

*Выдержки из книги «Любить то, что есть»*

Четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь.

## **Байрон Кейти**

**(Байрон Кэти, Байрон Кэйти)** в соавторстве со Стивеном Митчелом

*«Никто кроме вас не даст вам свободу. Эта книга покажет вам путь.»-  
Байрон Кейти*

Эта книга представляет собой выдержки из книги «Любить то, что есть». Каждый год десятки тысяч этих брошюр бесплатно рассылаются по заказам по всему миру, помогая людям открыть для себя преобразующую жизнь силу Работы.

Если вы хотите исследовать этот процесс глубже, мы советуем вам купить книгу «Любить то, что есть». Полная версия книги поможет вам глубже проникнуть в Работу и включает многочисленные примеры того, как Кейти помогает людям в таких вопросах как здоровье, взаимоотношения, деньги, тело и другие. Книга «Любить то, что есть» также выпущена в виде аудиокниги, которая даст вам уникальную возможность услышать в аудиозаписи как Кейти проводит Работу с реальными группами людей. Книгу можно приобрести по следующему адресу:

Психологический центр СанРэй  
Москва: 119435б, Погодинская, 20-5-1  
Тел: (095) 246-61-51  
Факс: (095) 246-22-11  
E-mail: [naminach@mtu-net.ru](mailto:naminach@mtu-net.ru)

### **Введение**

Работа Байрон Кейти - это способ исследования вызывающих стресс мыслей, которые являются причиной всех страданий в мире. Работа – это возможность жить в мире с собой и окружающим миром. Работа доступна

всем,- старым и молодым, больным и здоровым, образованным и необразованным – всем людям с непредвзятым отношением.

Когда Байрон Кейтлин Рид было немногим за тридцать, она стала страдать от серьезной депрессии. В течение десяти лет ее депрессия всё усиливалась, так что Кейти (так все ее называют) провела почти два года преследуемая мыслями о самоубийстве, и редко находя в себе силы даже встать с постели. Но однажды утром из глубины её отчаяния возникло прозрение, изменившее её жизнь.

Кейти увидела, что когда она верит, что что-то должно быть другим, чем оно на самом деле является: «мой муж должен больше любить меня», «мои дети должны быть мне благодарны», она страдает, а когда не верит этим мыслям – ощущает покой. Она поняла, что ее депрессия была вызвана не окружающим миром, а ее убеждениями о нем. В мгновение озарения Кейти поняла, что наши поиски счастья происходят задом наперед – вместо того, чтобы отчаянно пытаться изменить мир, подстраивая его под наши убеждения о том, каким он «должен» быть, мы можем исследовать эти мысли и, принимая реальность такой, как она есть, испытать невообразимую свободу и радость. Кейти разработала простой, но эффективный метод исследования под названием «Работа», который помогает осуществить эту трансформацию на практике. В результате прикованная к постели женщина с суицидальными наклонностями преисполнилась любовью ко всему, что приносит ей жизнь.

Представление Кейти о природе человеческого разума соответствует результатам новейших исследований когнитивной психологии. Многие сравнивают Работу с диалогом Сократа, буддийскими учениями и программами «12 шагов». Но Кейти разработала свой метод без каких-либо познаний в религии или психологии. «Работа» основана исключительно на непосредственном опыте одной женщины, познавшей как возникает страдание и как оно прекращается. Этот метод удивительно прост, доступен для людей любого возраста и происхождения и не требует ничего, кроме ручки, бумаги и непредубежденного разума. Кейти сразу же поняла, что мало пользы в том, чтобы передать другим людям свои ответы и прозрения, – вместо этого она предлагает им процесс, позволяющий найти собственные ответы. Люди, которые первыми испытали на себе Работу, сообщали об испытанной ими трансформации, и вскоре Кейти стала получать приглашения обучать этому процессу на общественных мероприятиях.

С 1986 года Кейти познакомилась с Работой сотни и тысячи людей в более чем тридцати странах. Помимо общественных мероприятий она представляла Работу в корпорациях, университетах, школах, церквях, тюрьмах и больницах. Радость и юмор Кейти помогают людям почувствовать себя свободно: благодаря озарениям и открытиям, которые быстро делают участники, эти программы становятся совершенно захватывающими (носовые платки здесь всегда под рукой). С 1998 года Кейти ведет Школу Работы, девятидневную программу упражнений, которая проходит в разных

городах несколько раз в году. В Соединенных Штатах Школа получила признание как курс повышения квалификации и многие психологи, психологи-консультанты и врачи сообщают, что Работа становится самой важной частью их практики. Каждый год в конце декабря в Южной Калифорнии Кейти проводит «Новогоднюю программу очищения мыслей», состоящую из четырех дней непрерывного исследования. Кроме этого она также предлагает интенсивные занятия в выходные дни – «мини-школы» в крупных городах Америки и Европы. Аудио- и видеозаписи Кейти, помогающей людям в Работе над широким кругом проблем (секс, деньги, тело, воспитание детей) можно приобрести на этих мероприятиях или на ее сайте, [TheWork.com](http://TheWork.com).

В Марте 2002 года издательство Harmony Books выпустило первую книгу Кейти «*Любить то, что есть: четыре вопроса, которые могут изменить вашу жизнь*», написанную в соавторстве с её супругом, выдающимся писателем Стивеном Митчеллом. Книга «*Любить то, что есть*» уже переведена на 20 языков. Она попала в списки бестселлеров в Соединенных Штатах и по популярности стоит на 21 месте на сайте Интернет-магазина Amazon.com. Вторая книга Кейти «*Мне нужна твоя любовь – так ли это?*» написанная с Майклом Катцем тоже стала бестселлером. Ее третья книга также написана в соавторстве со Стивеном Митчеллом «*Тысяча имён радости: жизнь в гармонии с тем, что есть*».

