

Коннира Андреас и Тамара Андреас.

Сущностная трансформация.

Обретение неиссякаемого внутреннего источника.

Оглавление

О Процессе Сущностной Трансформации.	2
Благодарности.	3
Введение.	4
Поиск пути к внутреннему источнику.	4
Часть I Планы.	7
Ключи к Сущностной Трансформации.	7
Глава 1. Путешествие начинается.	7
Глава 2. Помощь бессознательного.	12
Глава 3. Поиск позитивных целей.	17
Глава 4. Пять Сущностных Состояний.	19
Часть II Упражнение Сущностного Состояния.	25
Сердце Процесса Сущностной Трансформации.	25
Глава 5. Демонстрирование с Кэти.	25
Глава 6. Упражнение Сущностного Состояния.	30
Глава 7. Вопросник.	34
Глава 8. Выполняйте! Упражнение Сущностного Состояния.	37
Глава 9. Исполняя соло.	41
Глава 10. Достижение Сущностной Трансформации на практике.	44
Часть III. Взросление части и полный ее перенос в ваше тело.	47
Получение полного доступа к Сущностному Состоянию.	47
Глава 11. Введение: Взросление части.	47
Глава 12. Демонстрирование с Лизой.	49
Глава 13. Взросление части.	57
Глава 14. Выполняйте! Упражнение "Взросление части".	59
Часть IV Завершение процесса со всеми частями.	61
Работа с Каждым Аспектом Проблемы	61
Глава 15. Введение: Завершение процесса со всеми частями.	61
Глава 16. Демонстрирование с Грэггом.	62
Глава 17. Завершение процесса со всеми частями.	75
Глава 18. Как определить части, которые нужно включить.	76
Часть V Завершающее упражнение Сущностной Трансформации.	86
Выполнение его от А до Я.	86
Глава 19. Выполняйте! Завершающее упражнение Сущностной Трансформации.	86

Часть VI Отпечаток Родительской Линии Жизни.....	91
Перенос Сущностных Состояний в ваше прошлое, настоящее и будущее.	91
Глава 20. Введение: Отпечаток Родительской Линии Жизни.....	91
Глава 21. Демонстрирование с Дейвом.	95
Глава 22. Отпечаток Родительской Линии Жизни.	105
Глава 23. Выполняйте! Упражнение Отпечатка Родительской Линии Жизни.	108
Глава 24. Рассказ Виктории.	112
Часть VII Усиление ваших результатов.....	114
Сделаем хорошее лучшим.....	114
Глава 25. Введение: Усиление ваших результатов.	114
Глава 26. Поиск множества частей для трансформации.....	115
Глава 27. Как формируются части.....	124
Глава 28. Кто за рулем?	129
Глава 29. Трансформация болезни.....	138
Глава 30. Обобщенный Процесс Сущностной Трансформации.	146
Глава 31. Как люди используют Сущностную Трансформацию.....	149
Глава 32. Сущностная Трансформация и духовность.	165
Глава 33. Полное объединение Сущностной Трансформации с нашей жизнью.	170

Перевод с английского Серединой Е. В.

Нашим родителям Луисе Джин и Вильяму посвящается

О Процессе Сущностной Трансформации.

Эта книга новый прорыв терапевтической техники. Она обеспечивает глубокую и полную смысла трансформацию жизни всех, кто находится в поисках сути Бытия. Мои поздравления восхитительному достижению.

Чанглин Ол Хун, президент и учредитель "The Living Tao Foundation", автор книг "Обнять тигра", "Возвращение в гору".

Коннира и Тамара Андреас написали книгу, которая является прорывом в области эволюции личности. Я очень рекомендую ее для всех, кто стремится к достижению целостности и осуществлению планов своей жизни. Эта возможность невероятно глубокого изменения является тем, в чем мы будем нуждаться в XXI веке.

Сьюзан М. Лак, доктор медицины, автор "The PMS Self Help Book".

Эта книга поможет вам достичь перемен, которые приводят непосредственно к повышению личной эффективности. Я рекомендую "Сущностную Трансформацию" всем людям, занимающимся каким-либо видом деятельности, и тем, кто хочет усовершенствовать свои результаты.

Дэн Томас, доктор философии, бывший профессор Гарвардской и Стэнфордской школ бизнеса, автор "Значения бизнеса".

Мы появились на свет со знанием того, кто мы есть на самом деле. Из-за жизненных испытаний многие аспекты исказились, и поэтому мы забыли, кто мы есть в действительности. Этот процесс показал путь преодоления препятствий и возможность добиться подлинной идентичности двух ипостасей: кем мы пришли в этот мир и кем стали.

Тони Блэкман, Нейро-Лингвистическое Программирование, высококвалифицированный терапевт.

Я хочу поблагодарить вас "Процесс Сущностной Трансформации" на меня подействовал великолепно. Я смог найти себя в своей работе, в каком-то смысле "отождествиться", и это помогло мне освободиться от массы трудностей. Этот процесс по сравнению с другими процессами, на которые я возлагал надежды, сильно повлиял на мои дальнейшие отношения с прихожанами. Другие процессы изменяли меня, и люди отмечали это, но после этого они стали говорить: "Это тот, кто ты есть на самом деле".

Преподобный Чери Ньюлэнд.

Я почувствовал, что многое изменилось от процесса, что все во мне постепенно устремлялось в определенное русло. С тех пор, как были выявлены многие обстоятельства, я понял, что могу всегда обратиться к своему сердцу и осознать, кто я. Это очень важно. Мои ценности любви и искренности теперь доминируют над обстоятельствами, в которых я нахожусь.

Эллисон Хелстрап, Корпорация спортивных сооружений, консультант тренировок по развитию.

Благодарности.

Мне очень приятно поблагодарить многих, кто помог нам создать эту книгу и посодействовал появлению ее на свет. Моя сестра и соавтор Тамара Андреас впервые предложила написать эту книгу еще за несколько лет до ее опубликования. Ее талант, вдохновение и подпись на издание сделали все это возможным. Тамара написала первый черновик в то время, когда я была постоянно очень занята и даже отказалась от идеи написания книги, посчитав, что этот важный материал и так легкодоступен. Я премного благодарна тому, что ее личная заинтересованность, понимание концепции Процесса Сущностной Трансформации и важности экспериментов с участниками, которые она провела во время своей работы и в процессе обучения, помогли мне в работе.

В свою очередь, отдаю должное Вирджинии Хопкинс, которая сыграла важную роль во всем, начиная с редактирования текста и заканчивая опубликованием. Мы с Тамарой очень рады, что есть человек, который так тонко чувствует сердце и душу книги и оказал нам неоценимую помощь в подготовке доступного читателю материала. Она отнеслась с любовью и пониманием к работе, ее посвященность во все детали воплощения книги в жизнь стала, по крайней мере, настолько же важна, насколько работа Тамары и моя собственная.

Я очень благодарна своему мужу, Стиву Андреасу, который корректировал мои идеи об организации и последовательности этапов создания книги, что значительно повысило качество завершеного издания.

Благодарю многочисленных рецензентов, работников службы штата по Изучению Нейро-Лингвистического Программирования в городе Боулер, штат Колорадо, за оказанную организаторскую поддержку. Благодарим всех участников семинаров по Самокоррекции и, в частности, тех, кто попробовал провести этот Процесс со своими клиентами: Джон Памэйстер, Коллин Мак-Говерн, Джерри Шмидт, Марк

Хоквендер, Кристина Бойд, Джен Принс, Джесси Милен и Лэйри Иверсон, каждый из которых своим экспериментом внес большой вклад в создание книги, мы частично напечатали здесь их персональные доклады.

Я также благодарна моим учителям разных лет, среди которых Ричард Бэндлер, Джон Гриндер, Лесли Лебой, Роберт Дилтс, Дэвид Гордон и Джудит Делозир. Их работа в области Нейро-Лингвистического Программирования стала фундаментом созданного мной Процесса Сущностной Трансформации. Мне особенно приятно поблагодарить Лесли Лебой, чей подход по некоторым направлениям был параллельным моему собственному.

Я благодарю своих друзей и коллег: Марка Хоквендера, Лэйин Рейнолдс и Ричарда Шоуба за то, что помогли мне лучше понять и подтолкнули к тому, что раньше было для меня непознанной территорией.

Спасибо вам, читатели, ведь для вас, собственно, и написана эта книга.

Введение.

Поиск пути к внутреннему источнику.

Ветер гуляет над озером и колышет поверхность воды. Это видимый результат его невидимого присутствия.

Иннэ Труф

Эта книга приглашает вас осознать поступки, чувства и реакции, которые вам в себе не нравятся, и использовать их в замечательно исцеляющем и возвышающем путешествии внутрь себя, в глубины своей сущности. Это путешествие называется Процесс Сущностной Трансформации.

Становление Процесса Сущностной Трансформации происходило естественно, так как я делала то, что я любила и умела делать лучше всего. Я изучала, как люди чувствуют мир, непосредственно по их словам, жестам и выражениям лица. Более 20 лет я работала и приобретала знания в области становления и изменения личности, я использовала и развивала многие техники и упражнения, которые эффективно помогают людям корректировать нежелательные поступки, исцелить эмоциональное состояние и достичь желанных целей. Я представляла эти техники в целом ряде книг. В некоторых из них соавтором или соредактором был мой муж, Стив Андреас. Аудиторией этих книг были в основном профессионалы терапевты, консультанты, преподаватели и люди некоторых других профессий, близких к нашей. Эта книга Другая. Она доступна любому человеку, который стремится изменить свою жизнь.

Материал, представленный в этой книге, это прорыв одновременно для меня лично и для моей профессии, и я надеюсь, что это также прорыв в области становления, терапии и психологии личности. В то время, когда я изучала и развивала Процесс Сущностной Трансформации с людьми и с собой, у меня возникло чувство благоговения и почтения перед тем, свидетельницей чего я стала Естественно возникла мощная трансформация состояний сознания, которые я называю сущностными состояниями. Это похоже на состояние сознания массы людей, опирающихся на духовные традиции, основанные только на описании потустороннего или духовных испытаний. Во время подготовки Процесса Трансформации Существования эти состояния стали не просто временным достижением, они стали основой жизни из нового "центра".

Этот подход возник, на удивление всем, совершенно неожиданно. Я не ставила перед собой цели развить процесс с духовных позиций. Я в основном полагала, что сфера чувств лежит вне моих способностей и познании, поэтому я не особенно интересовалась этим. Моя цель была разработать процесс, который бы достигал истоков наших чувств и переживаний настолько, чтобы быть эффективным во всем, даже в том, что на первый взгляд кажется менее значительным по сравнению с жизненно важными достижениями. Я хотела, чтобы это стало понятнее, чем было раньше, и проникло более глубоко в меня саму и в людей, которые ко мне обратились.

В процессе поиска я взяла на себя право работать с людьми, возможности которых ограничены какими-либо обстоятельствами, не поддающимися изменениям. Это были люди, которые в течение многих лет боролись за изменения, но безрезультатно. Их жизнь состояла из цепи хронических страданий и злоупотреблении чувством голода, гневом, сексуальной дисфункцией и положением зависимо-го. Некоторым людям нелегко достичь таких состояний, когда чувствуешь, что сам можешь помочь себе использовать полностью свой собственный потенциал. Человек такой категории уже замечателен по многим критериям, но у него остается внутренняя потребность идти дальше по избранному пути.

Я интуитивно следуя предписанию поближе познакомить вас с процессом, описанным в этой книге. Для начала вам необходимо выбрать недостатки с которыми мы будем бороться, а потом мы постепенно будем постигать их истоки с помощью процесса, который и очень прост и неописуемо хорош одновременно. Как я уже сказала, чувства совершенствуются естественно и кое-что из этого раньше было вне моих познаний.

В поисках того, что может радикально изменить жизненные результаты, я наткнулась на процесс, который лежал вне моих первоначальных целей. Многие люди, которые через него прошли, достигли того, чего хотели, каждый либо изменился совершенно, либо существенно продвинулся в желаемом направлении. Кроме того, они писали мне открытки и письма, говоря много приятных вещей: "Это чудо" или "Все изменилось". Один человек даже написал так: "Я стал лучше. Многое стало просто великолепно. Это счастье, которое трудно описать словами".

Открытие этого невероятно могущественного Сущностного Состояния, лежащего в основе и в центре каждой внутренней частицы меня самой и в других, конечно, изменило мое понимание врожденной духовности, заложенной внутри каждого из нас. Эта врожденная духовность не относится к системе верований, она заключена в системе переживаний. Я хочу признать, что вы можете описать ваши переживания другими словами. Вам не нужно обязательно иметь духовную веру, чтобы получить пользу от Процесса Сущностной Трансформации. Когда мы совершаем этот процесс индивидуально с клиентами, или на лабораторных занятиях, мы часто не говорим о том, каких видов переживаний мы ожидаем. Вы можете достичь одинаково больших результатов, если ваши переживания относятся к духовным или если их можно причислить к другим категориям, которые больше подходят именно вам.

Пока я занималась развитием Процесса Сущностной Трансформации, меня очень поддерживала моя сестра, Тамара Андреас, она присоединилась ко мне в изучении процесса и в обучении этому процессу других. Ее собственный опыт и опыт ее клиентов, семинары по Самокоррекции, ее ежеминутное содействие внесли чрезвычайный вклад в наши знания, в испытание процесса и в создание этой книги.

Я пришла в сферу работы над становлением личности из Нейро-Лингвистического Программирования (НЛП). Блестящая и мощная модель комму-

никации, становления личности и реализации потенциала человеческой природы была разработана в начале 70-х годов профессором лингвистики Джоном Гриндером и программистом Ричардом Бэндлером. Сущностная Трансформация своими корнями уходит в различные подходы НЛП и техники, созданные Бэндлером, Гриндером и другими, работавшими на протяжении многих лет в этой области. Я рада, что могу строить свою концепцию на основе работы многих талантливых учителей, и чувствую, что поле деятельности НЛП повлияло на мои способности настолько сильно, что я смогла развить Процесс Сущностной Трансформации.

НЛП в последнее время критикуется и называется слишком "умственным" и "манипулирующим", что может стать правдой в зависимости от того, как люди будут его использовать. Процесс Сущностной Трансформации принимает во внимание то, что сохраняется у нас в памяти, и, манипулируя универсальной формой состояний сознания, мы достигаем целостности и спокойствия.

