

A Definition of the Principles of
Attitudinal Healing
By Patricia Robinson

Вступление
перевод Бялик М.А.

Когда я нашла мои старые бумаги, относящиеся к 1987 году, и начала читать, я была удивлена. Я осознала, что слова эти оказывают на меня огромное влияние и через 18 лет.

Правду говоря, они актуальны сейчас больше, чем когда-либо.

Сегодня мы стоим перед важнейшим выбором. Мы постоянно подвергаемся влиянию многих раздражителей. Для благополучия очень важно обрести внутренний мир.

Моё понимание Принципов может отличаться от вашего. Но независимо от интерпретации, *«Двенадцать Принципов Психологического Исцеления»* являются мощным инструментом, помогающим в нашей ежедневной жизни.

Посвящаю всем моим детям и внукам.

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

1. Суть нашего бытия – любовь.
2. Здоровье – это внутренний покой. Исцеление – это избавление от страха.
3. Давать – значит получать.
4. Мы можем оставить прошлое в прошлом и не жить будущим.
5. Существует только это мгновение, и оно предназначено для того, чтобы отдавать.
6. Мы можем научиться любить себя и окружающих скорее путем прощения, чем осуждения.
7. Вместо того, чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь.
8. Мы можем выбрать внутренний покой для себя, несмотря на происходящее вокруг нас.
9. Мы ученики и учителя одновременно.
10. Мы можем воспринимать жизнь как целое, а не как отдельные эпизоды.
11. Так как любовь вечна, то на смерть не обязательно взирать со страхом.
12. Мы всегда можем воспринимать себя и окружающих, как предлагающих любовь или взывающих о помощи.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Патриция Робинсон мой дорогой и близкий друг. Мы подружились в самом начале создания первого центра Психологического Исцеления в 1975 году. Она была среди тех, с кем мы начинали нашу работу в городе Тибуроне (Калифорния), где он и находился много лет до того, как мы переехали в город Саусолито (Калифорния). Пэтси вложила в Центр часть своей души и сердца. Она работала как фасилитатор¹ и волонтер². На протяжении многих лет она помогала тысячам и тысячам людей, приходившим в Центр. Она продолжает помогать другим и сейчас, являясь для многих светом маяка.

Пэтси и её недавно умерший муж Джон с самого начала были первыми, кто поддерживали нашу работу финансово. Джон внёс Принципы Психологического Исцеления в свой бизнес и они оба использовали их в своей жизни.

Как-то Пэтси и я были в Англии и для нас организовали встречу с известным экстрасенсом по имени Ина Твиг. Тогда мы только начинали работу Центра, но Ина сказала нам, что она видит, как подобные центры будут создаваться и помогать людям по всему миру. Я возражал, т.к. не мог поверить этим словам. Но, к счастью, её предсказание доказало мою неправоту.

Пэтси доказала свою приверженность работе Центра как никто иной. Она прекрасный, преданный друг для меня и моей жены Др. Дианы Циринциони и для Центра, в наше непростое время. Глубокая дружба, которые мы чувствуем в отношении к Пэтси, не может быть описана и несравнима ни с чем. Мы так рады, что она нашла эти старые записки и обнародовала их.

Понимание Пэтси истории Центра и принципов Психологического Исцеления может быть наиболее ценным для тех, кто хочет больше знать об использовании Принципов Психологического Исцеления.

Спасибо, Пэтси.

Джеральд Джампольский.

ТОЛКОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Психологическое Исцеление не просто меняет то, как мы воспринимаем происходящее, скорее это возможность для нас сделать осознанный выбор, чтобы освободиться от восприятия через призму страха того, что происходит внутри и во вне нас. Это духовный путь поиска отношений без вынесения суждений к самим себе, другим и к миру. Цель не в том, чтобы изменить поведение, а в том чтобы по-новому направить наиболее мощный инструмент, которым мы владеем, - наше сознание.