Добро пожаловать в Работу.

### **Что есть - есть**

Мы страдаем только тогда, когда верим в мысль, которая противоречит тому, что есть. Когда разум наш ясен мы хотим именно того, что есть сейчас. Если вы хотите, чтобы реальность была не такой как она есть, вы можете с тем же успехом попытаться научить кошку лаять. Вы можете пытаться снова и снова, но в конце концов кошка посмотрит на вас и скажет «мяу». Желать, чтобы реальность была не такой, как она есть – безнадежно.

И, тем не менее, если вы обратите внимание, то заметите, что такие мысли появляются по десять раз в день: «люди должны быть добрее», «дети должны хорошо себя вести», «мой муж (или жена) должен согласиться со мной», «я должна быть стройнее (красивее, более успешной)». Такие мысли выражают желание, чтобы реальность была другой. Если вам кажется, что это звучит удручающе, вы правы. Весь стресс, который мы испытываем, вызван несогласием с тем, что есть.

Новички в Работе часто спрашивают меня: «Но разве перестать спорить с реальностью не означает бессилие? Если я буду просто принимать реальность такой, как она есть, я стану пассивным. Я могу утратить желание действовать». Я отвечаю на это вопросом: «Можете ли вы точно знать, что это

правда?». Что придаёт вам больше сил, мысль - «Как жаль, что я потерял работу!» или «Я потерял работу, что теперь нужно делать?»

Работа показывает: то, чего, по-нашему мнению, не должно было случиться, на самом деле должно было случиться. Это должно было произойти, потому что это уже произошло, и никакие мысли на свете не могут это изменить. Это не означает, что вы закрываете на это глаза или одобряете это. Это просто значит, что вы воспринимаете происходящее без сопротивления и замешательства, вызванного внутренней борьбой. Никто не хочет, чтобы дети болели, никто не хочет попасть в автокатастрофу, но, когда это происходит, чем может быть полезен наш мысленный спор с тем, что случилось? Мы знаем, что это ни к чему не приведет, и всё же продолжаем спорить, потому что не знаем, как остановиться.

Я люблю то, что есть не потому, что я духовный человек, а потому что мне больно спорить с реальностью. Мы можем почувствовать, что реальность хороша такой, как она есть уже потому, что, когда мы спорим с ней, мы испытываем напряжение и разочарование. Мы не чувствуем себя естественно, не ощущаем душевного равновесия. А когда мы перестаём спорить с реальностью, действия становятся несложными, гибкими, добрыми и бесстрашными.

### **Заниматься своим делом**

Я вижу только три вида дел во вселенной: мои, ваши и Божьи. (Для меня слово «Бог» означает «реальность». Реальность - это Бог, потому что правит она. Все, что вне моего контроля, вашего контроля и вообще чьего-либо контроля, я называю Божьими делами.)

Большая часть нашего стресса - результат того, что мы мысленно занимаемся чужими делами. Когда я думаю: «Ты должен найти работу, я хочу, чтобы ты был счастлив, ты должен приходить вовремя, ты должен больше заниматься собой,» - я занимаюсь твоими делами. Когда меня беспокоят землетрясения, наводнения, война или срок моей смерти, я занимаюсь Божьими делами. Если я мысленно занимаюсь вашими или Божьими делами, результат один - разделение. Я заметила это еще в 1986 году. Когда я мысленно начинала заниматься делами моей матери, например, с мыслью: «моя мать должна понимать меня», я сразу же начинала чувствовать одиночество. И я обнаружила, что каждый раз в моей жизни, когда я чувствовала обиду или одиночество, оказывалось, что я влезала в чужие дела.

Если вы живете своей жизнью, и я мысленно тоже живу вашей жизнью, кто же тогда живёт моей? Мы обе там. Мысленно живя вашей жизнью, я не присутствую в своей собственной. Я отделена от самой себя и ещё удивляюсь, почему моя жизнь не складывается.

Думать, что я знаю, что лучше для кого-то другого - значит заниматься не своим делом. Даже во имя любви, это - чистая самонадеянность, и

результат ее – напряжение, беспокойство и страх. Знаю ли я, что правильно для меня? Вот это и есть мое единственное дело. Не нужно ли мне поработать над этим, прежде чем начну решать за вас ваши проблемы.

Если вы поймёте эти три вида дел настолько хорошо, чтобы заниматься только своими делами, вы и представить себе не можете, насколько это освободит вашу жизнь. В следующий раз, когда вы почувствуете стресс или дискомфорт, спросите себя, чьими делами вы мысленно занимаетесь, и, может быть, вы рассмеетесь. Этот вопрос может вернуть вас к себе. Может быть, вы обнаружите, что вы никогда на самом деле и не присутствовали в своей жизни, что вы жили, мысленно занимаясь делами других, всю свою жизнь. Даже если вы просто заметите, что занимаетесь чужими делами, это может вернуть вас к вашей чудесной сущности.

А если вы немного поупражняетесь в этом, возможно, вы заметите, что и вашими делами тоже не нужно заниматься и ваша жизнь прекрасно течет сама по себе.

### **Встречать свои мысли с пониманием**

Мысль безобидна пока мы в нее не верим. Не мысли сами по себе вызывают страдание, а наша привязанность к ним. Привязаться к мысли – значит не задавая вопросов поверить, что это правда. Убеждение – это мысль, к которой мы привязаны долгое время, иногда годами.