В этой книге есть много рассказов тех людей, которые проходили через процесс, они представлены в виде бесед и комментариев к ним (моих собственных или Тамары). Такой разговор с участниками семинара или клиентами мы называем "демонстрирование". Все отчеты изменений личности представлены в виде беседы с нами. Разумеется, что имена изменены и некоторые фактические данные тоже изменены или опущены вовсе в целях сохранения конфиденциальности. Многие люди были настолько восхищены своими изменениями, что предоставили нам много обстоятельных отчетов, которые мы включили в книгу. Доказательства были отредактированы для облегчения понимания и возможности использования в письменной форме. Полные, не изданные доказательства имеются в нашем распоряжении в виде аудио и видеозаписей.

Когда вы будете их читать, вы можете заметить, что мы использовали уникальные языковые модели и шли по очень специфическим путям названия вещей. В этих отчетах мы используем паузу, обозначаемую тремя точками (...). Это значит то, что мы даем время человеку, с которым мы работаем над процессом, на обдумывание сообщения и возможность бессознательно успеть составить полную картину изменений. Эти паузы обычно длятся несколько секунд, но могут длиться и несколько минут. Мы руководствуемся особыми знаниями, когда наблюдаем за выражением лица, цветом лица, дыханием, жестами, для полного "настраивания" состояния клиента.

Знание этих вербальных и невербальных тонкостей является только частью искусства, которая помогает и другим частям этого процесса, но не является необходимой для достижения большой пользы из Процесса Сущностной Трансформации. У нас были сотни людей, совершивших этот процесс, и по их собственным признаниям, сохранившимся на аудио- и видеопленках, они достигли желаемых результатов. Однако для достижения наибольшего эффекта, если вы выполняете упражнения самостоятельно, важно, чтобы вы использовали этот специфический язык, предложенный нами в упражнениях, и точно следовали указаниям. Когда вы будете совершать Процесс Сущностной Трансформации уже длительное время, вы найдете интуитивно созданные ваш собственный темп и модели.

Если вы хотите узнать больше об этих языковых моделях и о том, как и зачем мы их используем, вы можете заглянуть в указатель в конце книги. У нас есть большое количество и других книг, аудио- и видеозаписей, мы регулярно проводим семинары, творческие лаборатории и тренинга по всему миру.

Если вы выполняете эти упражнения, будьте мягки и терпеливы к себе. Большинство из нас потратили годы на развитие своих нежелательных поступков, чувств и реакций по оправдывающим нас причинам, и мы относимся к этому с

уважением. Мы приветствуем в нас ту часть, которая желает измениться, она сделает нас сильнее.

Коннира Андреас.

Часть I Планы.

Ключи к Сущностной Трансформации.

Глава 1. Путешествие начинается.

Как мы попадем туда отсюда?

Не говорите, что такие перемены невозможны. Великая свобода таится внутри вас. Завернутый в сукно ломоть хлеба это только вещь, но внутри человеческого организма он превращается в источник жизни!

Руми

Когда вы хотите куда-либо попасть, вам нужен хороший план, по которому вы можете легко достичь места вашего назначения, в то время как действуя безо всякого плана, вы можете оказаться в безнадежно плохой ситуации. Ваш друг восторженно рассказывает о ресторане с прекрасной кухней, великолепной атмосферой и умеренными ценами, и вы решаете пойти туда поесть. Вы спрашиваете друга, где этот ресторан находится.

Ваш друг говорит: "Ты только представь себе, в этом ресторане такая чистота. И на твоей дверце в кабинку написано: "Это то, что я давно искал". Там ты получишь все, что тебе нужно".

Эта идея может показаться глупой, но вдруг до всего придется доходить самой? Что если я, действительно, хочу улучшить свое внутреннее состояние. Но получится, как в примере с рестораном, я услышала много хорошего о нем, но не узнала, где он находится и как туда добраться. Многие могут сказать: "Сделай это. Попробуй сам". Это похоже на слова: "Обязательно сходи в этот ресторан" (без указания адреса).

Или что будет, если вы спросите, как добраться до ресторана, а ваш друг скажет: "После того как ты посетишь этот ресторан, ты проведешь несколько месяцев или даже лет в мыслях о том, как плоха твоя собственная стряпня. Ты должен изучить причины, почему тебе не нравятся приготовленные тобой блюда и почему у тебя есть потребность посещать этот ресторан снова и снова. В конце концов ты поймешь, почему ты так плохо готовишь". Это настолько же глупо, как и предыдущий пример. Вы все еще не знаете адрес этого ресторана!

В подобном направлении многие подходы самопомощи советуют провести нам годы в попытках осознать свои проблемы. Обычным мнением стало то, что достаточно только осознать проблему, чтобы она исчезла. Тем не менее чаще всего даже осознанная проблема продолжает жить в нас. Цель Сущностной Трансформации это не осознание наших проблем, а путешествие внутрь, туда, где эта проблема будет трансформирована. Это книга о том, "как сделать", она дает ответы на вопрос "как?" в легкодоступных для использования последовательных этапах.

Сущностная Трансформация основывается не на утверждениях или неопровержимых доказательствах. Многие из нас пытались преодолеть свои недостатки через резкое "овладею" просто пытаюсь чувствовать и поступать иначе или говоря себе вновь и вновь, что я буду другим. Это внешнее обращение к себе только по-

верхностная попытка измениться снаружи, она остается без выявления сути проблемы. Это похоже на состояние, если выпить аспирин при переломе кости. Мы можем почувствовать себя лучше на некоторое время, но, если мы не предпримем что-нибудь для излечения кости, хорошее самочувствие не продлится очень долго.

Наоборот, Процесс Сущностной Трансформации работает изнутри. Это ряд простых, последовательных упражнений, которые позволяют нам изменить нежелательные поступки, ощущения и реакции легко и быстро, потом появляется ощущение, которое приходит естественно, что мы испытали Сущностную Трансформацию.

Открытие источника.

Не очень-то приятно иметь лежащее в основе чувство целостности и благополучия, не наблюдая никаких улучшений в повседневной жизни. Многие из нас начинают чувствовать себя лучше, когда жизнь постепенно становится лучше. Возможно ли что-то сделать, когда эти понятия кажутся совершенно несовместимыми? Да. Мы знаем, что это возможно, потому что мы знаем это по опыту, и сотни наших клиентов, участники лабораторных занятий, представили нам подробные отчеты о том, что эти испытания им многое дали. Эта книга о развитии и сохранении своей внутренней основы поможет самостоятельно достичь благополучия, целостности и, возможно, даже связи с потусторонним. Это внутреннее чувство полноты, целостности и здоровья есть в каждом из нас. Это и есть наш собственный внутренний источник.

Мы все понимаем, что грусть, или расстройство, или гнев, или раздражение это неотъемлемая часть человеческого существования. В каждом человеке есть то, что помогает благополучно выдерживать штормы, есть основополагающее чувство оптимизма, мы знаем, что преодолеем трудности и выйдем из них не только не поврежденными, но мудрыми и здоровыми.

Все мы имеем недостатки, с которыми приходится бороться. Насчет некоторых из них нам может казаться, что, несмотря ни на какие действия, они не покинут нас. Многие из нас пытаются отгородиться от того, что им не нравится в себе. Мы хотим избавиться от нежелательных ощущений. Мы стараемся "думать о хорошем" и отталкиваем негативные мысли. Эти способы не приведут к достижению достаточных перемен. Путь к нашему внутреннему совершенствованию лежит через наши недостатки.

В Процессе Сущностной Трансформации достижение изменений происходит благодаря тому, что поведение, ощущения и реакции побеждают сами себя, а это значительно эффективнее любых других методов. В этой книге во многих описаниях рассказывается о том, как люди преодолевают проблемы, с которыми боролись уже в течение нескольких лет. Процесс учит, как правильно использовать понимание своих недостатков, это важный этап, на котором надо остановиться для того, чтобы добраться до места нашего назначения, которым для нас является глубокое прочувствование себя самого. Одновременно с тем, как мы избавляемся от своих недостатков, мы по-новому ощущаем себя, как будто внутри нас что-то сильно расширяется и значительно трансформируется. Еще один плюс процесса совершать его просто необыкновенно приятно. Доказательством этому служит то, что многие люди, быстро достигнув желаемых результатов и ощутив, насколько глубоко процесс повлиял на их образ жизни, продолжают выполнять упражнения этой техники для собственного удовольствия.

По мере прочтения книги и выполнения упражнений вы постепенно поймете, какие изменения необходимы именно вам, это плавно появится изнутри и станет

очевидным. Вам не придется заставлять себя и приговаривать "я должен", чтобы сформулировать требования к себе. Вам не надо будет вбивать себе в голову положительные мысли. Просто вы будете подходить все ближе и ближе к естественной жизни, правильной именно для вас. Вы откроете в себе свободу и искренность, которые живут глубоко внутри. Когда вы будете погружены в процесс уже некоторое время, вы приблизитесь к своей сущности и это будет настоящее открытие, но которое еще рано относить к положительному результату.

Ол Хуан, учитель знаменитого направления Ти'ай Чи, говорит об этом открытии как о цели Ти'ай Чи:

Есть несколько основополагающих концепций тао, существующих в Ти'ай чи, для тех, кто этим занимается. Есть одно слово "Пу", которое обозначает первоисточник, первоначальный материал, объект в стадии, когда из него еще не высекли предмет искусства, это сущность, которая есть до того, как изменят внешний облик предмета. Изучите структуру дерева прежде, чем вы начнете что-либо высекать из него. Пу субстанция, лежавшая в основе вас истинных до того, как вас всюду подретушировали и подрисовали. Распознайте свою собственную основу, прежде чем нарушить естественный ход вещей. Не надо замутнять свой образ настолько, чтобы потерять свою особую внутреннюю часть. Все время, когда мы что-то начинаем, мы должны искать этот первоначальный брусочек дерева, это чувство, лежащее в основе понимания человеческого организма, это ощущение бытия, когда все находится в единстве. Мы частенько ведем себя эффектно, вместо того чтобы просто позволить этому пу проявиться.

Что такое Собственный Корень?

В этой книге мы предлагаем методы достижения полного ощущения того, что мы называем Собственным Корнем, в это универсальное понятие входят многие названия: наше внутреннее чувство, наш полный потенциал, мы на самом деле, наша Собственная Истина, наше Собственное возвышение, внутренний Бог и Душа это только некоторые названия.

Я живу из Собственного Корня, когда:

- Я испытываю целостность, внутреннюю умиротворенность, благополучие, любовь и бодрость.
- Я полностью основана и сконцентрирована внутри своего организма.
- Я совершенно понимаю свой организм и свои чувства.
- Я постигаю мир целостно.
- Я знаю, что я хочу.
- Я действую, ориентируясь на свои ценности.
- Я легко могу поступить в собственных интересах, уважая при этом интересы других.
- У меня есть ощущение собственной позитивности.
- Я осознаю, кто я, а не только: что я делаю, как я чувствую или что я имею.
- Я полна сил. У меня есть выбор, как чувствовать и что делать.

Эти состояния Собственного Корня подходят многим, но так как каждый из нас уникален, любой человек может найти разные слова, способные описывать эти состояния. Если вы, прочитав вышеуказанный список, скажете: "Это звучит хорошо, но я не уверен, что я точно понимаю, что подразумевается под этими словами", это хорошо. Использование процессов, описанных в этой книге, может привести к ощущению Сущностной Трансформации, что значительно поможет вам познать собственный корень.

План книги.

Эта книга является заботливым проводником на пути к вашему источнику.

В части I мы заложим основы для того, чтобы вы могли извлечь как можно больше пользы из этого путешествия в себя. Мы уверены, что эта часть познакомит вас с некоторыми основами понимания испытания, которые сделают ваше путешествие более приятным и легко осуществимым. Благодаря этим основам вам будет легче следовать представленному далее плану достижения цели.

В части II сами Упражнения Сущностного Состояния, это сердце Процесса Сущностной Трансформации, этот этап поможет вам раскрыться. Ваши собственные внутренние таланты, которые выявятся из того, что вы считали своими наихудшими изъянами.

Части II, III, IV и V обучат вас Процессу Сущностной Трансформации от начала до конца. Вы выявите его с легкостью благодаря легкодоступным "порциям", которые быстро усваиваются. Каждая часть, в которой есть упражнения, построена в определенной последовательности, предназначенной для удобства процесса естественного изучения. Главы в этих частях располагаются в следующей последовательности: Демонстрирование процесса, описанного Коннирой или Тамарой. В главах "Понимание структуры" вы узнаете цель каждого нового этапа демонстрирования, о котором вы только что прочли. Глава "Выполняйте!" это часть со "сценарием" в виде легких последовательных инструкций для самостоятельного выполнения процесса. В конце каждой части также есть краткий рассказ об использовании кем-то этого процесса и об оказанном влиянии на жизнь.

Результаты Процесса Сущностной Трансформации.

Многие люди значительно меняются по одному или нескольким критериям во время прохождения Процесса Сущностной Трансформации. Пока вы будете просматривать этот план, сравните его с теми результатами, которых вы больше всего хотите достичь в своей жизни. Так как этот процесс освобождает ваш Собственный Корень, это влияет на все области вашей жизни положительно. Когда ваш собственный внутренний корень высвободится и будет открыт, вы непроизвольно обнаружите, что теперь вы можете выбирать.

Эмоции:

- Способность впадать в приступ от переполняющих эмоций.
- Скорее ощущение огромной эмоциональной неустойчивости, чем состояние постоянного сдерживания эмоций.
- Влияние особых эмоций, которые поглощают полностью или чему-то мешают.
- Лучше чувствовать, что ваши эмоции предназначаются для нынешних обстоятельств, чем ощущать неразрешимые ситуации в прошлом.
- Наличие эмоций, которые удовлетворяют Вас и поддерживают то, что вы делаете.
- Приятное основополагающее чувство благополучия и спокойствия.

Привычки и другие поступки:

- Наличие выбора в поступках, вместо зависимости от привычек и пристрастий.
- Наличие невероятной легкости при желании изменить поведение.
- Наличие поступков, которые бы ориентировались на ваши ценности.