Так можно сделать, чтобы нашей единственной целью было обрести мир в душе а прощение было бы нашим единственным предназначением. Поступая так, мы можем научиться исцелять любые наши взаимоотношения, обретать мир в душе и освободиться от страхов. Когда мы соприкасаемся с энергией внутри нас, в *Психологическом Исцелении* наша жизнь обретает творческую силу.

12 ПРИНЦИПОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

1. *Суть нашего бытия - любовь.*

Любовь невозможно совершенно точно описать или определить, её можно только испытать. *Психологическое Исцеление* в большей степени является выражением любви, чем её определением.

Сама по себе любовь энергетически очень заряжена. Она остаётся неизменной и она вечна. Учёные называют её «жизненной силой», которая существует, хотя её и невозможно измерить. Это чистая энергия, протекающая через нас. Мы можем распознать сущность любви и учиться чувствовать внутренний мир, если её не блокируют боль, тревога, гнев, любые проявления страха.

Очень важно постоянно работать, чтобы очистить своё сознание и осознать, что энергия любви присутствует везде. Нам мешает это чувствовать то, что мы называем негативными эмоциями. Мы можем учиться испытывать любовь к себе и распространять эту любовь на других.

Это отличается от общепринятого взгляда на любовь. Обычно считается, что любовь это нечто, что мы рассчитываем получить от другого и при этом опасаемся, что не получим в достаточном количестве. Когда мы живём с этим страхом, мы не в состоянии свободно давать нашу собственную любовь. Так работает наше эго. Любовь которая не может быть оценена, не может быть измерена, может быть разделена.

Сущность любви также играет значительную роль и в физическом выздоровлении. В одной из групп в нашем Центре, 55 летняя женщина жаловалась на постоянно, на протяжении 9 лет, беспокоящие её боли в спине. Она говорила, что нет ни минуты, когда она не испытывает эту боль. Мы предложили ей принять участие в небольшом эксперименте. Мы попросили всех участников группы, которых было 15 человек, мысленно посылать ей любовь в течении полминуты. И попросили эту женщину делать тоже, т.е. посылать свою любовь группе в то же время. Все согласились и мы начали.

Это были замечательные полминуты, когда все мы были сосредоточены на единой цели, посылая любовь друг другу. Когда прошли 30 секунд, возникло желание оценивать произошедшее. Мы, фасилитаторы, предупреждали, что этого не надо делать, и встреча дальше продолжилась на более глубоком уровне, чем до этого. Когда встреча подошла к концу, женщина, у которой болела спина, взволновано сказала: «Я не могу не сказать, что в течении последнего часа я совсем не чувствовала боли».

Это произошло много лет назад, но запомнилось мне на всю жизнь как урок надежды. То что произошло на той встрече не было чем-то осязаемым, это нельзя было увидеть или измерить. Единственно, что происходило в тот момент для меня это моё стремление передать той женщине мою любовь. Моей целью не было облегчить её боль, сделать что-то хорошее для себя или еще что-то, единственной целью было – присутствовать, посылать любовь и не беспокоиться о результате. Это был мощный урок для меня, урок того, что мысли могут передаваться и чувствоваться другим на очень глубоком уровне.

2. Здоровье - это внутренний покой. Исцеление - это избавление от страха.

Первое, что мы должны сделать, чтобы почувствовать внутренний покой, - решить, что это наша единственная цель. После этого мы сможем освободиться от всех препятствий, которые стоят на нашем пути.

У нас много эмоций, связанных со страхом, и они проявляются различно. Гнев, ревность, вина, депрессия и многое другое возникают в нас постоянно. Для нас очень важно знать, что мы можем выбирать, что делать с этими чувствами. Мы можем чувствовать себя беспомощными и жертвами или осознано изменить эти чувства. Наше сознание это наиболее мощный инструмент, который у нас есть и мы можем использовать его для того, чтобы изменить наши болезненные переживания.