Большинство людей верит, что они именно такие, какими их описывают им их мысли. Однажды я заметила, что я не дышу – мною дышат. Затем я также, к своему удивлению, обнаружила, что мною думают и что в мыслях нет ничего личного. Можете ли вы проснуться утром и сказать себе «пожалуй, сегодня я думать не буду»? Поздно: вы уже думаете! Мысли просто возникают. Они приходят из ниоткуда и уходят в никуда, как облака, бегущие по чистому небу. Они приходят, для того, чтобы уйти, а не для того, чтобы остаться. В них нет вреда, пока мы не привязываемся к ним, как если бы они были правдой.

Никто никогда не мог контролировать свои мысли, хотя люди любят порассказать о том, как им это удавалось. Я не прогоняю свои мысли – я встречаю их с пониманием, и тогда они отпускают меня.

Мысли как ветерок или листва деревьев или падающие капли дождя. Они появляются просто так, и, исследовав их, мы можем подружиться с ними. Стали бы вы спорить с каплями дождя? В каплях дождя нет ничего личного и в мыслях тоже. Если однажды встретить болезненную концепцию с пониманием, в следующий раз, когда она появится, она может показаться даже интересной. То, что раньше казалось кошмаром, теперь просто интересно. В следующий раз это может показаться даже смешным. А в

следующий раз вы можете даже и не заметить этого. В этом сила любви к тому, что есть.

## **Перенести разум на бумагу**

Первый шаг в работе – записать ваши суждения о какой-либо стрессовой ситуации в вашей жизни, в прошлом, настоящем или будущем – о человеке, который вам не нравится, или ситуации, когда кто-то злит, пугает или огорчает вас. (Используйте чистый лист бумаги или зайдите на сайт [TheWork.com](http://TheWork.com) на русском языке, в раздел «Ресурсы», где вы сможете скачать и распечатать вопросник «Осуди ближнего своего »).

Тысячелетиями нас учили не осуждать, но давайте посмотрим правде в глаза, мы до сих пор постоянно этим занимаемся. На самом деле осуждающие мысли не перестают вертеться у нас в головах. Посредством Работы мы, наконец, позволяем этим мыслям высказаться, даже прокричать, на бумаге. Мы можем обнаружить, что даже самые неприятные мысли можно встретить с абсолютной любовью.

Я предлагаю вам написать о ком-то, кого вы еще не простили полностью. Это самое эффективное начало. Даже если вы простили этого человека на 99%, вы все равно не свободны, пока прощение не завершено. Один процент, на который вы все еще не простили – это и есть то самое место, где вы застреваете во всех остальных взаимоотношениях (в том числе и с самим собой).

Если вы начнете с того, что направите перст вашего обвинения вовне, вы сами окажетесь вне фокуса обвинения. Вы сможете дать себе волю, не подвергая себя цензуре. Очень часто мы абсолютно точно знаем, что нужно делать другим людям, как они должны жить, с кем они должны быть. У нас стопроцентное зрение в том, что касается других, но только не самих себя.

Когда вы делаете работу, вы познаёте себя по тому, как вы видите других людей. Постепенно вы начинаете понимать, что все окружающее – лишь отражение вашего мышления. Вы – рассказчик, вы проецируете все истории, а весь мир – это отраженный образ ваших мыслей.

С незапамятных времен люди пытались изменить мир, чтобы стать счастливыми. И это никогда не работало, потому что это проблема решалась задом наперед. Работа позволяет нам изменить проектор – разум, а не проекцию. Как если бы пылинка пристала к линзе проектора: мы-то думаем, что изъян на экране, и мы пытаемся переделать и того человека и другого, на ком бы нам это изъян ни померещился. Тщетно, однако, пытаться изменить проецируемые образы. Но как только мы понимаем, где находится пылинка, мы можем очистить саму линзу. Это – конец страдания, и начало маленьких радостей в раю.

## Как заполнять вопросник

Я приглашаю вас осуждать, быть грубым, мелочным, по-детски обидчивым. Пишите со спонтанностью ребенка, обиженного, злого, смущенного или испуганного. Не пытайтесь быть мудрым, духовным или добрым. Сейчас можно быть абсолютно честным и дать себе волю выразить свои чувства. Дайте своим чувствам излиться без страха перед последствиями или угрозой наказания.

На следующей странице вы найдете пример заполненного вопросника «Осуди ближнего своего». В этом примере я писала про своего второго мужа, Пола (публикуется с его разрешения); в нем то, что я думала о нем до того, как моя жизнь изменилась. Когда вы будете читать, предлагаю вам заменить имя Пола соответствующим именем из вашей жизни.

1. Кто злит, раздражает, огорчает или смущает вас почему? Что вам не нравится в этом человеке?

*Я злюсь на Пола, потому что он не слушает меня. Я злюсь на Пола, потому что он не ценит меня. Мне не нравится Пол, потому что он спорит со всем, что я говорю.*

2. По-вашему, как они должны измениться? Что вы хотите, чтобы они сделали?

*Я хочу, чтобы Пол уделял мне безраздельное внимание. Я хочу, чтобы Пол любил меня целиком и полностью. Я хочу, чтобы Пол соглашался со мной. Я хочу, чтобы Пол делал зарядку.*

3. Что они должны или не должны делать, какими быть, что думать и чувствовать? Какой совет вы могли бы им дать?

*Пол должен/не должен иногда смотреть телевизор. Пол должен бросить курить. Пол должен говорить мне, что он любит меня. Он не должен меня игнорировать.*

4. Что вам нужно от них? Что они должны сделать, чтобы вы были довольны?