Отношения:

- Существование вашего собственного мнения и убеждения посторонних, что вам необходимо измениться в лучшую сторону.
- Быть в состоянии свободно удовлетворять свои собственные потребности и желания, принимая в расчет потребности и желания других.
- Чувствовать себя уютно среди людей.
- Быть в состоянии заботиться о ваших отношениях с людьми без чувства, что это нужно только потому, что от этих отношений зависит ваше собственное благополучие.
- Быть в состоянии принять других такими, какие они есть.
- Быть в состоянии доверять людям, несмотря на то, что знаете их недостатки.
- Быть в состоянии взять ответственность за сделанный выбор в сфере, которую вы можете контролировать.
- Наличие достаточного внимания к себе или к другим.
- Быть в состоянии искать истину, вместо того что бы сказать "я прав".
- Быть в состоянии простить себя и других за ошибки и недостатки, осознавая, что все учатся на них.
- Чувствовать себя хорошо, невзирая на то, думают ли другие о тебе хорошо.
- Быть более искренним с самим собой и с другими.
- Увеличение теплых чувств и Сострадания по отношению к другим.

Самооценка и Самосовершенствование:

- Увеличение теплых чувств и сострадания по отношению к себе.
- Все более и более точное приближение к личности, которой вы хотите быть.
- Высокая самооценка.
- Достаточное доверие и желание быть откровенным с целью получить обратную связь.
- Ощущение равенства с другими.
- Большое самоуважение.
- Наличие индивидуальности.
- Честность.
- Больше целостности и уравновешенности.

Другие категории:

Люди, используя Процесс Сущностной Трансформации, желали и достигали огромного прогресса в преодолении следующих трудностей.

- Отказ от злоупотреблений и/или исцеление травмы.
- Потеря аппетита и переедание.
- Алкоголизм.
- Наркотическая зависимость.
- Депрессия.
- Страхи и тревоги.
- Пост-травматический стрессовый синдром.
- Гиперактивность и бессилие.
- Частые личные расстройства.
- Шизофрения.
- Здоровые интересы.

- Решение специфических вопросов и конфликтов.

Часть VI, "Отпечаток Родительской Линии Жизни", особенно важна, потому что может помочь нам простить и полюбить своих родителей и других людей в нашей прошедшей жизни, тем самым изменив к лучшему будущее. Эта часть процесса углубляет и обогащает наше ощущение Собственного Корня, принося пользу от Процесса Сущностной Трансформации в сферу семейных отношений. Однажды сделав это, в результате мы испытываем рост неважно в каком виде, обычном или причудливом, трагическом или спокойном, сейчас это опора наших переживаний от Сущностной Трансформации. Люди часто обретают чувство растворенности в собственном прошлом после выполнения "Отпечатка Родительской Линии Жизни".

Часть VII помогает нам увеличить эффективность процесса и переносит его результаты, кроме того, и в нашу повседневную жизнь. Мы включили в книгу главы, основанные на личных примерах, разнообразных беседах с теми людьми, кто добился успеха, используя процесс, а также о том, какой след оставил этот процесс в душевных переживаниях людей.

Возможно, это подтолкнет вас сразу заглянуть в ту часть книги, где находятся упражнения по Сущностной Трансформации, чтобы этого не произошло, мы дополняем ваше чтение личными рассказами и упражнениями, стоящими перед историями людей, испытавших Сущностную Трансформацию. Это будет полезно для создания плана процесса вашего внутреннего изменения.

Глава 2. Помощь бессознательного.

Почему понимание редко приводит к изменению.

Самое важное решение в жизни человек принимает, руководствуясь, в первую очередь, инстинктами и другими таинственными бессознательными факторами, вместо того, чтобы осознанно понимать будущее и поступить благоразумно.

К. Г. Юнг

Подсознание говорит с нами через сны. Фантазии влияют на нас на бессознательном уровне. Мы совершаем "добровольные ошибки", которые идут от нашего подсознания. Что такое бессознательное? Для целей этой книги подсознание это просто все, что не относится к обработанному сознанием.

Принятие Бессознательных Решений.

Как часто вы выслушивали людей, описывающих свои проблемы с большой ясностью, и только тогда понимали, что у них есть проблемы? Можете вы принять сознательное решение изменить поведение, чувства и реакции только для того, чтобы найти в себе силы сделать это еще раз? Вы можете, потому что в большинстве случаев наша сознательная программа есть только практическая помощь для постоянного изменения поведения, чувств и реакций, проявляющихся автоматически и неосознанно. Если мы решили совершить эти нежелательные поступки сознательно, можно легко изменить их сознательно, просто через отмену своего решения. Но вместо этого эти решения продолжают повторяться на автоматическом уровне. Это похоже на то, если возложить ответственность за совершение этих поступков на нашу бессознательную часть. Потому что сознание, думающая часть нашего мышления, не может целиком управлять нежелательными поступками, чувствами или реакциями. Первым шагом для изменения их является по-

знание доступов к той нашей части, которая управляет этими изменениями. Уже после этого мы узнаем, как эти части могут стать внутренними друзьями.

Что Делает Бессознательное?

Достоинство вашего сознательного мышления в том, что оно может фокусировать свое внимание на нескольких вещах одновременно. Научное исследование показывает, что мы можем воспринять от пяти до девяти видов информации одновременно. Все, что превышает эту цифру, перегружает наше сознательное мышление.

Тем не менее есть огромное количество информации, которое постоянно проходит через ваши пять чувств, то, что вы не воспринимаете сознанием. Например, перед тем как вы дочитали это предложение, вы, вероятно, не осознавали давление вашего тела на стул или на что-нибудь другое, на чем вы сидите. Вы, вероятно, не задумывались над дыханием. Вы можете воспринять только те предметы, которые находятся в поле вашего зрения. Вы можете воспринять некоторые окружающие звуки. Ваше подсознание продолжает подмечать и обрабатывать все остальные виды информации для вас в то время, как ваше сознание воспринимает только то, на чем сконцентрировано внимание.

Ваше подсознание сохраняет следы воспоминаний и намерений, когда вы не думаете о них сознательно. Например, когда захотите, вы можете легко подумать о том, что вы делали или где были вчера. Вы можете думать о предстоящих событиях, о планах на завтра или на следующую неделю. Когда вы не думаете об этом, это записывается в вашем подсознании.

Еще ваше подсознание запоминает физиологические процессы, которые вы считаете автоматическими. Если вы захотите, вы можете сознательно думать и контролировать частоту вашего дыхания. Если вы забудете об этом на минуту или на год, вы будете продолжать дышать бессознательно. Другие процессы, такие, как пищеварение, сердцебиение, вплоть до деления клеток, управляются подсознательными механизмами человек не в состоянии постоянно сознательно контролировать все эти действия.

Еще ваше подсознание обрабатывает информацию и принимает решения, независимо от вашего сознательного понимания этого. Обычно, когда мы спим, некоторую часть времени мы видим сны. Мы не решаем сознательно, что мы собираемся видеть во сне, и не знаем точно, как будут разворачиваться события. Эти решения приходят на ум на бессознательном уровне.

Ваше подсознание также ответственно за широкий спектр поступков, чувств и реакций, которым вы однажды научились сознательно, но теперь они стали настолько хорошо изученными, что происходят автоматически и бессознательно. Когда ребенок только начинает учиться говорить, ему для запоминания одного слова требуется полное внимание. Ребенок наслаждается произношением слов "мама" и "папа", когда обращается к родителям, чтобы дать им какую-нибудь вещь. Однажды мы выучим язык настолько хорошо, чтобы можно было говорить автоматически.

Другой пример с вождением автомобиля. Вы когда-нибудь терялись в городе, управляя машиной, и внезапно находили нужное место? Один раз вы сознательно концентрируете внимание, чтобы научиться водить машину. Потом вы сознательно фиксируете внимание, чтобы запомнить дорогу к месту вашего назначения. Теперь, когда я отвожу своих детей в школу, я больше не задумываюсь о том, где нужно повернуть, и стопроцентно то, что за десять минут мы будем у школы. Это пример того, как мы учимся многим вещам, первый раз сконцентрировав сознательно внимание на этом. И однажды, уже совершенно научившись этому, мы

можем совершать этот поступок, не задумываясь. Он совершается бессознательно.

Многие поступки, которыми управляет подсознание, являются желательными и соответствующими. Наше подсознание заботится о многом, что нас касается, хотя овладеваем этими действиями мы сознательно. Можете ли вы представить себе, как было бы сложно гулять, если бы мы сознательно думали почти о каждом мускуле, координировали, когда ему нужно напрячься, а когда расслабиться?

Однако некоторые неосознанные привычки саморазрушающи или бесполезны. Вы выходите когда-нибудь из лифта автоматически, только потом обнаруживая, что это не ваш этаж? Ищете ли вы "что-нибудь" в холодильнике, когда совсем не хотите есть? Отдергиваете ли вы руку, когда уколете палец, или треснули суставы, или делаете что-то по привычке, что сознательно вы делать не хотите?

Эти и многие другие привычки, ощущения и реакции, которые нам не нравятся, это будет первое, что вы научитесь изменять. Важно только осознать, что это разрушительные привычки, которые нам сейчас не нравятся, которые были полезны тогда, когда мы впервые им обучились. Раньше они были хорошим выбором, потому что некоторые наши части пытались достичь полезных целей. Например, когда Сэм был молодым, он часто слышал, как родители пронзительно кричали друг на друга в гневе. Это пугало его, и в это время он бессознательно сделал вывод, что эмоции ужасны, и решил "выключить" собственные эмоции. Это решение сейчас на таком уровне, где он не дает себе отчета, или на бессознательном. Из-за того, что это отложилось бессознательно, Сэм продолжал испытывать результаты своего решения: у него был очень ограниченный доступ к своим собственным эмоциям. Сознательного решения, что он хочет испытывать больше эмоций, было недостаточно он нуждался в использовании процессов, которые бы помогли ему изменить бессознательное решение.

Получение большего доступа к бессознательным частям.

Часто люди говорят, что как будто "часть" внутри них управляет их поступками:

"Моя часть делает так, чтобы я ела шоколадку".

"Моя часть злится на моего босса".

"Я знаю, что мне завтра предстоит трудный день, но моя часть не хочет возвращаться домой пораньше".

"Я, действительно, хотела следовать диете, но моя часть не может удержаться от десерта".

Когда люди делают такого рода утверждения, они говорят, что они, действительно, не могут сознательно контролировать эти поступки. Это так, как будто некоторые бессознательные части решают, что лучше съесть шоколадку, опережают и едят, несмотря на то, что вы сознательно не хотите ее съесть. Мы нашли этот успешный способ объяснения поступков, которые мы предпочли бы не совершать, эмоций, которые мы не хотели бы испытывать, и негативных мыслей, которые мы желали бы не иметь. Когда нас настигают негативные мысли или испытываем такие эмоции, как гнев, зависть, расстройство или чувство вины, нам кажется, как будто у нас нет выбора как будто некоторая наша часть делает так, что мы это должны испытать.

Вот только мы испытываем "смешанные чувства", то есть одна часть чувствует одно, а другая часть чувствует другое. С одной стороны, мы хотим закончить какую-то важную работу дома, но, с другой стороны, хотелось бы куда-нибудь сходить. Мы чувствуем необходимость прикрикнуть на детей, но мы хотим быть любящими и терпеливыми. Одна часть чувствует испуг, когда другая хочет быть на-

ходчивой и уверенной в себе. Когда мы говорим "часть внутри нас" чувствует испуг, это способ признаться в том, что некоторые наши мысли и поступки подчинены этому испугу, в то время как остальные руководствуются чем-нибудь еще. Остальные, вероятно, сильно стараются оставаться спокойными и находчивыми, чтобы противостоять первым.

Если бы даже каждая привычка, чувство или реакция были бы неподвластны нашему сознательному контролю, это не значит, что мы в буквальном смысле имеем разделенные части, управляющие изнутри. Тем не менее очень полезно рассматривать себя как взаимодействие внутренних частей. Так мы продолжили изучение того, как эта мысль о части помогает нам прийти к возможности выбора, ощущению целостности и решимости в результате Процесса Сущностной Трансформации. Если вы предпочитаете использовать другое слово вместо "части", это хорошо. Некоторым людям нравится думать о ней как об "аспекте" или "стороне" их.

Познание и работа с этими частями делают возможным для нас приход к целостности. Если мы только пытаемся изгнать эти переживания и "думать о хорошем" и преодолеваем нежелательные привычки силой, мы боремся сами с собой. И когда мы боремся с собой, мы всегда лишаемся некоторой нашей части.

Упражнения этой книги создают естественный переход между сознанием и подсознанием. После их выполнения вы разовьете собственные способности подмечать, когда внутренняя часть препятствует дальнейшему движению вашей жизни в желаемом вами направлении. Вы научитесь работать с бессознательными частями, которые препятствовали трансформированию ваших внутренних частей на глубочайшем уровне чувств.

Позитивные Намерения.

В Процессе Сущностной Трансформации мы делаем важное предположение: любая наша привычка, чувство или реакция имеет позитивные намерения. Даже мысли, которые нам меньше всего нравятся, имеют несколько благих целей.

У Тима проблемы в семейной жизни. Когда он стал очень удачливым бизнесменом, он был вынужден оставить проблемы своей семьи на последнем месте. Его жена была на грани развода, потому что он постоянно ее критиковал. Оказалось, что Тим постоянно критиковал самого себя значительно сильнее, чем свою жену. Мы обнаружили, что у Тима был какой-то внутренний голос, который критически комментировал всех и вся, что было в пределах досягаемости! Оказалось, что внутренний голос Тима, действительно, хотел улучшить его жизнь. Он желал счастья и более полного осуществления планов. Эта часть знала, что критика лучший путь для достижения счастья. Тиму доставляло удовольствие сознавать, что эта критическая и осуждающая часть, действительно, желает ему лучшего. Его позиция по отношению к этой части полностью изменилась, когда он осознал, что эта часть только хотела, но не пыталась избавиться от каких-то недостатков.

Ванда, девушка, которая хотела бросить курить. Она обнаружила, что ее часть, которая желала курить, тоже имела положительные намерения. Она хотела, чтобы Ванда уютно чувствовала себя в любой компании и приобрела много друзей. Ванда начала курить, когда была тинэйджером, тогда все до одного делали это и это было "дерзко". Несмотря на то, что она не хотела, чтобы курение стало привычкой, она желала найти путь к приобретению друзей и к ощущению себя в компании как в своей тарелке. К счастью, оказалось, что эта часть, которая сделала Ванду курильщицей, действительно, не заботилась о курении. Ее на самом деле интересовала возможность приобретения друзей.

Бэн был неприятен многим из-за своих вспышек гнева. В компании, когда кто-то не соглашался с его мнением, он сильно раздражался и прилагал все усилия, чтобы заставить оппонента замолчать. Бэн обнаружил, что его часть, которая раздражалась, на самом деле хотела защитить его чувство собственного достоинства. Гнев был единственным выходом, часть считала, что это необходимо. Вполне удовлетворяющее решение было найдено, и эта заслуга приписывалась благому намерению его части сохранить чувство собственного достоинства и правоты в такой, более доступной и осуществимой форме.