Чтобы сделать это, мы должны и осознать их и хотеть их изменить. Мы должны вместо того, чтобы концентрироваться на той части нашего сознания, которая следует за эго, войти в соприкосновение с внутренним голосом, с голосом связанным с той частью сознания каждого человека, которая является единой для всех людей. Этот голос внутри нас говорит нам правду, но без осуждения. И следующим шагом является разрешение себе пережить эти эмоции.

Например, когда мы чувствуем, что в нас нарастает гнев, очень важно открыто принять эго. Это означает, что мы его переживаем, осознаём и относимся без осуждения. Неправильно отрицать гнев, поскольку это совершенно нормальное чувство и нет никакой необходимости относиться к нему как плохому чувству. Если мы так поступаем, мы только создаём новые проблемы для себя, например, чувство вины. Но только тогда, когда мы в полной мере войдем в контакт с нашим гневом, мы сможем приступить к тому, чтобы изменить его. Не обязательно много работать над этим, всё может случиться немедленно. Иногда не нужно даже знать «как» и «почему». Эти вопросы часто вносят больше суматохи в нашу жизнь. В случае если нашей единственной целью становится внутренний

покой, мы сможем осознать, что, если мы держимся за наш гнев, это не помогает обрести душевного мира.

Удивительная женщина пришла к нам в Центр 10 лет назад. У её девятилетней дочери нашли тяжёлую форму лейкоза и она была совершенно опустошена. Она была в кабинете Джери, когда услышала его слова о том, что именно в этот момент она может выбрать мир вместо той боли, которую она чувствовала. Она как-то сумела понять истинный смысл того, что он сказал и сумела именно в тот момент изменить своё восприятие.

Эта женщина стала одним из наших самых активных волонтеров на много лет и смогла помочь многим родителям, которые проходили через те же тяжелые переживания, которые владели тогда ею. Это не значит, что она говорила: «Вы можете выбрать мир» каждому, когда человек был совершенно подавлен. Это означает, что она была с ними и для них в каком бы состоянии они ни были. И, благодаря своему личному опыту, она могла полагаться на свои внутренние силы иметь возможность помочь именно так, как будет необходимо.

Наблюдать это немедленное изменение, которое произошло с ней, было совершенно невероятным переживанием для меня. Этот урок показал мне, что «нет ничего невозможного».

3. *Давать - значит получать.*

В этом мире много людей, которых называют *дающими*. Таким людям обычно трудно научиться брать. Есть и другие люди, получатели, они хорошо умеют получать, но не знают как давать. Дающие это обычно спасатели, которые манипулируют другим человеком. И, если этот человек не соответствует ожиданиям, то это разочаровывает дающего. С другой стороны, получатели многого ожидают от других и никогда не получают, что их потребности удовлетворены в полной мере. И те и другие ожидают от внешнего мира удовлетворения своих потребностей, и, похоже, что и те и другие чувствуют внутреннюю пустоту .

Даваемое *Психологическим Исцелением* определение «давать» и «получать», имеет другую природу. Оно свободно от эгоизма. Нет ни условий, ни ожиданий, и нет ограничений для людей, которые делятся любовью. Когда мы не стремимся изменить другого человека и не нуждаемся в том, чтобы получить от него что-нибудь, отношения развиваются совсем по-другому. Мы только хотим помочь человеку, не преследуя никаких эгоистических целей, и мы можем начать испытывать внутренний мир.

По мере того, как мы начинаем чувствовать единение с другим человеком, мы забываем о себе. Нас гораздо меньше беспокоят наши собственные чувства, когда мы расширяемся. И в этот момент человек начинает ощущать чудо того, что давать и получать это одно и то же. Запас становится нескончаемым и мы чувствуем себя всё более и более наполненными.

Такой тип взаимодействий мы видим каждую неделю в нашем Центре на встречах групп поддержки. Центр обеспечивает для участников безопасное место, где они могут отдавать свое внимание другим. Они способны забыть себя и благодаря этому могут отдавать другому, не ожидая ничего взамен. И в этот момент человек, которому отдают внимание другие, может освободиться от страхов или тревог и почувствовать свое единение со остальными участниками встречи. Когда люди в полной мере действуют в рамках этой модели страхи облегчаются и начинается исцеление.