*Мне нужно, чтобы Пол слушал меня. Мне нужно, чтобы Пол перестал мне лгать. Мне нужно, чтобы Пол делился со мной своими чувствами и был*

*эмоционально доступным. Мне нужно, чтобы Пол был нежным, добрым и терпеливым.*

5. Что вы думаете о них? Составьте список. (Помните, нужно быть мелочным и осуждающим.)

*Пол неестественный. Пол безрассудный. Пол инфантильный. Он думает, что не обязательно следовать правилам. Пол не заботливый и недоступный. Пол безответственный.*

6. Что вы не хотели бы снова пережить с этим человеком?

*Я никогда снова не хочу жить с Полем, если он не изменится. Я не хочу снова ссориться с Полем. Я не хочу, чтобы Пол снова мне лгал.*

### Исследование: четыре вопроса и переворот

1. Это правда?
2. Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда?
3. Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?
4. Кем бы вы были без этой мысли?

И затем

замените высказывание на противоположное (переверните).

Теперь, используя четыре вопроса, исследуем первое высказывание из пункта 1 в примере: «Мне не нравится Пол, потому что он не слушает меня». Когда будете читать, думайте о ком-то, кого вы еще не полностью простили.

**1. Это правда?** Спросите себя: «Правда ли, что Пол не слушает меня?» Будьте неподвижны. Если вы на самом деле хотите знать правду, ответ поднимется навстречу вопросу. Позвольте разуму задать вопрос, и ждите, когда появится на поверхности ответ.

### **2. Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда?**

Подумайте над этими вопросами: «Могу ли я абсолютно точно знать, что Пол действительно не слушает меня? Могу ли я абсолютно точно знать, слушает ли кто-то вообще или нет? Бывает ли так, что я слушаю, хотя и кажется, что нет?»

**3. Как вы реагируете, когда верите этой мысли?** Как вы реагируете, когда верите, что Пол не слушает вас? Как вы обращаетесь с ним? Составьте список. Например: «Я уничтожаю его взглядом. Я перебиваю его. Я наказываю его тем, что не обращаю на него внимания. Я начинаю говорить громче и быстрее, пытаясь заставить его слушать». Продолжайте перечислять по мере того как вы погружаетесь в себя, посмотрите, как вы относитесь к себе в этой ситуации, и что вы при этом чувствуете. «Я закрываюсь. Я изолируюсь. Я много ем и сплю, целыми днями смотрю телевизор. Я чувствую подавленность и одиночество». Обратите внимание на все последствия мысли о том, что Пол вас не слушает.

**4. Кем бы вы были без этой мысли?** Теперь подумайте, кем бы вы были без мысли: «Пол не слушает меня». Кем бы вы были, если бы эта мысль вам и в голову не могла прийти. Закройте глаза и представьте Пола, не слушающего вас. Представьте себе, что у вас нет и мысли, что Пол не слушает (и даже, что он должен слушать). Не торопитесь. Следите внимательно за тем, что вам открывается. Что вы видите? Как вы это чувствуете?

**Замените высказывание на противоположное.** Первоначальное высказывание «Пол не слушает меня» при перевороте может превратиться в такое: «Я не слушаю Пола». Не звучит ли это высказывание так же или даже более истинно, чем первое? Слушаете ли вы Пола, когда думаете, что он вас не слушает? Найдите три реальных примера того, что этот переворот правдив в вашей жизни.

Другой переворот, который может быть столь же или даже более истинным: «Я не слушаю себя». А третий: «Пол слушает меня?» Для каждого переворота найдите три реальных примера, подтверждающих, что в вашей жизни это правда.

Посвятив некоторое время этим переворотам, а затем переходите к исследованию следующего высказывания, записанного в пункте 1 вопросника – «Пол не ценит меня» – а затем последовательно ко всем остальным высказываниям из вопросника.

### **Ваша очередь: вопросник**

Теперь вы знаете достаточно, чтобы попробовать сделать Работу самостоятельно. Во-первых, изложите свои мысли на бумаге. Просто выберите человека или ситуацию и пишите, используя короткие простые предложения. Помните, что нужно направлять свое обвинение или осуждение вовне. Вы можете писать исходя из своей нынешней позиции или как если бы вам было пять лет или двадцать пять. Пожалуйста, не пишите пока о себе.

1) Кто вас злит, приводит в замешательство, огорчает или разочаровывает, и почему? Что вам не нравится в этом человеке? (Помните: будьте грубым, мелочным, по-детски обидчивым.) Мне не нравится (Я злюсь, меня огорчает, пугает, сбивает с толку и т.д.) (имя) потому что \_\_\_\_\_

2) Как они должны измениться? Что вы хотите, чтобы они сделали? Я хочу, чтобы (имя) \_\_\_\_\_

3) Что они должны или не должны делать, думать или чувствовать, какими они должны или не должны быть? Что вы могли бы им посоветовать? (Имя) должен (не должен) \_\_\_\_\_

4) Что вам нужно от них? Что им нужно сделать, чтобы вы были довольны? (Притворитесь, что сейчас ваш день рождения, и вы можете получить все, что захотите. Не стесняйтесь!) Мне нужно, чтобы (имя) \_\_\_\_\_

5) Что вы думаете о них? Составьте список. (Не нужно быть разумным или добрым.) (Имя) \_\_\_\_\_

6) Что вы не хотели бы испытать с этим человеком снова? Я никогда не хочу снова \_\_\_\_\_

### **Ваша очередь: Исследование**

По очереди задайте четыре вопроса по каждому из высказываний, которые вы записали в вопроснике «Осуди Ближнего Своего», и сделайте перевороты. (Если вам понадобится помощь, вернитесь к примеру на странице По мере того как вы делаете это, исследуйте, готовы ли вы открыться возможностям, которые выходят за пределы того, что, как вам кажется, вы знаете. Нет ничего более захватывающего, чем обнаружить в себе разум, который «не знает».