Джонатана беспокоили плохие мысли из-за увольнения с работы три года назад. Он работал там в течение 25 лет, и это увольнение заставило его заново приспосабливаться к жизни. Часть Джонатана, которая продолжала чувствовать себя очень плохо, имела вполне убедительные благие намерения для него. Одной из причин того, почему он потерял работу, было то, что он солгал. Эта часть хотела, чтобы Джонатан помнил, как важно всегда говорить правду. Эти плохие мысли были единственной возможностью этой части заставить Джонатана помнить об этом. Для решения, что он расплатился за это всем своим существованием, было не достаточно просто перестать думать о плохом, нужно было сделать больше. Ему нужен был другой путь понимания того, как важно говорить правду.

Иногда присутствует много частей.

Иногда люди говорят, что они имеют несколько частей, участвующих в принятии решения. Люди имеют различные цели и намерения. Например, мои (Тамары) цели это получить образование, иметь настоящих друзей, сделать карьеру, жить в хороших условиях, в комфорте и делать то, что мне интересно. Как будто во мне есть части, каждая из которых заботится о достижении одной из целей. Если меня интересует цель сделать карьеру, но я игнорирую цель иметь настоящих друзей, то, возможно, при этих обстоятельствах моя часть, заботящаяся о друзьях, будет недовольна. Как будто я пренебрегла частью себя самой. Если я пренебрегаю этой своей частью достаточно долго, это может сказаться на моих отношениях с друзьями или, наоборот, подорвать мою карьеру.

Если я забочусь о цели жить в комфорте, но игнорирую занятия, которые мне интересны, возможно, при этих обстоятельствах моя часть, заботящаяся об интересных занятиях, будет недовольна. Если я организую свою жизнь в таком направлении, что буду концентрироваться на чем-то одном, а не на всем сразу, тогда мои части, которые будут не удовлетворены, станут лишними.

Союзники вместо врагов.

Поиск позитивных намерений каждой части противоположен тому, что многие из нас обычно делают. Мы обычно боремся с нашими нежелательными привычками и наклонностями. Многие подходы самопомощи советуют делать это еще больше использовать собственный контроль или метод "смогу" для преодоления наших слабостей. На встрече, где я недавно была, оратор сказал: "Я полагаю, что у всех нас есть "враг внутри" и что мы должны победить этого врага". Из своего опыта я знаю, что всякий раз, когда я использую этот подход, работа не движется. Это потому, что опять борюсь сама с собой. Если я одержу победу над собой, что я потеряю? Себя! Даже если я справлюсь с разгромом этого так называемого "врага внутри", тогда я останусь с "внутренней потерей". Все наши части остаются победителями после совершения Процесса Сущностной Трансформации. Мы открываем глубокие позитивные цели наших частей и трансформируем части, которые вас беспокоили, во внутренних союзников.

Глава 3. Поиск позитивных целей.

Учимся общаться со своими внутренними друзьями.

Ваша жизнь, воссоединенная в одно целое из частей, придет к гармонии.

Руми

Польза от Процесса Сущностной Трансформации простирается дальше, чем просто изменение нежелательного поведения, чувств и реакций. У нас также есть возможность прийти к внутренней целостности, когда наши мысли, чувства и действия будут находиться в гармонии и естественно поддерживать друг друга.

Многие из нас осуждают бессознательные собственные части, которые руководят нежелательными привычками, чувствами и реакциями, и называют их "проблемами". Когда мы осуждаем сами себя, мы обедняем взаимоотношения с частями, которые управляют нежелательными привычками, создавая внутреннюю дисгармонию. Например, когда моя часть делает так, чтобы я не спала ночью, я злюсь на нее. Я могу вновь и вновь бороться с этой своей частью.

Первым делом на пути развития хороших взаимоотношений с частями надо научиться ценить их за позитивные намерения, которые они имеют. Когда я осознаю, что моя часть, которая сохраняет мою бодрость ночью, желает мне чего-то хорошего, я начинаю больше ценить ее и успокаиваюсь. Это первый шаг для помощи этой моей части. Эта часть может желать мне, чтобы я решила что-то, что осталось незавершенным днем. Это может быть важным делом, касающимся моих детей и желания найти варианты возможной помощи.

Следующее упражнение даст вам возможность обнаружить позитивное намерение одной из ваших привычек, чувств или реакций.

Исследование Позитивной Цели.

1. Выберите Часть, с которой Будете Работать: подумайте о привычке, ощущении или реакции, которая есть, но вам не нравится. Вы можете выбрать эмоцию, которую вы считаете чрезмерной или "неуравновешенной". Если у вас есть внутренний голос, который критикует вас, вы можете выбрать его. Для этого упражнения выберите проблему средне-умеренную по напряженности для вас. У вас будет удобный случай поработать с проблемой большой напряженности после того, как вы обучитесь полностью Процессу Сущностной Трансформации.

Один из способов выбора проблемы заполнить пустое место в одном из следующих предложений, которое наиболее соответствует вашей проблеме. Запишите свое предложение.

- "Моя часть заставляет меня (делать) _____, и я хотела бы остановиться".
 - "Моя часть заставляет меня (чувствовать) _____, я хотела бы остановиться".
 - "Моя часть заставляет меня (думать) _____, и я хотела бы остановиться".
2. Где, Когда, Кто: Запишите, где, когда и с кем эта ваша часть в основном присутствует. Например: "Моя часть заставляет меня сознательно следить за собой. Это происходит, когда я нахожусь в большой компании людей".
 3. Специфика Случая: Подумайте о специфике времени, когда это происходит. Например: "Это произошло в прошлую среду, когда я болтала в клубе".

Дайте себе время отстраниться от сделанного или прочувствованного вами нежелательного поступка, чувства или реакции. Некоторые люди могут нарисовать скучную картину специфики случая.

(Следующие шаги будут для вас легче, если вы прочитаете задание вслух. Вам, возможно, потребуется прочувствовать их на уровне: как быстро читать, как долго делать паузу, чтобы успеть отреагировать в уме. Значительно проще уйти в себя, если человек, читающий задание, говорит мягким спокойным голосом. Если вы собираетесь выполнять упражнения самостоятельно, то мы рекомендуем вам сперва прочитать задание от начала до конца, потом вернуться и выполнить его, передвигаясь туда и сюда, от чтения задания к осуществлению процесса. Другой вариант это запись задания на магнитофон и прослушивание).

4. Расслабление и Обращение Внутрь: На время закройте глаза, расслабьтесь и внутренне сосредоточьтесь.
5. Представьте обстановку: Мысленное перемещение в специфику обстановки, в которой этот поступок, чувство или реакция имели место. Смотрите собственными глазами, слушайте собственными ушами и испытывайте ваши собственные чувства.
6. Заметьте Начало Реакции: Заметьте, какие ваши внутренние переживания служат началом возникающего поступка, чувства или реакции. Запомните внутреннюю картину, звуки и чувства, которые сопровождают этот нежелательный поступок, чувство или реакцию.
7. Локализация и принятие Части: С того времени, когда вы бессознательно выбрали этот поступок, чувство или реакцию, это стало частью вашего прошлого. Вы можете начать чувствовать, где эта часть у вас "живет". Вы почувствовали ее сильнее в определенном месте вашего тела? Если вы слышите внутренний голос, откуда он раздается? Если вы видите внутреннюю картину, где в вашем личном пространстве она находится? Мягко пригласите часть внутрь вашего сознания. Если часть внутри тела, то вы, может быть, захотите положить руку на то место, где ощущение части наиболее сильное. Это может помочь вам достичь и признать часть.
8. Благодарность Части: Если даже вы до сих пор не знаете сознательно, чего это часть вам желает, вы можете допустить, что у нее есть позитивные намерения. Поблагодарите эту свою часть за то, что она есть, выполните это наилучшим образом от своего имени. Представьте, как сильно вы ее уважаете и как высоко цените.
9. Спросите о намерениях: Спросите часть: "Чего ты мне желаешь, [совершая X]?" (Вместо X впишите нежелательный поступок, чувство или реакцию, который вы написали ранее). Когда вы зададите этот внутренний вопрос, просто ждите реакции. Вы можете получить картину, звук, голос, ощущения или любую их комбинацию. Иногда это только немного относится к части, несмотря на поиски ее позитивной цели, это хорошо, это новое испытание для части, поэтому предоставьте ей столько времени, сколько для этого требуется.
10. Поблагодарите за Реакцию: Когда вы получите ответ, поблагодарите эту свою часть за реакцию. Если вы думаете, что цель части уже является позитивной, поблагодарите часть за эту цель или намерение для вас.
11. Продолжайте, Пока Не Обнаружите Позитивное Намерение: Если вы не считаете намерение позитивным, спросите: "Если ты достигнешь этого (ответ вы получили в пункте 9), чего ты будешь желать мне еще?" Поблагодарите

часть все время, когда она отвечает. Задавайте этот вопрос до тех пор, пока вы не достигнете цели и не поймете, что позитивного желает вам часть.

Теперь вы обнаружили положительные намерения, которые вы не подвергаете сомнению. Для многих это уже начало изменения отношений с внутренними частями. Вы заметили, что ваши собственные чувства потеплели или стали более согласованы с частью, когда вы нашли эти позитивные намерения? Между нашими внутренними частями существуют такие же отношения, как и между людьми, когда мы находим что-то общее, легче оценить, друзья это или враги.

Для многих исследованное выше это легкий путь выявления положительных намерений, присутствующих в любой нежелательной поступке, чувстве или реакции. Если это не так, то вам может потребоваться приложить больше усилий, чтобы построить свои отношения с той частью. Один из возможных путей построения своих отношений это высокая оценка вашей части даже до того, как вы осознаете ее позитивное намерение. Часто мы пытаемся избавиться от такой части. Однако это наши части, которые на самом деле желают быть правильными для нас и быть принятыми нами. Обычно, когда мы уходим в себя, эти части стремятся ответить нам, если они являются для нас искренне желаемыми.

Это упражнение первый шаг Процесса Сущностной Трансформации. В следующих главах вы исследуете свои более глубокие уровни благодаря целому процессу. Вы найдете, что каждая ваша часть может стать источником состояния полного благополучия.

Глава 4. Пять Сущностных Состояний.

Природа Внутреннего Источника.

Я стараюсь помочь людям ... ощущая их духовное родство, помогая им соприкоснуться одновременно с их чувствительностью и силой. Для достижения этого ... нам нужно видеть, что мы родились для развития. ... Это возвышает и в этом нет опасности. Не то, что мы слышали раньше. Это то, о чем говорил Христос, и Будда, и другие. Но в прошлом многие из нас... говорили: "Они по ту сторону, они выше нас, они божественны... мы нет, но мы гуманны, таким образом, у нас нет сходства, мы не можем прийти к согласию". Но сейчас мы начинаем осознавать, что именно в наших силах.

Вирджиния Сатир

В то время как мы совершали открытия в Главе Исследование Позитивных Целей, каждая наша часть пыталась достичь какого-нибудь положительного результата для нас. По мере того как я (Коннира) развивала Процесс Сущностной Трансформации, я интуитивно начинала спрашивать части, продолжая углубляться. Вместо того чтобы остановиться, когда часть предоставляет мне положительные намерения, я продолжаю задавать вопросы для поиска более глубокого уровня целей. Я заметила, что если я продолжала спрашивать часть: "И что ты хочешь, имея это?", внутренняя часть достигала нового, более глубокого уровня чего-то еще более важного.

Пока я изучала многое, что касалось процесса, я обнаружила, что обычно части начинали с желания чего-то внешнего, например, защиты, безопасности, уверенности, уважения, любви, одобрения других или успеха. Потом стало ясно, что если я продолжала спрашивать, то в определенный момент каждая часть меняла желание чего-то внешнего на желание испытать более глубокое внутреннее сущностное состояние. Люди описывали эти состояния разными словами, такими, как "Единство", "Существование", "Ощущение спокойствия", "Одобрение" и "Любовь".

Я начала называть эти мощные, сильные состояния "Сущностными Состояниями". Сущностное Состояние это самый глубокий уровень того, что желают нам наши части. Ирония заключается в том, что наши части имеют возможность попытаться добраться до этих Сущностных Состояний через наши нежелательные поступки, чувства и реакции.

Решение найти Сущностное Состояние через свои недостатки это решение не только сознания. Люди не стремятся сознательно решить: "Я думаю, что я так объемся, что буду чувствовать внутреннее спокойствие!" или "Я только что оградила себя от успеха, таким образом я обрету чувство целостности". Решение бороться за Сущностное Состояние через нежелательные поступки приходит бессознательно, обычно в детстве.

Потом, работая с бессознательными частями сотен людей, я обнаружила, что, в то время как у каждой части есть ее собственное уникальное Сущностное Состояние, начали неожиданно выявляться пять основных "групп" Сущностных Состояний, которые являются универсальными состояниями существования. Пока эти Сущностные Состояния находятся в одном всеобщем качестве, они универсальны, в другом же качестве они уникальны для каждого человека и каждой нашей части. Когда вы достигаете своих собственных Сущностных Состояний, вы можете назвать их так, как сами придумаете. Вы обнаружите, что даже тогда, когда две части имеют Сущностные Состояния с одинаковыми названиями, они могут иметь неуловимые различия в качестве ощущения. Мы поддерживаем то, что вы будете использовать свои ощущения и названия, которые вы получаете от собственных внутренних частей, это лучше, чем пытаться подгонять их под какие-либо категории.

Слова это только этикетки для ощущений. Если мы не испытываем этого, слова могут звучать пусто. Часто, когда люди достигают Сущностного Состояния, они сомневаются и прилагают все усилия, потому что не находят "достаточных" слов, чтобы описать то, что они испытывают. Мэрилин Фергюсон в своей книге "Заговор Водолея" говорит: "Известная мудрость о трансцендентных моментах гласит, что их невозможно очень хорошо пересказать, а можно только испытать. Сообщение, в конце концов, строится на общеизвестных основах. Вы можете описать фиолетовый цвет для тех, кто знает, как выглядит красный и синий, но вы не опишите красный тому, кто никогда не видел его. Красный это основной стихийных цвет, и нет другого состояния, с которым его можно сравнить".