4. Мы можем оставить прошлое в прошлом и не жить в будущем.

Прошлое с нами, чтобы мы могли извлечь из него уроки. Весь наш опыт представляет ценность и помогает нам расти, но для этого мы должны сделать выбор - воспринимать его именно таким образом. Наши поступки, которые мы определяем как «ошибочные» просто уроки для нас и фундамент, на котором мы можем дальше строить. И при этом нам не помогает, если мы застреваем в прошлом. Мысли типа: «если бы я сделал то или другое» или «я хотел бы, чтобы всё произошло по-другому» являются только помехами.

Факт в том, что мы находимся в настоящем и должны реагировать на то, что происходит непосредственно сейчас. Для этого опять же надо сориентировать наше сознание на то, чтобы оно было настороже. Это так легко соскользнуть или в прошлое, или в будущее, но мы, в действительности, не можем жить полноценной жизнью, если не живём настоящим моментом.

Будущее может быть восхитительным или пугающим, в зависимости от того, что происходит с нами. Мы можем подробно представлять себе в будущем всевозможные опасения/тревожные моменты-но это не добавляет нам умиротворения.

Здесь необходимо сделать существенное замечание. Всё это не означает, что мы не должны строить планы. Разумеется это важно. Разница заключается в том, что, когда мы строим планы на будущее, наше сознание остаётся в настоящем. Мы не можем предвидеть будущее. Таким образом, просто не продуктивно подробно останавливаться на том, что может, а может и не, произойти. Мы можем только послать в будущее наши намерения, например, забронировать билеты и потом приложить усилия к тому, чтобы необходимое произошло, когда придёт для него время.

****Важный аспект данного *Принципа* в том, что мы по своему выбору меняем прошлые мысли, которые не помогают или даже ранят нас. Для этого надо признать их и после этого принять осознанное решение избавиться от них. И, если они возвращаются вновь, мы просто повторяем всё сначала. Всякий раз, когда всплывает что-то, от чего мы не хотим зависеть, мы можем принять очередное решение – стереть плёнку. Одна из концепций, которая особенно ценна в *Психологическом Исцелении*, заключается в том, что наше сознание в состоянии изменить все мысли, которые вызывают боль. Это мощный инструмент, если мы хотим изменить наше восприятие и создать новую реальность.**

5. Существует только это мгновение, и оно предназначено для того, чтобы отдавать.

Принципы задуманы для того, чтобы помочь нам оставаться в настоящем моменте. Это очень просто «свалиться» в прошлое или начать выстраивать тревоги по поводу будущего. Когда мы этим занимаемся, обычно мы не можем чувствовать мир в душе. Но когда мы замечаем это, мы можем сфокусировать наше внимание в настоящем, где этот покой только и возможно ощутить. Когда мы пребываем в настоящем, мы можем лучше реагировать на всё, что появляется на нашем пути. Если мы находимся где-то в другом пространстве, мы теряем возможность принимать решения. В сущности, НАСТОЯЩЕЕ это единственное время, которое существует. Именно в НАСТОЯЩЕМ энергия любви приходит к нам. Именно в НАСТОЯЩЕМ мы воспринимаем происходящее без осуждения и ясно видим происходящее.

Мы не можем контролировать внешний мир, поэтому мы не обретём мир, пока стараемся сделать это. И тем не менее, мы можем научиться контролировать наши мысли. По мере того, как мы меняем наши мысли от ожидания, что нам что-то дадут на готовность давать самим, мы замечаем очевидные изменения во внешнем мире.

Много лет назад в Москве произошло событие, произведшее на меня очень глубокое впечатление. Д-р Джампольский был основателем проекта «Дети – Учителя Мира». Все вместе с детьми мы были в Москве, где принимали участие в пресс-конференции вместе с руководителем Пионерской организации. У него было 45 минутное выступление, посвященное тому, что отношения между нашими странами не становятся лучше, по вине Соединенных Штатов и т.д..