Это похоже на погружение с аквалангом. Продолжайте задавать вопрос и ждите. Пусть ответ сам найдёт вас. Я называю это встречей разума и сердца: более мягкая полярность разума (которую я называю сердцем) встречается с полярностью, которая еще в замешательстве, потому что она ещё не была исследована. Когда разум искренне задает вопрос, сердце отвечает. Вы можете пережить откровения о самих себе и вашем мире, откровения, которые преобразуют всю вашу жизнь, навсегда.

Посмотрите на первое высказывание, которое вы написали в пункте 1 вашего вопросника. Теперь задайте себе следующие вопросы:

#### **1. Правда ли это?**

Реальность – вот что для меня является правдой. Правда – это всё то, что перед вами, то, что происходит на самом деле. Нравится вам это или

нет, сейчас идет дождь. «Дождя не должно быть» - это всего лишь мысль. В реальности нет таких вещей, как «должно быть» или «не должно быть». Это всего лишь мысли, которые мы накладываем на реальность. Без «должно» и «не должно» мы можем увидеть реальность, как она есть, и это даёт нам свободу действовать эффективно, ясно и разумно.

Когда вы задаете первый вопрос, не торопитесь. Работа заключается в том, чтобы обнаружить истину в самой сокровенной части самих себя. Сейчас вы прислушиваетесь к своим ответам, а не ответам других людей, и не к тому, чему вас когда-то учили. Это может вас очень встревожить, потому что вы вступаете в неизведанное. По мере вашего погружения дайте истине внутри вас всплыть навстречу вопросу. Не противьтесь исследованию. Позвольте этому переживанию полностью захватить вас.

## **2. Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда?**

Если на первый вопрос вы ответили «да», спросите себя: «могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?». В большинстве случаев, высказывание кажется истинным. А как же иначе – ведь ваши концепции основаны на целой жизни, полной неисследованных убеждений.

После моего пробуждения к реальности в 1986 г., я много раз замечала, как люди в разговорах, средствах массовой информации и книгах, произносят такие вещи как «в мире недостаточно понимания», «слишком много насилия», «мы должны любить друг друга». Я тоже когда-то верила в эти истории. Они казались такими чувствительными, добрыми и заботливыми, но когда я слышала это, я замечала, что вера в них вызывает во мне стресс и не приносит мира.

Например, когда я слышала историю о том, что «люди должны быть более любящими», во мне сразу же поднимался вопрос: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могу ли я быть уверена для себя, внутри себя, что люди должны быть более любящими? Даже если весь мир уверяет меня в этом, разве это правда?» И, к моему удивлению, когда я прислушалась к себе, я увидела, что мир такой, какой он есть – не больше и не меньше. Когда дело касается реальности, нет никаких «должно быть». Есть только то, что есть, прямо сейчас. Правда приоритетна каждой истории. А каждая история до тех пор, пока она не исследована, мешает нам видеть правду.

Теперь я, наконец смогла исследовать каждую историю, даже потенциально вызывающую дискомфорт: «Могу ли я быть абсолютно уверена, что это правда?» И ответ, как и вопрос, приходил как прочувствованный личный опыт: Нет. И я стояла на этом ответе – сама по себе, спокойная и свободная.

Как же «нет» может быть правильным ответом? Все, кого я знала, и все

книги говорили мне, что ответом должно быть «да». Но я обнаружила, что истина существует сама по себе и никем не может быть продиктована. В присутствии этого внутреннего «нет» я смогла увидеть, что мир всегда таков, каким он должен быть, согласна я с этим или нет. И я приняла реальность всем сердцем. Я люблю этот мир безоговорочно.

Если ваш ответ «да», хорошо. Если вы думаете, что вы точно знаете, что это правда, всегда можно перейти к третьему вопросу.

### **3. Как вы реагируете, когда верите в эту мысль?**

Этот вопрос позволяет отслеживать внутреннюю причину и следствие. Вы можете заметить, что когда вы верите в эту мысль, возникает неловкое чувство, беспокойство, варьирующееся от легкого дискомфорта до страха или паники.

После того как четыре вопроса нашли меня, я стала замечать, что мысли вроде «люди должны быть более любящими» вызывают у меня ощущение беспокойства. А до появления такой мысли я была спокойна. Мой разум был тих и безмятежен. Я была той, кто я есть без моей истории. И тогда, в безмятежности осознания, я начала замечать чувства, которые появлялись от веры в эту мысль или привязанности к ней. В этом покое я понимала, что если мне поверить в эту мысль, результатом будет чувство грусти и тяжести на душе. Когда я спрашивала: «Как я реагирую, когда верю в мысль, что люди должны быть более любящими?», я увидела, что помимо возникающего неприятного чувства (это было очевидно), в моем сознании начинали возникать картинки, которые подтверждали правдивость этой мысли. Я перемещалась в несуществующий мир. Моей реакцией была жизнь в напряженном теле, взгляд на мир, исполненный страха; я была лунатиком, человеком, погруженным в бесконечный кошмарный сон. Избавлением от этого стало простое исследование.

Я очень люблю третий вопрос. Как только вы отвечаете на него и видите причину и следствие вашей мысли, клубок вашего страдания начинает распутываться.

### **4. Кем бы вы были без этой мысли?**

Это очень сильнодействующий вопрос. Представьте, что вы находитесь рядом с человеком, о котором вы писали, и он делает именно то, о чем вы писали, что он этого делать не должен. Теперь всего лишь на пару минут закройте глаза и представьте, кем бы вы были, если бы у вас не было этой мысли. В чём бы ваша жизнь была иной в такой же ситуации, но без этой мысли? Не открывайте глаз и наблюдайте за этим человеком или людьми без вашей истории. Что вы видите? Что вы чувствуете по отношению к нему (к ним) без вашей истории? Что вам кажется добрее? Как вам лучше – с этой историей или без неё? В чем больше мира и покоя?