Признание этого ограничения, однако, может быть ценно для ощущения, на которое рассчитываешь. Мы опишем пять Сущностных Состояний, сгруппированных для вас для того, чтобы вы были более осведомлены о том, что обычно возникает в результате Процесса Сущностной Трансформации. Это поможет вам узнать это состояние, когда вы достигнете его. То, что вы сможете сказать о Сущностных Состояниях, будет, возможно, значить намного больше после выполнения вами несколько раз упражнений в частях II и III.

Пять Состояний Сущности.

1. Существование.
2. Внутреннее спокойствие.
3. Любовь.
4. Одобрение.
5. Целостность.

1. Существование.

Звезды горят, трава растет, люди дышат: словно человек, нашедший сокровище, воскликнет: "Ах!", но это слово не передает сущности сокровища. До того, как человек сказал, сущность там была, и после того, как он сказал, эта неисчерпаемость сокровища сохранилась.

Робинсон Джефферс

Когда я в состоянии существования, я просто сознаю свое собственное присутствие в окружающем меня мире изнутри. Это не означает, что я смотрю на себя или думаю о себе, но в некоторой степени означает то, что я существую. Я полностью ощущаю существование здесь. Это состояние можно также назвать словами "присутствие", "полнота" и "целостность".

Это Сущностное Состояние на самом деле значительно глубже, чем то, что мы можем описать словами с собственных субъективных позиций. Я сужу с позиций того, о чем думаю сама. Я могу думать, что я внимательный человек, интеллигентный или человек, который учится всему этому и развивается. Иметь выгодную точку зрения о себе это важно и полезно, но это ощущение существования определяется испытанным мною и еще не является в действительности тем, кто я есть. Лучше это состояние будет осознано мной, чем оно будет просто одним из существующих.

Когда мне (Тамаре) было 16 лет, я провела летом несколько недель со своей сестрой, ее мужем и их друзьями в каньоне в штате Юта. Тем летом одним из наших занятий было совершение длительного путешествия пешком через живописную красную скалу каньона, где не было никаких признаков цивилизации.

Однажды вечером, когда мы планировали на следующий день поход вниз Львиного каньона, я решила путешествовать одна.

На следующее утро пилот вертолета опустил всех на вершину каньона, и только на час позже пилот высадил меня. Я и раньше испытывала многое от туристических экскурсий пешком, но это было нечто особенное. Раньше я хорошо знала других людей, с которыми иду в поход. Я должна была ходить в соответствии с их скоростью. Если я сильно отставала, я понимала, что, вероятно, торможу всю группу. Если я шла впереди, я сознавала, что не могу видеть тех, кто идет позади меня. Мне надо было совпадать с другими во времени, когда можно было перекусить или набрать питьевой воды.

В этот раз, когда я должна была пройти пешком по тропинке пять миль, я испытала много нового. Я стала больше осознавать собственное присутствие на земле. Во время созерцания великолепных пейзажей, окружающих меня, я сама решала, как мне пройти этот путь, у меня появилось возрастающее чувство собственной независимости от других людей, от их ожидания, от того, что они могут подумать обо мне, и я подумала, как хорошо, что я это сделала. Я просто это сделала. Ощущение было настолько сильное я одновременно чувствовала эйфорию и приземленность. Также и вы можете иметь ощущение, в котором почувствуете нечто, что так сильно выделяется из других ваших обычных ощущений. Некоторые люди испытывают эти состояния, занимаясь спортом, когда они полностью вовлечены и полностью растворены в том, что они делают.

2. Внутреннее Спокойствие.

Сможем ли мы улыбаться, когда на земле не будет мира. Причина не в том, что мы собираемся демонстрировать свой протест против ядерных ракет, хотя это единственное, что мы можем сделать во имя мира на земле. Это зависит от нашей способности смеяться, дышать и жить спокойно только в том случае, когда будет мир.

Тхич Нхат Ханх

Когда я (Тамара) была студенткой, помню одну поездку в автобусе, когда в него вошли отец, мать и мальчик с девочкой. Оба, отец и мать, держали белые трости и были в солнцезащитных очках они были совершенно слепы. Родители сели на левые передние места автобуса, и дети спокойно сели напротив них. Я заметила, что дети были очень спокойны и они наблюдали за своими родителями.

Я подумала про себя: "Если бы я была слепа, очень ли трудно было бы мне иметь детей. Как бы я узнала, что они ведут себя хорошо? Что будет, если дети сделают что-нибудь опасное для жизни?" Пока я за ними наблюдала, я услышала, что отец сказал достаточно обеспокоенно: "Нэнси! Дэнни! Что вы делаете? Вы сели, пока автобус движется?" Он был взволнован и возбужден.

Мать тронула коленку одной рукой и ответила спокойным светлым голосом: "Дети все сделали хорошо". Пока она говорила, она излучала ощущение спокойствия, которое вызвало у меня улыбку. Я была тронута этой женщиной, обладающей внутренним спокойствием, которое позволило ей доверять маленьким детям даже в мире, где она не может видеть. В ее присутствии, из-за нее, зазвучала и моя часть. Я сама ощутила спокойствие.

Вы знакомы с людьми, которые излучают достойное внимания спокойствие? Возможно, у вас было это ощущение, когда вы держали довольного ребенка, испытывая спокойствие, которое приходит изнутри и даже превосходит личные рамки. Имея Сущностное Состояние внутреннего спокойствия, у вас есть умиротворенность, или спокойствие, внутри, повсюду, во всех областях. Мы часто ссылаемся на это состояние как на концентрацию спокойствия. Индира Ганди сказала: "Вы должны научиться быть спокойными во время активной деятельности и быть трепещуще бодрыми в покое".

В своей книге "Учитесь Только Любить" Джеральд Ямпольский описывает важность существования внутренней умиротворенности: "Вместо осуждения и оценки всего, вместо попытки изменить людей и обстоятельства так, как нам хочется, лучше успокоиться, что сделать несложно. Когда жизнь преподносит нам сюрпризы, наша первая реакция это незамедлительно посоветоваться с этой умиротворенной частью внутри нашего сердца. Мы останавливаемся и отдыхаем в состоянии любви Бога. Тогда, если поступок необходим для восстановления нашего внутреннего спокойствия, мы берем курс на присоединение к себе нашего спокойствия снаружи".

3. Любовь.

Позвольте ученику или вашему последователю развить способность любить без меры все существующее, всю жизнь. Позвольте ему развить ее по отношению к целому миру, выше, ниже, вокруг- сущность любви безгранична. Для всего мира это наилучшее состояние сердца.

Будда

Как это замечательно, любить и быть любимым! На протяжении сотен лет писатели, поэты и авторы песен говорили и писали о значении любви и ценности сильного желания любить. Многие из них говорили о тех, кого любят они или кто любит их. Любовь, которую мы испытываем как Сущностное Состояние, намного проще и подразумевает то, что мы чувствуем, от того, что обычно называем словом "любовь". Это глубже, чем романтическая любовь, глубже, чем любить самому и быть любимым. Это глубже любви к себе. С любовью к себе я люблю себя одна моя часть любит другую мою часть, и только. Сущностное Состояние любви включает в себя все и вся. Об этой любви говорили многие, пророки и маги; одни что это переходящее все границы во мне и преодоление границ между людьми.

Это безусловно и естественно. Это просто есть. Так, автор самопомощи Джон Роджер говорит: "Когда кто-то набирает достаточную высоту сознательно, все называют это состояние определенным именем. Это имя Любовь".

4. Одобрение.

"Хорошо мне, хорошо и тебе".

Название книги

При развитии психоанализа было сделано открытие, что мы можем наслаждаться жизнью наиболее полно, если имеем основополагающее чувство, что мы "хорошие". Виды одобрения мы описываем как необыкновенное Сущностное Состояние. Часто, говоря о хороших чувствах, мы подразумеваем, что что-то нами сделано хорошо или кто-то имеет о нас хорошее мнение. Например, я получила высокую оценку за контрольную работу или мне сделали комплимент, сказав, что эта стрижка мне идет, и я чувствую себя хорошо в такой ситуации.

Одобрение обычно означает, что внутренние или внешние оценки нас удовлетворяют. Это чувство существования чего-то хорошего на очень глубоком уровне как раз и есть я. Это глубокое чувство значимости, которое возникает из нас истинных, а не от чего-то сделанного или приобретенного. Этот глубокий уровень внутренне очень значим.

5. Единство.

Почему, когда комнатная муха машет своими крылышками, она создает легкий ветерок во всем мире; когда пылинка опускается на землю, вся планета становится немного тяжелее; и когда вы топаете ногами. Земля слегка меняет свое направление. Когда вы смеетесь, радость простирается везде, подобно ряби на озере, и когда вы грустите, никто и нигде не может быть по-настоящему счастлив.

Нортон Остер, "Призрачный звон"

На наших семинарах многие люди обнаруживали Сущностные Состояния внутри, которые они называли по-разному, в том числе "единство", "целостность", "духовная согласованность", "существование, наполненное светом", "милосердие", "единство с Богом", "Нирвана" и так далее. В разговоре мы будем называть это Сущностное Состояние единством.

Это состояние единства можно испытывать по-разному, в зависимости от степени убеждения в том, что все мы едины. В этом ощущении личные границы как будто растворяются. Я все и ничего в одно и то же время. Когда мы смотрим, слушаем и чувствуем в обычной реальности, мы ощущаем себя обособленными людьми. Легко заметить различия и почувствовать отделенность: я - это я, и вы - это вы. Однако все наиболее важные гуманитарные дисциплины описывают другую глубокую реальность, в которой мы реализуем все свое единство. Когда люди описывают глубокие духовные переживания, они обычно описывают невероятное ощущение единства со всеми: "Я это все, все это я, здесь нет границ". Иногда это описывали как "признание Бога внутри меня, который также есть и внутри всего".

Пис Пилгрим хорошо описала единство, когда сказала: "Не важно, как это будет названо, но ваше сознание должно достигнуть точки, в которой вы сможете обобщать вселенную со своим сконцентрированным в Боге чувством. Чувство, сопровождающее это ощущение, и есть это простое единство с тем, что называется Универсальное Целое. Некое слияние в эйфорию абсолютного единства со всей жизнью: с человечеством, со всеми создателями земли, деревьями и растениями, воздухом, водой и со всем земным. Это сконцентрированное в Боге чувство постоянно готово великолепно управлять вашей жизнью. У вас есть выбор: позво-

лить управлять своей жизнью или не позволить управлять ею и воздействовать на вас. Выбор за вами!"

В "Дороге мирного воина" Дэн Миллмэн описывает свои ощущения единства: "Откройте глаза и увидите, что вы намного больше, чем ваш образ. Вы мир, вы вселенная; вы свой и все тоже ваше. Это все удивительная Божественная Игра. Взбодритесь, снова приобретите чувство юмора... Вы уже свободны!"

Если бы даже это ощущение целостности обычно имело духовную значимость, мы считаем, что оно не вступало бы в конфликт с духовными убеждениями, уже имеющимися у людей, это не требует каких-либо определенных духовных убеждений для извлечения пользы от . испытаний. Когда я (Коннира) недавно проводила семинар по Самокоррекции в Лондоне, я работала с замечательной женщиной, имя которой Марго. Когда она достигла Сущностного Состояния, она сказала, покрывшись румянцем: "Я достигла этого, но это ужасно! Я не хочу говорить, что это". Я объяснила ей, что она не обязана говорить мне, каково Сущностное Состояние, если она не хочет. Мы продолжили процесс и без моего знания этого. Тем не менее, как бы Марго не решила, на самом деле она хотела сказать, что это было, и сказала нам: "Хорошо, моя часть сказала, что хочет слиться с Богом. Но я атеистка!" Я уверяла Марго, что для нее даже лучше быть атеисткой. Она не была обязана менять свои убеждения для совершения процесса. Единственная важная вещь это признание любого Сущностного Состояния, которое мы получаем от части. Это не связано с тем, во что мы верим или что мы "на самом деле делаем".

Переходим непосредственно к Корню.

Вероятно, выше было много написано о пяти Сущностных Состояниях, однако для многих из нас этот непосредственный и быстрый доступ к состояниям только мечта. Многие люди испытывали что-то подобное иногда. Возможно, вы испытывали Сущностное Состояние, любясь природой, наблюдая чудо рождения ребенка или испытывая первое смущение от влюбленности. Не было ли это здорово, ведь мы не ждали правильных или нужных жизненных обстоятельств для возникновения этих состояний?

Одна из характерных особенностей нашей культуры это употребление наркотиков. К этому относится и родственное наркотикам употребление никотина, кофеина, алкоголя, снотворных и выдающихся по рецептам наркотиков, антидепрессантов и транквилизаторов, так же, как и нелегальных наркотиков, которыми недовольна общественность. Многие люди используют наркотики, стараясь вызвать внутренние состояния, напоминающие Сущностное Состояние, которые мы уже описывали, ощущение существования, спокойствия, любви, одобрения и единства. К сожалению, употребление наркотиков создает множество проблем, включая побочные эффекты, зависимость, потерю умственных способностей, большие денежные затраты и для некоторых наркотиков проблемы с законом. Факт, что многие люди нашей культуры рассчитывают на наркотики, несмотря на проблемы, которые с ними связаны, показывает, как сильно желание испытывать внутреннее благополучие.

Процесс Сущностной Трансформации дает многим людям сильное и непосредственное ощущение единства и ощущение других Сущностных Состояний, которые они никогда не испытывали раньше. На недавно прошедшем семинаре ко мне пришел мужчина, испытывающий ломку. Его глаза горели, и он был сильно возбужден. "Представляете ли вы себе, что этот процесс нужен людям, находящимся в этой комнате? спросил он. Они достигают за несколько минут состояний, которых люди пытаются достичь в походах и живя в горах в течение нескольких лет!"

Принятие Своего "Внутреннего Уродства".

Многие подходы к достижению собственного совершенствования и психологические подходы говорят нам, что мы должны контролировать или вовсе устранять наше "внутреннее уродство". Они говорят нам, что мы должны перестать думать плохо и должны оградить себя от совершения негативных поступков. Благодаря этим подходам происходит большая внутренняя изоляция, разделение, которое делает невозможным достижение единства и целостности.

Те поступки и реакции, которые мы больше всего не любим и сильно критикуем в себе, достойны того, чтобы вы открыли для себя их Сущностные Состояния. Войти в наши Сущностные Состояния можно через наше "внутреннее уродство", через наши наиболее нежелательные качества: те поступки и реакции, которые мы называем недостатками или проблемами. Очень важно то, что в результате Процесса Сущностной Трансформации эти состояния достигнут больше, чем просто кратковременного эмоционального подъема. Мы на самом деле сделали открытие, как можно, имея знание наших Сущностных Состояний, трансформировать наш каждодневный опыт.

