книга по самопомощи основаны на нашем бесконечном увлечении «что не так». Мы принимаем таблетки, покупаем энергетические напитки, скручиваемся в разные позы на йоге, поем, медитируем, молимся какому-то туманному божеству в бесплодных поисках исправления всего неправильного в нашей жизни. Иначе грянет зло, о котором нас предупреждали.

Курс говорит нам, что, рассматривая, анализируя и усердно работая над устранением проблем, мы передаем им возможность управлять нами. Прилагая такие экстремальные усилия, чтобы «избежать» нашего неизбежного краха, мы на самом деле способствуем тому, что надеемся предотвратить.

Итак, сегодня я признаю, что я «выдумала этот мир» (за два 3–5-минутных упражнения) и обязуюсь использовать свой блестящий ум изобретателя, не жаловаться, не хныкать или искать проблемы, а представлять себе светлый, счастливый и прекрасный мир для всех.

33

Мальчишник, часть III

*Как и все задирь, страх хочет, чтобы вы верили, что он сильнее,
чем он есть на самом деле.*

Крейг Фергюсон

Я рада сообщить, что не смотрела «Мальчишник. Часть III». Да даже вторую часть трилогии не смотрела.

Что демонстрирует этот однозвездочный блокбастер, так это склонность повторяться снова и снова, день за днем.

Я застряла в цикле, поклоняясь тем же мыслям по форме, вижу то же, что видела вчера.

Урок 33 убеждает меня: «Есть и другой взгляд на мир». Простой сдвиг восприятия (пять минут утром и пять перед сном) открывает сундук с сокровищами новых возможностей.

Эд МакМахон (или его преемник) мог бы постучать в мою дверь с журнальным выигрышным чеком. Я могла бы завести нового друга или получить идею для книги, песни или некоммерческой организации, которая могла бы изменить жизнь миллионов.

Дело в том, что никогда не угадаешь, что может произойти. Но, когда я беспечно принимаю первое объяснение моего мозга, я получаю повторные запуски («Мальчишник. Часть III») вчерашнего дня.

Сегодня я просыпаюсь в совершенно незнакомом мире.

Я использую этот урок в качестве сегодняшней мантры и сразу же применяю его всякий раз, когда чувствую беспокойство. Я твердо убеждена в том, что каким бы плохим ни выглядело какое-либо событие или человек, «всегда есть способ взглянуть на это иначе».

Так что да, первый «Мальчишник в Вегасе» был довольно забавным. Но я бы предпочла увидеть Брэдли Купера, Зака Галифианакиса и особенно себя в совершенно новом фильме.

34

Мир: универсальный эликсир

Я стал думать о детях не как о незрелых взрослых, а о взрослых как о потерянных детях.

Кит Джонстон

Сегодняшняя мантра – универсальный эликсир. Я использую его всегда, во всех ситуациях.

Что бы ни происходило, как бы плохо все ни выглядело, я напоминаю себе, что «вместо этого я могла бы чувствовать покой».

Я никоим образом не обязана испытывать это чувство. На меня не давят, чтобы я отказалась от моего восприятия. Но Курс просит меня возвысить покой как возможность. Каким бы далеким это ни казалось, полезно признать, что «Я МОГУ почувствовать покой вместо того, что вижу сейчас».

Курс говорит мне, что я не вижу ничего по-настоящему живого или по-настоящему радостного. Скорее, я замечаю унылую и серую замену тому, что существует на самом деле. С самопроизвольностью, воспитанной прямо во мне, я обнаруживаю только то, что, по моему мнению, должно быть там. Мое восприятие застыло. Оно заперто в камне, как меч короля Артура.

Мне нравится выводить свой разум из привычных шаблонов, практикуя технику импровизации, популяризированную Китом Джонстоном, пионером театра импровизации.

В течение пяти минут три раза сегодня я осматриваю комнату и выкрикиваю неправильное имя всему, на что попадают мои глаза. Например, я называю телевизор блином, диван стальной гитарой.

Это не такое уж глупое упражнение позволяет мне превзойти мир и допустить маленькую вероятность того, что может быть, самую малость, «я могла бы почувствовать покой вместо этого».

35

Слон в посудной лавке

То, что находится «вовне», зависит от того, что вы решите искать.

Фред Алан Вольф

Одна из самых раздражающих дилемм в науке заключается в том, что в момент, когда исследователи пытаются измерить атомные и субатомные системы, они буквально превращаются во что-то другое. Подобно оборотням, эти системы мутируют, когда в дело вмешивается человек. Как будто читают наши мысли и любезно принимают ту конфигурацию, которую мы ожидаем.

**Хочешь волну? Вот, возьми волну. Вы предпочитаете частицы?
Вуаля! Частицы!**

Это мое сознание – мои ожидания – формируют то, что я могу видеть. И как только эта формация затвердевает, другие возможности исчезают. Они оказываются несуществующими. Другими словами, буквально невозможно «увидеть» истинную природу реальности.

Урок 35 описывает это так: «Я окружаю себя той средой, которую хочу».

Эти предметы, эти люди, эти обстоятельства находятся «где-то там». Кажется, что они существуют совершенно независимо от меня и того, что я думаю. Но это не так.

Я буквально неотъемлемая часть всего, что воспринимаю. Ничто не существует независимо от моих наблюдений. Все, что я вижу, все предполагаемые «отдельные объекты» удивительным и таинственным образом связаны с моим сознанием.

Сегодня в течение трех 5-минутных периодов практики я останавливаюсь, чтобы посмотреть, как я воспринимаю мир. И признаю, что я та, кто приводит все в движение.

36

Поразите всех своей любовью

Позовите всех к своему столу доброты.

Маджая

Одна вещь, которая мне больше всего нравится в Курсе, заключается в том, что я могу заниматься им где угодно. Хитрость заключается в том, чтобы не заикливаться на необходимости сделать все правильно, на обязательстве уложиться в каждый тупой дедлайн.

Однажды я усвоила этот конкретный урок («Моя искренность окутывает все, что я вижу») во время командировки в Квебеке, в Канаде. Вместо того, чтобы рассматривать и анализировать ездовых собак, моих партнеров по лыжным гонкам, альпинистов, которые водили меня в экспедиции по наблюдению за волками и на подледную рыбалку, я приняла сознательное решение окутать все, что я испытала, любовью и сакральностью.

Я использовала свой воображаемый любовный лазер, чтобы поразить все надеждой, миром и любовью.

Причины, почему я продолжаю проходить Курс год за годом:

1. Это не требует никаких усилий с моей стороны. На самом деле, чем больше я уступаю внутреннему голосу, тем эффективнее он становится.

2. Его можно практиковать где угодно. Я отработывала уроки Курса в самолетах, в африканской сафари-палатке и на филиппинских горячих источниках.

3. Когда я всерьез начала следовать большой толстой книге, моя жизнь начала меняться. Когда я обратилась к Голосу за помощью, со мной начали происходить всевозможные чудеса.

Итак, давайте подведем итог. Мне ничего не нужно делать. Он не зависит от моей географии. Чудеса появляются перед моими глазами.

Сегодня за четыре 3–5-минутных периода практики я активизирую свой любовный потенциал. Вместо того, чтобы заикливаться на картонных фигурах, которые выдает мой мозг, я начинаю активно относиться ко всему с любовью. Вместо того, чтобы ограничивать и уменьшать все, что я созерцаю, я сливаюсь с каждой ситуацией, каждым человеком и опираюсь на чистую, необремененную близость.