Для многих людей жизнь без их истории буквально невообразима. Они не могут ни с чем ее соотнести. Поэтому обычный ответ на этот вопрос: «Я не знаю». Другие отвечают: «Я был бы свободен», «Я был бы спокоен», «Я был бы более любящим человеком». Вы могли бы также сказать: «Я видел бы ситуацию достаточно ясно, чтобы понимать, что происходит, и действовать эффективно». Без наших историй мы не только можем действовать с ясностью и без страха, мы также становимся другом, слушателем. Мы становимся людьми, живущими счастливой жизнью. Мы становимся самой признательностью, самой благодарностью, естественной, как дыхание. Счастье – естественное состояние человека, который знает, что ничего не нужно знать, и что у нас уже есть все, что нам нужно, прямо здесь и сейчас.

### **Замените высказывание на противоположное (переверните).**

Чтобы заменить высказывание на противоположное, запишите новый вариант вашего утверждения. Сначала запишите его так, как если бы оно было написано про вас. Там, где вы указали имя другого человека, поставьте свое. Вместо «он» или «она» напишите «я». Например, «Пол должен быть добрее ко мне» переворачивается как «Я должна быть добрее к самой себе» и «Я должна быть добрее к Полу». Другой вариант – поворот на 180 градусов, на полностью противоположное: «Пол не должен быть добрым ко мне». Он не должен быть добрым, потому что таким не является (по моему мнению). Это вопрос не морали, а того, что есть на самом деле.

Вы можете обнаружить три, четыре или больше поворотов для одного предложения. Или может быть только один, который, как вы чувствуете, в вашем случае – правда. Подумайте, является ли перевернутое предложение столь же или более истинным, чем исходное. Например, поворот «Я должна быть добрее к себе» действительно кажется таким же или более истинным, чем первоначальное высказывание, потому что когда я думаю, что Пол должен быть добр ко мне, я становлюсь злой и возмущенной, и вызываю в себе значительный стресс. А это не очень добрый поступок по отношению к себе. Если бы я была к себе добра, мне бы не приходилось ждать доброты от других. «Я должна быть добрее к Полу» – тоже, минимум, так же правдиво, как и исходное высказывание. Когда я думаю, что Пол должен быть добрым ко мне, при этом я злюсь и возмущаюсь, и обращаюсь с ним совсем не по-доброму, особенно в своих мыслях. Не лучше ли начать с себя и самой поступать так, как я требую от Пола. Что же касается предложения «Пол не должен быть добрым ко мне», то это определенно вернее противоположного утверждения. Он не должен быть добрым, потому что он не такой. Это и есть реальность.

Поворот является самой эффективной частью Работы. До тех пор пока вы думаете, что проблема «где-то там» – пока вы думаете, что кто-то или

что-то виноваты и являются причиной ваших ваших страданий – ситуация безнадежна. Это означает, что вы останетесь навечно в роли жертвы, что вы страдаете, находясь в раю. Поэтому откройте для себя себя истину и начните путь к освобождению. Исследование в сочетании с переворотом – это кратчайший путь к самореализации.

### **Переворот для пункта 6**

Переворот для пункта 6 вопросника «Осуди ближнего своего» немного отличается от остальных. Мы меняем «Я никогда не хотел бы...» на «Я готов...» и «Я с нетерпением жду...»

Например: «Я никогда не хотела бы снова ссориться с Полом» переворачивается на «Я готова снова ссориться с Полом» и «Я жду с нетерпением, когда я снова поссорюсь с Полом».

Этот переворот о том, как принимать жизнь полностью. Когда вы говорите – и имеете это в виду – «Я хочу...», это создает открытость, возможность творчества, гибкость. Любое ваше сопротивление смягчается, позволяя вам почувствовать легкость вместо безнадежных попыток применить усилия воли или принуждение для того, чтобы искоренить эту ситуацию из вашей жизни. Когда вы искренне говорите «Я с нетерпением жду...», - вы открыты для жизни, которая разворачивается перед вами.

Полезно признать, что те же чувства или ситуации могут возникнуть снова, хотя бы в ваших мыслях. Когда вы понимаете, что страдание и дискомфорт – это сигнал для исследования, вы действительно можете начать с нетерпением ожидать неприятных мыслей. Вы даже можете начать воспринимать их как друзей, которые пришли, чтобы показать вам то, что вы еще недостаточно глубоко провели исследование. Больше вам не понадобится ждать, чтобы люди и ситуации изменились и позволили вам испытать покой и гармонию. Работа – это прямая дорога к созданию собственного счастья.

### **Вопросы и ответы**

**Вопрос:** *Мне трудно писать о других. Могу ли я написать про себя?*

**Ответ:** Если вы хотите познать себя, я предлагаю вам написать о ком-то другом. Сначала направляйте Работу вовне, и тогда вы можете заметить, что все внешнее является прямым отражением вашего мышления. Это все про вас. Многие из нас годами направляли свою критику и суждения на самих себя, но это ни к чему не привело. Осудить кого-то, исследовать это, и найти противоположную точку зрения – это скорейший путь к пониманию и самореализации.