Часть II Упражнение Сущностного Состояния.

Сердце Процесса Сущностной Трансформации.

Глава 5. Демонстрирование с Кэти.

Пример поиска вашего Пути.

Я свободна быть собой. Я свободна отказаться. Я добровольно признаю, что других людей может делать счастливыми разное.

Кэти

В этой главе Тамара руководит женщиной, которую зовут Кэти, в выполнении Упражнения Сущностного Состояния. Это упражнение проведет вас через первые пять шагов Процесса Сущностной Трансформации, состоящего из десяти шагов. Кэти хотела изменить эмоциональную реакцию в ситуации с работой. Она была настолько заинтересована достижением результатов и взяла настолько большую ответственность на себя, что сама стала "нервной и скованной". Она заметила, что эта ситуация значительно больше обострилась, когда она вернулась на работу после попытки оградить себя от этого.

Когда люди проходят через Упражнение Сущностного Состояния, они непринужденно находят ощущение своих внутренних переживаний, если говорят очень мало. Однако, чтобы дать вам более полное представление о том, как Упражнение Сущностного Состояния может быть выполнено, мы попросили Кэти в процессе продвижения вперед описывать в деталях каждое состояние, через которое она проходит.

Тамара: Какое чувство, поступок или реакцию ты хотела бы изменить?

Кэти: Снова приходит на ум эта проблема. Я нашла новую работу консультанта, и раз в месяц по выходным я посещаю четырехдневные курсы по обучению. В течение этих четырехдневных выходных все полностью было расписано. Я знала, где я предполагала быть, о моей еде заботились, и все остальное было запланировано. Это, действительно, давало ощущение благополучия и безопасности, я имела все, о чем мне нужно было бы думать. Когда я приходила домой, в течение

первых трех-четырех дней после обучения, моя склонность к нервозности возобновлялась: "Смогу ли я сделать это, добьюсь ли я успеха на своей работе, смогу ли я помочь всем своим клиентам?" Потом, через три или четыре дня работы, я чувствую, что мне необходимо расслабиться снова. Я не хочу чувствовать себя скованно, пока я работаю, и ожидать с нетерпением дней, когда я смогу расслабиться, и так очень трудно опять продолжать работу.

Тамара: Прекрасно. Теперь я хочу, чтобы ты мысленно вернулась в то время, в то состояние, когда ты становишься нервной и скованной. Представь, что ты только что вернулась с учебных дней и ты начинаешь думать об обстановке, в которую ты попала. (Кэти закрывает глаза и морщит лоб). Что, по твоим наблюдениям, происходит внутри по мере того, как ты начинаешь испытывать нервозность? Какая внутренняя картина, звуки или чувства сопровождают нервозность?

Кэти: Физически я совершаю две вещи. Первая я неглубоко дышу и потом, забываясь, начинаю задыхаться. Я задерживаю дыхание. Другое мускул левого плеча напрягается и становится болезненным. Когда я касаюсь его, я могу, действительно, почувствовать выпуклость.

Тамара: Хорошо. Теперь ты сознательно пытаешься стать нервной в той обстановке, правильно?

Кэти: Нет, не совсем.

Тамара: Итак, мы можем считать это бессознательной твоей частью, которая создает эту реакцию. Как ты знаешь, всякий раз, как мы чувствуем, думаем или делаем что-нибудь, что нам не нравится, наша часть, которая создает эти ощущения, имеет позитивные намерения. Эта наша часть хочет чего-то, действительно великолепного для нас. Итак, мне хочется, чтобы ты внутренне вернулась обратно во время, когда ты заметила нервозность, затрудненное дыхание и напряжение в плече. (Кэти закрывает глаза и начинает дышать более затрудненно. Тамара говорит значительно медленнее и спокойнее). Заметь, где в твоем теле эти ощущения, и поблаговари эту свою часть за то, что она там есть, и за то, что имеет некоторые позитивные цели. Она делает это наилучшим образом, совершая кое-что действительно позитивное для тебя, реагируя нервозностью. Итак, ты можешь дать ей множество высоких оценок за положительные намерения, хотя мы и не знаем, какие именно эти намерения...

И пока ты чувствуешь уважение к этой части, спроси ее: "Чего ты желаешь, достигая напряжения и нервозности?" После того, как ты задашь этот вопрос, позволь своей внутренней части ответить. Заметь, какую картину, звуки или чувства ты получила в качестве реакции.

Кэти: Она сказала, что хочет хорошего выполнения работы.

Тамара: Хорошо. Итак, поблаговари эту свою часть за то, что она есть и за желание этого для тебя. (Кэти кивает головой). Теперь спроси часть: "Если ты желаешь сделать хорошо работу полностью и до конца, то чего ты хочешь, кроме совершения хорошей работы, что еще важнее?"

Кэти: Сейчас часть говорит мне, что нужно расслабиться. (Кэти глубоко дышит).

Тамара: Великолепно. Поблаговари эту свою часть за желание этого и за то, что она делает это наилучшим образом. (Кэти улыбается и кивает головой). Теперь спроси эту свою часть: "Если ты уже расслаблена, что еще важнее?"

Кэти: Часть говорит, что я становлюсь более изобретательна. Больше отдыхаю, больше новых идей начинает приходить в голову.

Тамара: Хорошо, более изобретательна. Спроси свою часть опять: "Если ты станешь более изобретательна, полностью и совершенно, что ты хочешь, делая меня более изобретательной, что еще важнее?"

Кэти: (Более медленно и спокойно). Я стану, действительно, хорошо работать. Я создаю эти новые идеи на самом деле, внося разнообразие в свою работу.

Тамара: Замечательно. И поблаговари эту свою часть снова. Теперь спроси часть: "Если ты, действительно, имеешь этот полный набор вещей ты желаешь расслабиться, быть более изобретательной и, действительно, выполнить хорошо работу, что ты хочешь, действительно совершая хорошо работу, что еще важнее?"

Кэти:... У меня сейчас нет слов, но я осознала чувство свободы. Есть широкий спектр возможностей. Я чувствую, будто бы я только что выбралась из тоннеля и теперь я могу созерцать все окрестности! Мой организм может измениться в любом направлении. Это на самом деле здорово.

Тамара: Прекрасно. Поблаговари эту свою часть за такую реакцию. У нас, действительно, нет нужных слов от этой части важно то, что твоя часть знает из опыта ответы на вопрос. (Кэти кивает головой). Теперь спроси эту свою часть: "Когда у тебя есть ощущение свободы, полное и завершенное. Каким образом ты, часть, хочешь испытать это чувство свободы, в то же время что ты хочешь испытать, обладая этим ощущением свободы, что еще важнее?"

Кэти: (Тихо). Гм-м. Я сливаюсь со множеством разных людей на многих различных уровнях. Я чувствую, что я как будто приближаюсь к людям. Я могу видеть и слышать их значительно яснее.

Тамара: Ты сливаешься со множеством разных людей на многих различных уровнях. Поблаговари эту свою часть снова и спроси ее: "Если ты имеешь это слияние с разными людьми на различных уровнях, полностью и совершенно, что ты хочешь испытать через слияние, что еще важнее?"

Кэти: (Дышит намного глубже, ее тело все больше расслабляется). Ощущение, что я полюбила единство... Все волнения и беспокойства перетекают из моей головы и плеч, опускаясь к месту в центре меня, под мой пупок, где все более обосновывается... Больше нет волнения и беспокойства. В то время как те ощущения перетекают в центр, они превращаются в единство любящих!

Тамара: Единство любящих. Это великолепно! И спроси свою часть сейчас: "Если ты стала любить единство, полностью и совершенно, и ты просто почувствовала единство любящих, есть ли что-нибудь, что ты хочешь испытать через единство любящих, что еще важнее и еще глубже?"

Кэти: (Уходит в себя и делает паузу). Нет. Есть много хороших последствий от присутствия единства любящих, но нет ничего более глубокого и более важного.

Тамара: Замечательно. Поблаговари эту свою часть снова. Теперь попроси часть принимать во внимание эту мысль. Мысль, к которой она уже пришла, совершив все эти последовательные шаги, для того, чтобы достичь этого Сущностного Состояния любящего единства. К сожалению, это не всегда срабатывает. Очень часто части не приходят к испытанию их Сущностного Состояния, когда они уже близки к нему. В действительности значительно эффективнее иметь достижение ощущения единства любящих просто как точку отсчета как путь существования в мире для цепочки поступков. Итак, спроси эту часть: "Тебе хочется иметь это любящее единство как точку отсчета для цепочки поступков?"

Кэти: (Смеется). Часть говорит: "Да, да, сотни раз да!"

Тамара: (Смеется вместе с Кэти). Итак, поблаговари эту свою часть. Какая это великолепная часть! И спроси ее: "Как ты уже пользуешься единством любящих на пути существования, совершая разные поступки?"

Кэти: (Уходит в себя, чтобы получить ответ на этот вопрос. Медленно улыбка растекается по всему лицу). ... Эти пути прямо заполняют мое сознание. Это

ощущение единства любящих меняет то, как я воспринимаю и что я делаю во многих ситуациях! На ум приходят разные ситуации, некоторые из них очень вызывающие, но единство любящих трансформирует это восприятие.

Тамара: И теперь спроси эту часть: "Когда у тебя уже есть единство любящих как путь существования, насколько сильно твое ощущение слияния со множеством разных людей на многих различных уровнях?"

Кэти: ... Оно делает это слияние расслабляющим и многозначительным.

Тамара: Замечательно. Итак, поблаговари эту свою часть и спроси ее: "Как, просто имея это единство любящих в цепочке поступков, изменяются ощущения, когда ты даже находишься с кем-то, с кем ты не чувствуешь слияния?"

Кэти: (Уходит в себя, чтобы проверить).... Это отдельный вопрос единства любящих. Это легче сделать, вспомнив, что все мы имеем разные дороги и слияние происходит на более глубоком уровне, чем наше недовольство кем-то или выпады против кого-то. Я представляю жизнь вместе с кем-то, чьи действия в каком-то роде воинственны, и я осознаю более глубокое слияние между нами. Это более глубокое слияние помогает отстранить его воинственный напор от меня.

Тамара: Замечательно. Итак, снова поблаговари эту свою часть и спроси: "Как, уже обладая этим единством любящих, увеличивается и обогащается твое ощущение свободы?"

Кэти: Невероятно. Я свободна быть собой. Я свободна отказаться. Я добровольно признаю, что других людей может делать счастливыми разное.... Это единство любящих помогает мне отправляться вниз, из головы в мой центр, и я медленно опускаюсь. Свобода приходит от того, что есть время воспринять, что говорит другой человек, и есть время представить свою реакцию, бьющую из меня ключом. Моя реакция более глубока, когда медленно исходит из центра.

Тамара: Замечательно. И снова поблаговари свою эту часть и теперь спроси: "Так как ты начала действовать с единством любящих, как еще больше облегчить появление изобретательности?"

Кэти: ... Ох, каналы для изобретательности открыты больше, потому что я использую свое время.

Тамара: Хорошо, и поблаговари снова эту свою часть. Теперь спроси ее: "Как, уже имея любящее единство, увеличить твое ощущение расслабленности?"

Кэти: Ох! (Смеется). В любви все едины и похожи. Любовь к себе и любовь ко всем другим частям этого мира это одно и то же. Больше нет разграничения, мы слиты. ...Я достаточно забочусь о своем отдыхе и отвожу для него свое время, и в то же время я достаточно забочусь об отдыхе других.

Тамара: Хорошо. Поблаговари снова эту часть и спроси: "Как начинает с единством любящих трансформироваться Намеченный Результат сделать хорошую работу?"

Кэти:... Хорошо, я делаю хорошо работу в любом случае, и я, действительно, расслабляюсь во время нее. Я могу почувствовать, что работа исходит глубоко изнутри меня. Это исходит из моего центра и откуда-то извне. Я могу почувствовать, как бремя ответственности уходит 'с моих плеч, потому что у. знаю, что теперь я делаю лучшее из того, что я могу сделать. Это легко заметить по тому, что я могу сделать что-то по-другому в следующий раз, я могу все изменить. Действительно, есть разница, как я ощущаю себя теперь, в настоящем, со своим клиентом, как противопоставление жизни в будущем, думая:

"Это работа?" Сейчас я здесь и делаю лучшее из того, что я могу, я понимаю, что мое лучшее может обеспечить изменение и развитие. Я знаю, что все это совершенно правильно, что это надлежащий путь.

Тамара: Замечательно. Спроси эту свою часть теперь:

"Когда ты имеешь единство любящих уже как путь существования, как это меняет твои ощущения, даже если ты делаешь что-то, что не считаешь хорошей работой, или ты допускаешь Небольшую ошибку?"

Кэти: ...Это дает мне возможность отдохнуть, шаг назад, я отвожу столько времени, сколько мне требуется на то, чтобы исправиться, или извиниться, или изменить, что я и делаю. Это позволяет всему происходить в темпе, который для меня очень удобен. Я представила несколько прошлых ошибок, которые я совершала, обращаясь к разуму, замечая, как я стала реагировать на них иначе с единством любящих....

Тамара: Хорошо. Спроси эту свою часть: "Как от начала единства любящих меняется первоначальная ситуация? Как это меняет твои ощущения, когда ты просто приходишь домой после четырех дней обучения?"

Кэти: Ох, это на самом деле связано у меня с собственными воспоминаниями так же хорошо, как и с ближайшими целями. Слились моя собственная значимость и значимость того, что я делаю. Это соединение меня с миром. Мы вместе создатели чего-то определенного.

Тамара: Замечательно! Поблаговари эту свою часть снова за то, что она привела тебя к этому состоянию единства любящих. Теперь что ты думаешь о будущем, когда это единство любящих будет делать все по-другому?

Кэти: Я могу представить себя в будущем в двух будущих ситуациях, занятия завтра, в воскресенье, на которые у меня еще даже нет никаких планов, и особенно важен понедельник, когда возобновится работа.

Тамара: Обрати внимание, что происходит на следующих учебных выходных днях и после них.

Кэти: Я вижу себя в течение выходных дней расслабленной, и все заботятся обо мне. И после этого я возвращаюсь домой. Пытаюсь, чтобы вторник копировал ситуацию выходных, это помогает мне. Среда начинается из этого места единства любящих. Я вижу себя, работающую с клиентами, я знаю, за что я отвечаю и что способствует улучшению моей работы, этому доверяют мои клиенты и тоже замечают разницу. Во мне продолжается процесс, я замечая, как хорошо, что я позволяю работе поддерживать меня, а не истощать.