Мы все слушали его выступление, и, когда он предложил детям задавать вопросы, они ответили ему неожиданно. Один за одним они говорили ему, как российские люди хорошо к ним отнеслись. Они сказали, что если бы люди в Соединённых Штатах слышали рассказы о том, какой приём участники делегации нашли в России, то в мире не было бы больше войн. Они предложили благотворительные пожертвования от каждого ребенка в помощь жертвам Чернобыльской аварии.

По мере того как каждый ребенок говорил от всего сердца, тот менялся. Его лицо смягчалось - оно перестало быть бледным, глаза его увлажнились. В начале он был готов к обороне, но постепенно становился более открытым. Я подошла к нему после пресс-конференции поговорить. Он очень благодарил нас за приезд и для меня было очевидно, что он теперь был другим человеком по сравнению с тем, каким он был в начале встречи. Я тоже была другим человеком. Я была так взволнована тем, что чувствовала всем сердцем: действительно, вопреки всем препятствиям которые нам представляются на пути, возможно выстраивать мирные взаимоотношения.

б. Мы можем научиться любить себя и окружающих скорее путем прощения, чем осуждения.

Всегда, когда мы осуждаем другого человека, мы осуждаем и самих себя. Прощение, как оно понимается в контексте *Психологического Исцеления*, не означает, что мы должны мириться или соглашаться с поведением другого или отказаться от себя самих и выбрать простить кого-то поскольку мы чувствуем, что они делают что-то неверно. Это означает только, что прощение это средство, позволяющее прояснить ошибки нашего восприятия.

Проще говоря, ПРОЩЕНИЕ ЭТО ПОЗВОЛЕНИЕ СЕБЕ ОТПУСТИТЬ; сделать осознанный выбор – не застревать на том, что нам кажется правдой, но приводит нас к внутренней смуте. От нас самих зависит простить себя в первую очередь и таким образом, чтобы взять обязательство любить самих себя в достаточной степени, чтобы больше не страдать и самореализоваться насколько возможно.

Например, если говорить про «атаку», в *Психологическом Исцелении* есть концепция, которая позволяет нам смотреть на другого человека не как на того, который на нас нападает, а как на того, кто или взывает о помощи, или нуждается в любви. На практике, это часто наиболее трудный для понимания принцип, поскольку наше эгоистическое сознание говорит нам, что на нас нападают. Тем не

менее, правда заключается в том, что это не объективная реальность, а только результат нашего восприятия

Восприятие это нечто, что можно изменить при желании и при усилении сосредоточиться на этом. Если мы научимся видеть самих себя как сущность любви, у нас не будет необходимости защищать себя и мы сможем увидеть других в новом свете. Если мы можем начать осознавать, что происходит там, где мы чувствуем себя неуверенно или уязвимо, то мы сможем «контролировать наши кнопки».

Когда мы чувствуем, что мы в порядке, для нас поведение другого человека не является проблемой. Опять хочу подчеркнуть, это только наше восприятие даёт нам ощущение, что на нас нападают. Мы можем выбрать другой путь – исполниться мощной энергией любви, настолько что нам просто не надо будет защищать себя.

7. Вместо того, чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь.

Очень легко видеть недостатки в других. Мы часто чувствуем, что если бы другой человек только изменился, мы были бы гораздо счастливее. И это ещё одна иллюзия. Никто не изменится ради того, чтобы сделать нас счастливыми. Только мы сами можем творить своё счастье.

То что мы выискиваем недостатки в других, может быть результатом того, что мы видим или боимся увидеть подобные недостатки и в себе. Критика других часто бывает внешним выражением того, что происходит в нас самих.

Если мы хотим практиковать Психологическое Исцеление, то наша работа начинается с прощения, прекращения осуждения и обретения любви к самим себе и окружающим. Когда мы начинаем делать это осознанно, мы автоматически начинаем видеть людей и вещи в ином свете. Пасмурные дни не обязательно «плохие» дни, они становятся просто пасмурными, в отличие от солнечных.