**Вопрос:** *Как вы можете говорить, что реальность добра? Как насчет войны, изнасилований, бедности, насилия, жестокого обращения с детьми? Неужели вы оправдываете все это?*

**Ответ:** Оправдываю ли я? Я просто замечаю, что когда я верю, что этого не должно быть, но всё это, тем не менее, есть, я страдаю. Не лучше ли прекратить войну в самой себе? Не лучше ли перестать насиловать себя и других своими жестокими мыслями и поступками? Если нет, то я в самой себе продолжаю делать то же самое, что я хочу остановить в мире. Я начинаю с того, чтобы покончить с собственным страданием, с собственной войной. Этой работы хватит на всю жизнь.

**Вопрос:** *Вы хотите сказать, что я должен просто принимать реальность как она есть и не спорить с ней. Правильно?*

**Ответ:** Работа не говорит людям, что они должны или не должны делать. Мы просто спрашиваем: «Каков результат спора с реальностью? Как это ощущается?» Работа исследует причину и следствие привязанности к болезненным мыслям, и в этом исследовании мы находим свободу. Просто сказать, что мы не должны спорить с реальностью - это просто добавить еще одну историю, еще одну философию или религию. Это еще ни разу не сработало.

**Вопрос:** *«Любить то, что есть» звучит как «никогда ничего не хотеть». Разве не интереснее хотеть чего-нибудь?*

**Ответ:** Мой опыт показывает, что я хочу чего-то постоянно, и я хочу того, что есть. Это не просто интересно, это экстаз! Когда я хочу того, что есть, мысль и действие неразделимы, они движутся в единстве, без конфликта. Если вы когда-нибудь обнаружите, что чего-то не хватает, запишите свою мысль и исследуйте ее. Я обнаружила, что жизнь никогда не имеет недостатка и не требует будущего. Все, что мне необходимо, всегда есть, и мне ничего не нужно для этого делать. Нет ничего более захватывающего, чем любовь к тому, что есть.

**Вопрос:** *Что, если у меня нет проблем с людьми? Могу ли я писать о других вещах, например, о своем теле?*

**Ответ:** Да. Делайте Работу на любую тему, которая вызывает стресс. По мере того как вы знакомитесь с четырьмя вопросами и переворотом, вы можете выбирать различные темы, такие как тело, болезнь, карьера, или даже Бог. Попробуйте делать перевороты со словами «мое мышление» на месте подлежащего.

Пример: «Мое тело должно быть сильным и здоровым» превращается в «Мое мышление должно быть сильным и здоровым».

Разве сбалансированный, здоровый разум не то, чего вы действительно хотите? Разве больное тело когда-нибудь было проблемой, разве проблема не вызвана вашими мыслями о теле? Исследуйте это. Пусть

ваш врач заботится о вашем теле, пока вы заботитесь о мышлении. У меня есть друг, который не может пошевелиться, и он обожает жизнь. Для свободы не требуется здоровое тело. Освободите свой разум.

**Вопрос:** *Как мне научиться простить кого-то, кто меня очень сильно обидел?*

**Ответ:** Осудите своего врага, запишите это, задайте четыре вопроса и переверните. Убедитесь на собственном опыте, что простить значит осознать: того, что с вами, как вы думали, произошло, на самом деле не было. До тех пор пока вы не увидите, что и прощать-то нечего, прощение незавершено. Никто никого никогда не обижал. Никто никогда не делал ничего ужасного. Нет ничего ужасного, кроме ваших неисследованных мыслей о том, что произошло. От чего бы вы ни страдали: исследуйте это, рассмотрите ваши мысли об этом, и освободитесь. Будьте ребенком. Начните с разума, который ничего не знает. Пусть ваше незнание проведет вас по пути к свободе.

**Вопрос:** *Является ли исследование мыслительным процессом? А если нет, то что же это?*

**Ответ:** Исследование кажется мыслительным процессом, но в действительности это способ освобождения от мыслей. Мысли теряют власть над нами, когда мы понимаем, что они просто появляются в голове. В них нет ничего личного. С помощью Работы, вместо того чтобы избегать своих мыслей или подавлять их, мы учимся встречать их с радостью.

## «Кейтизмы»

В споре с реальностью вы проигрываете – но только всегда.

Личности не могут любить – они чего-то хотят.

Если бы у меня была молитва, она была бы такой: «Боже, сохрани меня от стремления к любви, одобрению или благодарности. Аминь».

Не притворяйтесь, что вы обогнали собственное развитие.

Неисследованный разум – это единственно возможное страдание.

Вы либо верите в то, что вы думаете, либо исследуете это. Других вариантов нет.

Никто не может меня обидеть. Это моя работа.

Самое худшее, что когда-либо происходило – это неисследованная мысль.

Здравый ум никогда не страдает.

Если я думаю, что моя проблема в вас, я безумна.

Я не отпускаю свои концепции – я встречаюсь с ними в исследовании, и тогда *они отпускают меня*.

Когда вы думаете, что есть обоснованная причина для страданий, вы полностью уходите от реальности.

Реальность всегда добрее, чем история, которую мы о ней рассказываем.

Я совершенно точно знаю, что весь мир меня любит. Я просто не ожидаю, что они уже осознали это .

Физических проблем не существует – только умственные.

Реальность – это Бог, потому что правит она.

Когда мой разум ясен, то, что есть, того я и хочу.

Спорить с реальностью всё равно, что учить кошку лаять – безнадежно.

Откуда я знаю, что мне нужно то, чего у меня нет? Ведь у меня его нет.

Простить – это понять, что того, что, как вы думали, произошло, на самом деле не было.

Всё, что происходит, происходит *для* меня, а не *со* мной.

Благодарность – это то, что мы есть без наших историй.