Вы только что прочитали демонстрацию Упражнения Сущностного Состояния, которое является сердцем Процесса Сущностной Трансформации. Кэти прокомментировала, что ее цель быть хорошим консультантом в течение полного рабочего дня. Она обеспокоилась тем, что становилась слишком "нервной и скованной" во время достаточно большой концентрации внимания на своих клиентах без малейшей заботы о себе, что всегда ломало ее планы. Сейчас она чувствует, что она свободна заботиться о себе так же хорошо, как и о своих клиентах, это гармонично и сбалансировано.

Спустя несколько недель мы спросили Кэти, как она чувствует себя на работе. Она сказала нам следующее:

Я определенно чувствую себя лучше. Я чувствую разницу и демонстрирую себя с лучшей стороны. Я одновременно уважаю себя и других людей.

Степень изменения для меня в том, как я чувствую себя после встречи с клиентом. Раньше я достигала совершенства, но ощущала себя так, будто меня отжали

в стиральной машине. Я не осознавала, как были напряжены мои мышцы, как я была чрезмерно бдительна. Я часто задерживала дыхание, когда клиенты отвечали мне. Потом, после встречи, я изнемогала от упадка сил. Теперь работа не забирает у меня очень много. Действительно, иногда я чувствую омоложение после консультирования клиента.

Кроме того, я теперь могу изменять заранее намеченный план. Теперь у меня на работе есть множество шляп, которые дополняют мои консультации. Это шляпа рекламирующая, шляпа подражающая, соломенная шляпа, шляпа для свободных консультаций, шляпа обучающая и творческая, административная шляпа, шляпа, создающая приятную обстановку для клиентов, и теперь внешне у меня есть личная жизнь. Раньше я брала все эти шляпы с собой на встречи с клиентами. Я не могла достаточно быстро изменить заранее намеченное, оставаясь полностью растроченной. А теперь это не забирает столько энергии. Начинается первая минута встречи, все другое отходит на задний план, и я концентрируюсь на своем клиенте. "То было тогда, это сейчас". Я хорошо осознаю, для чего я здесь.

У меня было несколько дней, когда я "не могла" провести ни одной встречи с клиентом, тогда я могла сосредоточиться на административных вещах. И сегодня есть день для того, чтобы позаботиться о многочисленных административных делах, но если кто-нибудь звонит или хочет меня увидеть, хотя это не запланировано, я могу назначить встречу. Я значительно более уступчива. Я знаю, что я могу полностью изменить заранее намеченные планы и сконцентрироваться на клиенте, если это от меня требуется. Если кто-нибудь неожиданно отменяет встречу, я могу легко изменить свои заранее намеченные планы и заняться административной работой.

Изменилось и еще кое-что это то, как я реагирую на ошибки. Раньше совершение одной ошибки могло оказать большое воздействие. Одна ошибка влияла на следующее действие, делая его неуверенным, это влияло на следующие, и дела продолжали ухудшаться. Теперь, когда я совершаю ошибку, я воспринимаю это без лишних фантазий, без преувеличения. Мой внутренний голос говорит: "О, хорошо, что делать дальше?" действительно, с чувством понимания, а не осуждения. Ошибка уже совершена, она осталась позади, и я могу не думать об этом. Так легче думать о следующем действии и не совершать его неуверенно.

Это демонстрирование с Кэти помогает заложить основу для вашего выполнения этого упражнения, для достижения собственных целей. Для каждого человека свой Процесс Сущностной Трансформации уникален. Это хорошая возможность подойти к себе творчески. Важно использовать этот процесс для поиска ваших намерений, исходящих изнутри, и вашего Сущностного Состояния.

Глава 6. Упражнение Сущностного Состояния.

Поймите Структуру.

Все, что единожды можно увидеть, имеет душу. Душу увидеть нельзя, она скрыта от глаз.

Антуан де Сент-Экзюпери, "Маленький принц"

На примере демонстрирования с Кэти мы будем объяснять основы структуры Упражнения Сущностного Состояния. Первые четыре шага привели Кэти к ее Сущностному Состоянию.

Шаг 1. Выбор части, с которой будем работать.

Кэти начала замечать не нравившуюся ей реакцию, которая выражалась нервозностью на работе.

а) Ощущения части: она представляла себя в ситуации, в которой она становилась нервной на работе, потом замечала возникшие ощущения, образы или звуки. Когда мы совершаем этот процесс, важно начинать с ощущений, которые есть определенные чувства, внутренний голос или внутренний образ, который участвует в наших намерениях. Это наша автоматическая и бессознательная часть, с которой мы будем работать и которую мы будем трансформировать.

б) Примите и достигните часть: она поблагодарила и высоко оценила часть за то, что она есть, и за то, что имеет для нее позитивные намерения. Многим из нас в голову даже не приходит мысль, что, когда мы совершаем поступок, чувствуем или реагируем так, как нам не нравится или не хотелось бы, это на самом деле самая лучшая возможность достичь положительных результатов. Когда мы приветствуем и принимаем внутреннюю часть, мы уже начинаем менять наши отношения с этой частью. Вы можете почувствовать небольшое изменение, даже уже когда вы сделаете этот первый шаг.

Шаг 2. Обнаружение Намерения / Первый Намеченный Результат.

Она спросила часть: "Чего ты хочешь, делая меня нервной?" Часть Кэти отреагировала, сказав ей, что желает сделать работу хорошо. Мы назвали этот ответ первым Намеченным Результатом части. Иногда мы достигаем ответа в словах, как это было у Кэти. Иногда получаем ощущения, образ или звук, который и есть тот ответ, которого мы добивались. Вы можете найти примеры каждого из этих видов реакций в демонстрации с Кэти.

Шаг 3. Обнаружение Цепочки Результата.

В следующий раз она спросила свою часть: "Если ты ощущаешь потребность сделать хорошо работу, полностью и до конца, чего ты хочешь, кроме совершения хорошей работы, что еще важнее?" Ответ на этот вопрос это второй Намеченный Результат части. Продолжая задавать вопрос: "Что ты хочешь кроме [Намеченный Результат], что еще важнее?" для каждого Намеченного Результата, Кэти обнаружила то, что мы называем Цепочкой Результатов ее части.

Цепочка Результатов Кэти:

Часть, управляющая: Нервозностью.

Намеченный результат 1 (Намерение): Сделать хорошо работу.

Намеченный результат 2: Расслабиться.

Намеченный результат 3: Быть изобретательной.

Намеченный результат 4: Ощущать свободу.

Намеченный результат 5: Слиться с людьми.

Заметьте, что все намеченные результаты Кэти были позитивными и полезными. Иногда наши части начинают желать чего-нибудь такого, что нам не нравится, например, преобладания над другими, унижения кого-то, желают сделать кому-то плохо, кого-то запугать или даже кого-то уничтожить. Важно включить и эти результаты. И в то время как мы продолжаем спрашивать: "Чего ты хочешь кроме этого", в определенном пункте ответы всегда переключаются на что-нибудь позитивное.

Шаг 4. Сущностное Состояние:

Достижение внутреннего источника

Конечная и самая глубинная цель Кэти, предназначенная для нее, называется ее Сущностным Состоянием, которым стало единство любящих.

Пока мы продолжали спрашивать наши внутренние части: "Чего вы желаете, кроме достижения этого?", мы обнаружили возрастающие по важности и замечательные внутренние намерения тех самых поступков, которые нам больше всего не нравятся в себе. Мы обнаружили, что наши недостатки на самом деле являются самой лучшей попыткой нашей части достичь глубокого пути существования в мире с Сущностным Состоянием. Часть Кэти отыскала "единство любящих".

Шаг 5. Обратный порядок Цепочки Результата, объединенной с Сущностным Состоянием.

Работая с сотнями людей и сотнями их внутренних частей, я обнаружила, что некоторые модели повторялись. Наши внутренние части каким-то образом приходят к мысли, что их наилучший шанс достигнуть великолепного Сущностного Состояния это начать с поступка, ощущения или реакции, которые нам не нравятся, и пройти через длинный ряд Намеченных Результатов. Этот метод обычно не срабатывает полностью. Нервозность Кэти не приносила ей полного ощущения единства любящих.

Однажды обнаружив Сущностное Состояние своей внутренней части, мы в состоянии трансформировать основу нашей внутренней жизни. Теперь процесс руководит нами в буквальном смысле, повсеместно изменяя нашу старую модель. Мы можем жить, обладая тем, что рассчитывали достичь благодаря упорной работе над собой. Мы можем существовать вместе с Сущностным Состоянием внутренним источником. Мы просим нашу часть, с которой мы работаем, вступить в свое Сущностное Состояние и обладать им. Потом мы просим нашу внутреннюю часть заметить, как, уже имея Сущностное Состояние как путь существования в мире, изменить каждый Намеченный Результат. В конце концов мы замечаем, как, уже имея Сущностное Состояние, естественно трансформируется не нравившееся нам поведение. Каждое намерение нашей части трансформируется через Сущностное Состояние.

Для Кэти процесс повсеместного изменения ее старых моделей выглядел так:

а) для каждого Намеченного Результата она задавала вопрос: "Как, уже имея единство любящих как путь существования, изменить или обогатить [Намеченный Результат]?" Когда мы уже имеем свое Сущностное Состояние, мы уже целостны и совершенны; мы имеем то, что больше всего желаем. Лучше действовать без потребности хорошо, чем действовать без целостности. Когда мы позволяем Сущностному Состоянию менять каждый Намеченный Результат, мы даем возможность этой целостности или полноте излучаться через все сферы нашей жизни, которыми интересуется наша часть. Позитивные Намеченные Результаты обогащаются присутствием Сущностного Состояния. Намеченные Результаты, которые кажутся негативными, трансформируются. Мы не заставляем силой и не пытаемся изменить эти сферы жизни в лучшую сторону; мы просто просим нашу часть заметить то, что происходит естественно, когда Сущностное Состояние уже есть.

б) Трансформация первоначальной ситуации: у Кэти спросили: "Как с единством любящих начинает изменяться первоначальная ситуация? Как это Сущностное Состояние меняет твои ощущения в момент, когда ты только что вернулась домой после четырех дней обучения?" Это шаг, вызывающий изменение Кэти, которое она желала.

Когда мы совершаем этот процесс, мы ничего не делаем насильно. Мы не решаем заранее, каким "должно быть" Сущностное Состояние нашей части или как

это Сущностное Состояние будет трансформировать наши прежние результаты. Изменение происходит изнутри.

Первоначальные ощущения не всегда меняются полностью, как это было у Кэти. Иногда я все равно начинаю раздражаться, но качество моего прежнего раздражения и нынешнего различно. Я проясняю и прекращаю собственный гнев, и потребность обвинять другого человека исчезает. Я раздражена, но на глубоком уровне чувств я признаю, что другой человек не несправедлив. Это значит только то, что мне что-то не нравится.

Критерии Сущностных Состояний.

Достижение и узнавание Сущностного Состояния это то, что делает возможным быстрое достижение грандиозных результатов от Процесса Сущностной Трансформации. Однажды мы достигаем подлинного Сущностного Состояния, остальная часть процесса обычно проходит очень ровно. Вот несколько ориентиров-штрихов, которые помогут вам узнать, что это и есть Сущностное Состояние, когда вы его достигнете.

1. Главным критерием является то, что Сущностное Состояние это всегда внутреннее состояние, существующее качественно. Такие состояния, как одобрение, любовь, существование, спокойствие и единство, просто есть. Они не зависят от чего-то внешнего, от того, что можно делать, достигнуть, дать или узнать. Наоборот, успех, признание и уважение все это мы можем получить от других. Содействие и достижение цели то, что мы делаем. Несмотря на то, что они могут быть очень важны, они не являются Сущностным Состоянием, потому что они существуют по отношению к чему-либо. Свобода обычно не Сущностное Состояние, потому что она может быть от чего-то или по сравнению с чем-то. Сущностное Состояние просто есть. Оно не зависит от отношения к чему-то еще.
2. Сущностное Состояние всегда то, что можно испытывать в любое время, всегда. Счастье обычно не может быть Сущностным Состоянием, потому что оно не может соответствовать любому моменту времени. Если я счастлива, то это обычно из-за чего-то и можно объяснить: "потому что..." что-то располагает к этому. Например, я счастлива, потому что получила подарок, или потому что друг позвонил мне и пригласил пообедать, или потому что я делаю что-то особенно интересное вместе с детьми. Сущностное Состояние проявляется на более глубоком уровне. Внутреннее спокойствие, ощущение существования или одобрение, к примеру, могут присутствовать в любой момент времени, и не важно, что происходит в моей жизни даже если мне грустно или я раздражена! Когда у меня есть Сущностное Состояние, мой гнев, вероятно, будет прекращаться. Я лучше буду владеть этим состоянием, чем терять контроль или обвинять кого-нибудь другого.
3. Многие люди чувствуют, что они дошли до чего-то глубокого и важного, когда испытали Сущностное Состояние. Некоторые были явно тронуты и взволнованы до слез, когда достигли Сущностного Состояния, перейдя на более глубокий уровень по сравнению с Намеченным Результатом. Часто это ощущение появляется из глубины нас и излучается сквозь все наше существование и вне его. Вы можете испытать, а можете и не испытать немедленно Сущностное Состояние полностью, когда вы впервые обнаружите его. Если вы не испытаете его полностью в первый раз, следующие шаги процесса, которые идут после открытия Сущностного Состояния, облегчат получение полных ощущений. Когда вы наблюдаете со стороны за Сущностным Состоянием других, у вас может возникнуть чувство благоговения.

После семинара по Самокоррекции одна женщина сказала мне: "Когда кто-то другой входит в Сущностное Состояние, я чувствую холодок, струящийся вверх по моему позвоночнику, и покрываюсь мурашками".

4. Однажды, когда вы достигните Сущностного Состояния и спросите часть: "Чего ты хочешь, обладая этим?", она либо
5. а) не может идти дальше. Ваша внутренняя часть может вам сказать: "Больше ничего" или просто остаться с последним достигнутым Намеченным Результатом. Либо
6. б) начинает описывать значения или следствия от обладания Сущностным Состоянием, такие, как "значит я могу делать то, что я хочу сделать в моей жизни".

В следующей главе вопросник поможет вам обнаружить часть, с которой вы будете работать, и покажет вам, как найти наилучший путь среди множества вопросов и выбрать те, с которыми пройдете через Процесс Сущностной Трансформации.