И мы начнём видеть свет в каждом человеке, поскольку есть свет в каждом из нас. Некоторые очень упорно трудятся, чтобы его скрыть, но, поскольку этот свет составляет нашу сущность, на каком-то уровне он просияет сквозь всё.

Чем более мы будем позволять нашему внутреннему сиянию проявиться, тем более мы будем видеть свет в других.

8. Мы можем выбрать внутренний покой для себя, несмотря на происходящее вокруг нас.

Если мы хотим выбрать внутренний мир в качестве нашей единственной цели, тогда мы должны понять, что не обязательно автоматически реагировать на «спусковые крючки» внешнего мира. Мы все знаем, как мир оправдывает «праведный гнев» и как это приводит к тому, что мы копим его в себе. Мы можем делать так или можем взять на себя ответственность за свои чувства, обратиться внутрь себя и сделать выбор в пользу освобождения от гнева, вины и осуждения.

Мы не роботы. Это роботы управляются внешним миром. На их кнопки кто-то нажимает и программа заставляет их делать то, что кто-то другой хочет, чтобы они делали. Мы можем действовать не как роботы. Мы свободны вести себя, чувствовать и действовать так, чтобы обрести больше мира в душе. В сущности, мы можем осознать, что никто не в состоянии сделать так, чтобы мы почувствовали себя счастливыми или печальными, одинокими, разгневанными. Хотя мы часто так считаем, например, в ситуации, когда говорим: «... если бы только мой супруг/а делал то или делал так, я был/а бы счастливее».

На самом деле мы можем использовать подобные ситуации, чтобы практиковаться в работе над собой. Такие ситуации дают нам возможность обратиться вовнутрь и

посмотреть, каким образом мы сможем изменить наше восприятие того, что происходит с тем, чтобы новое восприятие дало нам мир в душе. Попытки изменить другого человека являются манипуляциями и желанием контролировать, и в конце концов они просто не будут работать. Мы никогда не сможем изменить другого человека, мы в состоянии изменить только самих себя. Для этого необходимы осознание и желание всё время отслеживать то, что мы чувствуем, опознавать, признать, и делать активный выбор изменять наши чувства. Для этого необходимо присутствовать в настоящем и иметь смелость размышлять.

9. Мы ученики и учителя одновременно.

Как только мы научимся в каждом, с кем встречаемся, видеть своего учителя, мы увидим жизнь в новом свете. Мы станем более наблюдательными и научимся лучше слушать. Мы начнем видеть, что нет определенного порядка в том кто у кого должен учиться и, возможно, дети являются нашими лучшими учителями.

Дети открыты и честны. Они ещё не воздвигли барьеров, подобно взрослым. Мы воздвигаем барьеры для защиты а, общаясь с детьми, мы учимся смягчать их. Концепция ученик/учитель означает, что в действительности не нужно непременно знать, что лучше всего для другого человека. Да мы и не должны. Только каждый человек знает, что лучше для него. Обучение приходит с совместным исследованием познания с каждым человеком, которого мы встречаем на пути взаимоотношения чтобы учиться и расти.

В результате, мы уходим от иерархии, вертикальной передачи знаний, и переходим к горизонтальным отношениям, где попеременно выступаем то в роли учителя, то в роли ученика, что вносит значительный вклад в конечную пользу для всех. При этом типе взаимоотношений мы как правило испытываем свободу поглубже ознакомиться с самими собой.

У нас есть разрешение выстраивать более глубокие отношения и при этом не бояться, что нас осудят за это как за ошибку или глупость. Это и есть те непрерывные усилия давать и получать от кого-то, которые позволяют нам учиться друг у друга как выражать любовь. От этого мы становимся глубже, от этого мы растём.

10. Мы можем воспринимать жизнь как целое, а не как отдельные эпизоды.