## **Отзывы о книге «Любить то, что есть»**

«Боже мой! Откуда взялась эта Байрон Кейти? Она – подлинный Маккой. Ее Работа поразительно эффективна. Это простое, прямо действующее противоядие от страданий, которые мы создаем себе сами без надобности. Она не просит нас во что-то верить, а предлагает удивительно эффективный и простой способ пробиться сквозь сеть заблуждений, которыми мы сами себя опутываем».

**Дэвид Чедвик,**

Автор книги *«Кривой огурец: жизнь и Дзен-учение Шундрю Судзуки»*.

«Представьте, что вы смогли найти простой путь, чтобы наполнить свою жизнь радостью, перестать спорить с реальностью и достичь безмятежности посреди хаоса? Вопрос заключается вот в чем: достаточно ли у нас мужества, чтобы его принять?»

**Эрика Джонг,**

Автор книги *«Страх полета»*

«Если бы я мог раздать одну книгу всем людям, живущим в мире, это была бы «Любить то, что есть». Я - рукоположенный служитель церкви, и я дал бы людям эту книгу скорее, чем саму Библию. Это буквально ключ ко всем страданиям. Информация, которая в ней содержится, может заменить все книги по самосовершенствованию. Так велика её преобразующая сила».

Джанет Бойер

(отзыв на сайте Интернет-магазина Amazon.com)

«Мне 52 года, и я не из тех, кто пытается определить свою позицию по отношению к другим расам, или исследовать, почему супруга не верна мне. Я ветеран-инвалид; более 30 лет я живу с диагнозом «параноидальная шизофрения».

Однажды, несколько недель назад, меня навестил мой друг Фред. Он принес книгу «Любить то, что есть», и сказал: «Давай попробуем это». Я прошел процесс исследования, а Фред задавал мне вопросы. «Кем бы ты был без этой мысли?» Я погрузился в ощущение себя без этой мысли, я увидел себя человеком, который просто наслаждался общением с другими людьми, обменивался мыслями, проводил время... Это было ощущение свободы. В

течение двадцати минут годы раздражения, гнева и замешательства... просто исчезли.

Когда впервые появились центры для ветеранов, я часто сидел в группах. Где проводились обсуждения, и наблюдал, как ветераны борются с последствиями ужасных событий, так резко изменивших их жизнь. Сегодня я хотел бы, чтобы там сидел кто-нибудь вроде моего приятеля Фреда с книгой «Любить то, что есть» и листом бумаги с нацарапанными на нем четыремя вопросами. Кому это могло бы помочь? Я могу только гадать. Я знаю, что спустя тридцать лет это помогло мне. Другим ветеранам я могу сказать только одно: для тех, кто сражался за свободу, пришло время стать свободными. *Делайте Работу*».

Дж. М. Л., Рино, Невада

## **Школа Работы**

Школа Работы – это необыкновенное внутреннее приключение. В отличие от любой другой школы в мире её цель не учить, а отучать. Вы проведете девять дней избавляясь от основанных на страхе историй, к которым вы неосознанно были привязаны всю свою жизнь. Программа Школы – это живой, развивающийся процесс, изменяющийся в зависимости от потребностей участников и на основании опыта тех, кто обучался раньше – нет двух одинаковых Школ. И после девяти дней, проведенных с Кейти, вы тоже не сможете остаться прежним. Это нечто гораздо более радикальное, чем можно себе вообразить.

## **Интенсивные занятия на выходных**

Интенсивные занятия на выходных – это возможность испытать на себе, эффективность Школы в течение выходных дней. Кейти проводит участников через несколько самых эффективных упражнений, рассчитанных на то, чтобы отразить те преобразования, которые она сама пережила в процессе пробуждения к реальности. Работая по таким темам как пол, тело, пристрастия, деньги и отношения, вы обнаружите более глубокие уровни свободы. В отзывах эти занятия называют «удивительными», «приносящими откровения» и «самыми важными выходными в моей жизни».

## **Магазин Работы**

Один из популярных и приятных способов расширить свое понимание Работы – это прослушивание записей Кейти, когда она помогает другим людям делать Работу. Её гибкость, сочетание твердости и сострадания и только ей присущее чувство юмора обеспечивают увлекательные переживания и яркие открытия. Магазин Работы предлагает аудио- и видеозаписи мастерской работы Кейти с присутствующими на такие темы как секс, деньги, родители, отношения, работа и многое другое.

## **Работа в Интернете**

А вы уже сделали следующий шаг, шаг в Гостиную Кейти (Katie's Parlor) Это гигантский шаг в реальность и место общения, не похожее ни на какое другое на земле. Мы приглашаем тех, кто ещё не сделал этот шаг, но хочет поучаствовать, воспользоваться ссылкой "Parlor" на сайте [TheWork.com](http://TheWork.com), в разделе "Ресурсы".

Кейти всем сердцем ждёт встречи с вами.

Кроме того, если вы хотите встретиться с людьми, активно распространяющими Работу, на доске объявлений нашего вебсайта вы можете найти информацию о мероприятиях, которые мы проводим по всему миру, группах для Работы, кружках исследования, личных расписаниях и частных занятиях (некоторые из них с почасовой оплатой, некоторые бесплатные). Есть также горячая линия и возможность выполнять Работу ежедневно, каждый месяц с новым партнёром.

### **Четыре вопроса**

Здесь снова перечислены четыре вопроса. Эту карточку можно вырезать и держать под рукой.

- 1. Правда ли это?**
- 2. Можете ли вы знать с абсолютной точностью, что это правда?**
- 3. Как вы реагируете, когда вы верите этой мысли ?**
- 4. Кем бы вы были без этой мысли?**

**Замените высказывание на противоположное. (Переверните). Приведите три конкретных примера того, почему это высказывание справедливо в вашей жизни.**