Для того, чтобы чувствовать мир в душе, нам надо научиться концентрироваться на своём внутреннем мире и на том, что мы не отделены от тех, кто вокруг нас. Это означает, что мы можем начать разгонять чувство изолированности, которое постоянно причиняет нам только боль. Это ещё один из тех барьеров, которые мы воздвигаем, чтобы защитить себя. Когда мы попадаем в ловушку «правильно/неправильно, хорошо/плохо» мы видим только фрагмент целого. Пока мы играем в эту игру, у нас нет шанса быть умиротворёнными. И всегда это ситуация, в которой никто не может выиграть, независимо от сиюминутного результата.

Мы можем научиться по-новому относиться к самим себе, другим вокруг нас, и к миру, который мы видим. Мы можем распознать целостный мир, отличный от того, который мы обычно видим нашим узким углом зрения. Благодаря активной силе внутри нас, мы можем научиться чувствовать большую картинку. Эта сила позволяет нам развиваться и осознать эту большую целостность так, что мы можем избежать участия в конфликте, в который вовлечены другие. Этот конфликт их путь, не наш. Наша задача в том, чтобы продолжать сосредотачиваться так, чтобы мы начали видеть каждую ситуацию иначе, не как часть бессмысленной схемы. Делая это, мы поднимаем наше сознание на более высокий

уровень благодаря постоянным тренировкам нашего духа в каждой возникающей ситуации.

Мы можем сказать себе: «Я не буду вовлекаться в конфликтную ситуацию, которая сейчас возникает вокруг меня, а вместо этого хочу рассмотреть мою жизнь в целом, а не как последовательность изолированных эпизодов». Сделав так, мы начинаем смотреть на вещи более широко, иначе и мы видим происходящее в новом свете. Этот опыт, когда мы переживаем внутренние изменения как результат изменений шаблонов нашего мышления, чрезвычайно волнительный.

11. Так как любовь вечна, то на смерть не обязательно взирать со страхом.

Чтобы осознать этот принцип, мы вернемся к принципу под номером 1. «Суть нашего бытия - любовь». Мы можем действительно освободиться от страха смерти, если мы верим в бесконечность любви. Когда мы вновь и вновь подтверждаем нашу веру в то, что любовь является нашей сущностью, что она бесконечно продолжается и что она просто приобретает новую форму, мы можем избавиться от страха смерти. В той мере, в которой избавляемся от страха смерти, мы начинаем в полной мере жить настоящим моментом.

12. Мы всегда можем воспринимать себя и окружающих, как предлагающих любовь или взывающих о помощи.

Этот принцип исключительно полезен, когда мы вступаем во взаимодействия с другими. Если мы сможем помнить его всякий раз, мы будем в состоянии создать более желанные отношения. Когда наши отношения с другим человеком исполнены любви помнить этот принцип совсем не сложно. Мы чувствуем в себе любовь и готовность поддержать в ответ на любовь и поддержку, получаемую от

другого человека. В такой ситуации никаких оснований для конфликта нет и все вопросы могут быть разрешены.

Но если, с другой стороны, мы чувствуем, что на нас нападают, по какой бы причине это не происходило, мы стремимся защитить себя, отступить или напасть в ответ. Бегство или противостояния переходят в действие. Это запрограммированная реакция, которой мы научились, чтобы защитить себя от боли. Если мы сумеем видеть, что человек, который выглядит как нападающий на нас, на самом деле находится в плену своего собственного страха, мы сможем видеть развитие ситуации в совершенно новом измерении.

Чтобы развить использование этого принципа, как и со всеми остальными, мы начинаем с того, что тренируем наше сознание на то, чтобы смотреть на происходящее по-новому. Это вновь означает обратиться вовнутрь себя, взять на себя ответственность за наши собственные мысли и не прикладывать на других вину за наши собственные реакции в момент стресса.

Мы ответственны именно за наш дух, а не за другого человека. Если мы сосредоточены на этом принципе, пока слушаем другого, мы можем распознать, что то, что выглядит как нападение на самом деле есть выражение страха и является просьбой о помощи. Если нам удаётся этого добиться, ситуация начинает развиваться иначе. По мере того, как мы становимся беззащитными, происходит энергетический сдвиг и «атакующий» почувствует это. Он или она не будут продолжать с той же степенью настойчивости, с которой они начинали, поскольку изменилось наше восприятие и в результате создано пространство, где действуют иные движущие силы.

Развивать использование этого Принципа, как и всех остальных, мы начинаем с того, что переобучаем наше сознание в том, как смотреть на происходящее. Опять и опять это означает обратиться внутрь себя и принять

ответственность за свои мысли и не винить кого-то другого за то, как мы ведём себя в момент стресса.

Мы несём ответственность за наличие или отсутствие мира в своей душе, а не в душе другого. Если мы, слушая другого, сосредоточены на этом принципе, мы можем увидеть: что кажется нападением на нас, в действительности является проявлением страха и просьбой о помощи. Когда мы следуем этому правилу, отношения развиваются иначе. В момент, когда мы становимся незащищенными, происходит сдвиг энергии и «атакующий» почувствует это. Он/она не будут продолжать с той же степенью настойчивости, как было в начале, поскольку изменение нашего восприятия создаёт пространство, в котором возможно новое развитие взаимоотношений. По-новому развивающиеся отношения имеют иные форму и качество.

Для того, чтобы все эти принципы работали на нас, мы должны для начала взять на себя полную ответственность за то, как мы мыслим. Мы учимся всегда осознавать и быть бдительными. Основным условием Психологического Исцеления является жизнь в НАСТОЯЩЕМ поскольку наши страхи возникают только в прошлом и в будущем.

Страх является противоположностью любви и жить одновременно и в страхе, и в любви невозможно. Если мы хотим жить в любви, можем достичь этого освободившись от страхов, связанных, как с нашим прошлым, так и нашим будущим. Суть заключается в том, что в тот момент, когда что-то происходит, мы в силах с этим делом справиться независимо от того, перед лицом какой проблемы оказываемся. Живя настоящим моментом мы в состоянии справиться с тем, что с нами происходит, будь то эмоциональная, физическая, или духовная боль.

Начиная разворачивать своё сознание, полезно держать список принципов Психологического Исцеления под рукой. Когда мы оказываемся в сложной ситуации, очень важно распознать, что мы можем немедленно изменить фокус в восприятии того, что может произойти. Мы в любой момент, когда нуждаемся в помощи, можем использовать любой из принципов. Мы можем перечитать их все или выбрать единственный, имеющий отношение к тому, что происходит в этот самый момент. И совершенно не важно как именно мы работаем с принципами. Важно, что мы убедимся в том, что в состоянии изменить наше отношение очень быстро и, следовательно, изменить движущие силы того, что происходит вне нас. Внешние обстоятельства могут измениться или не измениться, но, поскольку мы меняем наше восприятие, мы научимся и видеть и переживать мир по-новому, иначе.

Для Психологического Исцеления необходимы желание, осознание, открытость и практика. И это всё, что необходимо. Важно не разочароваться тем, что выглядит как неудача. Это только обучение через опыт, который ведет нас нашей дорогой. Всё что происходит с нами, происходит для того, чтобы мы могли учиться, и поэтому мы можем делать наш выбор вновь и вновь. Таким образом, наше обучение никогда не кончается.

ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

11. Суть нашего бытия – любовь.

12. Здоровье – это внутренний покой. Исцеление – это избавление от страха.

13. Давать – значит получать.

14. Мы можем оставить прошлое в прошлом и не жить будущим.
15. Существует только это мгновение, и оно предназначено для того, чтобы отдавать.
16. Мы можем научиться любить себя и окружающих скорее путем прощения, чем осуждения.
17. Вместо того, чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь.
18. Мы можем выбрать внутренний покой для себя, несмотря на происходящее вокруг нас.
19. Мы ученики и учителя одновременно.
20. Мы можем воспринимать жизнь как целое, а не как отдельные эпизоды.
21. Так как любовь вечна, то на смерть не обязательно взирать со страхом.
22. Мы всегда можем воспринимать себя и окружающих, как предлагающих любовь или взывающих о помощи.