Глава 7.Вопросник.

Поиск нежелательного поступка, чувства или реакции для работы с ним (ней).

Лучше знать некоторые вопросы, чем все ответы.

Джеймс Фебэ

Несмотря ни на что, мы чувствуем, будто на наши недостатки или проблемы Процесс Сущностной Трансформации может оказать огромное влияние. Вы, может быть, уже знаете области своей жизни, которые не удовлетворяют вас вполне и с которыми вы хотите работать. Если вы знаете, с каким недостатком вы хотели бы работать в первую очередь, можете спокойно сейчас пропустить этот вопросник или бегло просмотреть его. Вы всегда сможете вернуться к нему потом.

Следующие вопросы помогут вам легко сконцентрироваться и заметить некоторые области вашей жизни, в которых Процесс Сущностной Трансформации может быть наиболее эффективен. Цель этих вопросов подтолкнуть вас к размышлению о сферах и проблемах, которые могли бы стать хорошей точкой отсчета для Процесса Сущностной Трансформации.

Кто Решает, Что Именно Вам Нужно Изменить?

Вы. Если вы увидите в этом списке то, что подходит вам, но вы не считаете это недостатком, то вы, конечно, не будете это менять. Вы единственный, кто решает, из каких вопросов вы будете выбирать.

Как вам съесть слона?

По кусочку. Пока вы читаете вопросник, вы можете заметить множество проблем, которые можно разрешить. Если вы хотите изменить очередность этих проблем, так как вы знаете, с чем будете работать в первую очередь, вы можете изменить их порядок, после этого вернуться и оценить уровень интенсивности каждой проблемы для вас по шкале от одного до десяти. В начале вашего Процесса Сущностной Трансформации мы рекомендуем вам интенсивность проблемы, которая равна пяти или меньше пяти по вашей шкале интенсивности. Когда вы пройдете Процесс Сущностной Трансформации несколько раз и проблемы четырех-пятиуровневых оценок пройдут спокойно и легко, вы сможете сами решить, когда можно будет начать работать с более интенсивными проблемами.

Вопросник.

Области эмоций.

Вас настигают неприятные эмоции, такие, как депрессия, раздражение, гнев, неудача, зависть, боль, опасение или боязнь, тревога или беспокойство, одиночество, опустошенность, страх?

Есть ли у вас препятствия к реализации эмоций? Наркотики / Привычки

Есть ли у вас трудности с питанием, такие, как переедание, повышенное чувство голода или потеря аппетита? "Боретесь ли вы с собой" над тем, что есть или сколько есть?

Привязаны ли вы чрезмерно к курению, выпивке, сексу, взаимоотношениям, деньгам, вещам или чему-нибудь еще?

Имеете ли вы такие привычки, сопровождающие "нервозность", как кусать пальцы или ногти, барабанить по столу, "нервно смеяться" и т.д.?

Области взаимоотношений.

Чувствуете ли вы себя плохо, зная, что кто-то другой в чем-то лучше вас? Стремитесь ли вы выглядеть лучше всех, иметь самое лучшее / больше всех, быть самым популярным и т.д.?

Трудно ли вам понять, что вы хотите? Делаете ли вы то же самое, что делают другие, даже если вам это не нравится? Говорите ли вы иногда, что согласны с другими, даже если вы на самом деле не согласны?

Концентрируете ли вы обычно все внимание на доставлении удовольствия другим? Делаете ли вы что-то для других за свой счет? Будете ли вы делать почти все, что угодно, лишь бы добиться любви и одобрения других?

Часто ли вы избегаете общения с людьми? Чувствовали ли вы когда-либо опасность, находясь среди людей, которые вам не угрожают?

Когда вы с людьми, бывает ли так, что вам неохота или вы боитесь полностью "быть собой"? В близких взаимоотношениях ищите ли вы пути назад от людей, избегая близости? Трудно ли вам "присутствовать" с другим человеком?

Вы боитесь быть непринужденным?

Кажется ли вам, будто вы не смогли бы жить без другого человека? Кажется ли вам, будто вы умрете, если определенного человека не будет рядом? Ищете ли вы себя, полагаясь на чье-то мнение о вас?

Трудно ли вам доверять кому-то? Часто ли вам кажется, что другие имеют злые намерения? Считаете ли вы только нескольких человек "хорошими людьми"? Стремитесь ли вы говорить такие вещи, как "Этот мужчина ничтожество" или "Эта женщина лицемерка"?

Имеете ли вы тенденцию чрезмерно доверять людям? Игнорируете ли вы недостатки других людей, которые вам вредят? Пытаетесь ли вы убедить себя в том, что кто-то более зрелый или развитый, преувеличивая то, что есть на самом деле?

Хотите ли вы обычно быть единственным ответственным? Злит ли вас то, что люди делают что-то, что вы не можете контролировать?

Огорчаетесь ли вы, когда кто-то другой ошибается?

Трудно ли вам выполнять обещания? Часто ли вы говорите "да" и потом жалуете об этом? Говорите ли вы всегда "да" и потом отказываетесь?

Стараетесь ли вы быть в центре внимания? Чувствуете ли вы себя не комфортно, когда кто-то другой привлекает все внимание к себе? Чувствуете ли вы иногда, что вынуждены уважать то, что на самом деле не уважаете?

Спорите ли вы о том, "кто прав"? Цепляетесь ли вы за свою позицию, даже когда вам ясно, что другой человек прав? Трудно ли вам признать, что вы ошиблись?

Часто ли вы думаете о проблемах в отношениях с теми, чей проступок и стал причиной этой проблемы? Спорите ли вы о том, кто ошибся? Считаете ли вы, что другие люди должны взять вину на себя и признать, что они являются причиной ваших проблем? Стремитесь ли вы осудить других за ошибки или недостатки? Трудно ли вам простить кого-то?

Стремитесь ли вы взять на себя ответственность за ошибки или переживания других людей? Осуждаете ли вы иногда себя за совершение ошибок? Вам трудно простить себя за это?

Если кто-нибудь делает что-нибудь такое, что вам не нравится, пытаетесь ли вы отомстить? Чувствуете ли вы себя вынужденным давить на людей? Часто ли вы саркастичны? Часто ли другие люди обижаются на то, что вы сделали или сказали, даже если вы и не предполагали, что это может настолько сильно расстроить их?

Для вас невероятно важно, чтобы другие думали о вас хорошо? Поддаетесь ли вы искушению преувеличивать правду или даже лгать для того, чтобы поддерживать хороший имидж?

Поддаетесь ли вы искушению быть нечестным для того, чтобы добиться от других того, чего вы хотите?

Собственный воображаемый образ.

Трудно ли вам принять себя, если вы не "совершенны"?

Критикуете ли вы чрезмерно свой поступок, когда вы совершаете небольшую ошибку?

Считаете ли вы себя лучше других и смотрите ли на них свысока?

Считаете ли вы себя хуже других и смотрите на них с уважением?

Становится ли вам стыдно за себя или за свое поведение?

Нравится ли вам повышать чувство собственного достоинства или самоуважения?

Чувствуете ли вы, что недостаточно хорошо понимаете, кто вы есть?

Другие категории.

Испытываете ли вы физиологическую болезнь, как вы подозреваете, вызванную подавлением эмоций или стрессом?

Чувствуете ли вы себя подчиненным или зависимым?

Ведете ли вы себя оскорбительно по отношению к другим?

Являетесь ли вы или были жертвой физического, сексуального, психического насилия или эмоционального давления?

Считаете ли вы, что со своими поступками нужно бороться самостоятельно?

Выполняете ли вы иногда что-то чрезмерно кропотливо или не до конца?

Поглощены ли вы полностью мыслями о богатстве?

Испытываете ли вы множество внутренних конфликтов?

Есть ли у вас мысли о чем-то, которые вас преследуют?

Глава 8. Выполняйте! Упражнение Сущностного Состояния.

Достижение Внутреннего Источника.

Действия развеют сомнения, которые не развеяла теория.

Тэхий Хсиз

Это упражнение значительно легче выполнять вдвоем, если вы проходите процесс в первый раз. Один человек это "исследователь", а второй это "руководитель". Исследователь выбирает, с чем именно он будет работать, а руководитель читает сценарий упражнения. Если нет никого, кто мог бы помочь вам, или вы хотите сделать это самостоятельно, вы можете сыграть обе роли, перемещаясь назад и вперед между существующим руководителем, читающим инструкции, и исследователем ваших внутренних переживаний. Имеете ли вы руководителя или выполняете упражнение сами, мы советуем вам сперва прочитать это упражнение от начала до конца по крайней мере один раз и после этого вернуться и выполнить его. В следующей главе "Исполняя соло" вы найдете много информации о выполнении упражнения самостоятельно.

Вы (исследователь) можете подготовиться, создав себе удобную обстановку, расслабьтесь и уйдите в себя. Обычно этот процесс совершить легче с закрытыми глазами, так как мысленно вы задаете вопросы, делаете паузы и осознаете любую реакцию. Вы можете получить картинку, звук, голос и/или ощущение. По мере приближения к Сущностному Состоянию ваши реакции, вероятно, будут составной частью сильного ощущения. Если вы думаете, что получили ответ, но не уверены в этом, вы можете спросить часть: "Это и есть твой ответ? Или это что-нибудь другое?"

Руководитель может облегчить процесс, говоря немного медленнее, чем обычно, мягким тоном, тихим, спокойным голосом. После каждого задания делайте паузу, чтобы дать исследователю время мысленно отреагировать. Записывайте ключевые слова или фразы, отслеживая Намеченные Цели исследователя. Когда вы исследователь, вы можете дать руководителю понять, если хотите идти быстрее или медленнее.

Если вы выполняете упражнение самостоятельно, вам понадобится бумага и что-нибудь, чем можно записать, и так вы можете проследить свои Намеченные Результаты.

Если вы руководитель, примите к сведению, что, когда мы выделяем фразу или предложение курсивом в следующих заданиях, вам не нужно читать их громче.

Шаг 1. Выберите часть, с которой будете работать.

а) Установите, на что похожа часть, с которой вы хотите работать. Выберите что-нибудь из того, что вы чувствуете, думаете или делаете, и это вам не нравится. Делая упражнение в первый раз, выберите что-то, что является средним по шкале интенсивности. Запишите это одним или двумя словами. Мы будем называть это [поступком, чувством или реакцией X] в этом сценарии, и вы можете вписать, что эта часть делает.

б) Когда, где и с кем появляется [поступок, чувство или реакция X]? Запишите ответ несколькими словами.

Ощущение Части

в) Остановитесь на минуту, чтобы закрыть глаза, расслабиться и погрузиться в себя. Мысленно окажитесь в специфических обстоятельствах случая, в котором [поступок, чувство или реакция X] появлялся. Таким образом, вы записали ощущение, переживая заново эпизод и начиная замечать свою внутреннюю реакцию.

Вы можете заметить внутренние картины, звуки и чувства, которые идут вместе с этим ощущением.

г) Как будто с того времени, как вы неосознанно выбрали [поступок, чувство или реакцию X], ваша часть есть. Вы можете начать чувствовать, где эта ваша часть "живет". Почувствовали ли вы наиболее сильное ощущение в определенной части вашего тела? Если вы слышите внутренний голос, определите его местонахождение, где, откуда он раздается? Если вы видите внутренние картины, где в вашем личном пространстве вы их видите? Осторожно пригласите часть внутрь вашего сознания. Если часть в вашем теле, вы можете положить руку на место, где вы ощущаете часть сильнее. Это может помочь вам принять и отблагодарить часть.

Достигните и примите часть

д) Достигните и примите эту свою часть, даже если вы не знаете намерения этой части, вы можете начать благодарить ее за то, что она здесь, потому что вы знаете, что она имеет несколько очень положительных целей.

Шаг 2. Обнаружение намерения/ первый намеченный результат.

а) Спросите вашу часть, которой принадлежит [поступок, чувство или реакция X]: "Что ты хочешь?" После того, как зададите вопрос, заметьте какой-нибудь образ, голос, или звук, или ощущение, приходящее в ответ. Вы можете получить его тотчас же. Иногда часть находит свою цель за небольшой период времени это хорошо это новое состояние для части, поэтому предоставьте ей некоторое время, если это требуется.

б) Запишите ответ, полученный от части. Это ваш первый Намеченный Результат. Поблагодарите часть за то, о чем вы узнали. Если вам нравится Намеченный Результат части, поблагодарите за то, что он есть. Иногда первый возникший Намеченный Результат не кажется позитивным. Важно включить и отблагодарить часть за любые негативные намерения, которые появляются. Намерения, которые нам не нравятся, будут трансформированы до завершения процесса.

Шаг 3. Обнаружение цепочки результата.

а) Спросите свою часть: "Если ты владеешь [Намеченным Результатом из предшествующего шага] полностью И совершенно, что ты хочешь, имея это, что еще важнее?" Подождите ответа. Поблагодарите часть за этот Намеченный Результат.

б) Повторяйте шаг 3а, пока вы не достигнете Сущностного Состояния. Все время, задавая вопрос, вы будете обращаться к новому Намеченному Результату.

Шаг 4. Сущностное Состояние:

достижение внутреннего источника

а) Когда вы достигнете Сущностного Состояния, дайте время, чтобы почувствовать его и насладиться им вполне; после этого переходите к шагу 5.

Шаг 5. Пройдите обратно по цепочке результата с Сущностным Состоянием.

а) Каким-то образом наши внутренние части приходят к мысли, что для того, чтобы испытать Сущностное Состояние существования, нужно пройти через все, последовательно соединенные Намеченные Результаты. К сожалению, это не очень хорошо срабатывает. Мы очень часто не ощущаем свои Сущностные Со-

стояния, когда мы используем этот подход, потому что Сущностное Состояние существования это не что-то такое, что можно заработать, заслужить или достигнуть, сделав что-то. Путь ощущения Сущностного Состояния это только шаг в него, обретение его.

б) Общее: Попросите эту часть шагнуть в [Сущностное Состояние] сейчас и спросите свою часть: "Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], сделать что-то по-другому?" Остановитесь, чтобы дать исследователю время насладиться ощущением.

в) Особенное: Позвольте Сущностному Состоянию изменить каждый Намеченный Результат по одному, начиная с первого, ближайшего к Сущностному Состоянию. Спросите часть: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]? Все время делайте паузы, чтобы дать исследователю время насладиться и составить полное впечатление.

Критерии Сущностных Состояний.

Для того чтобы узнать Сущностное Состояние, важно иметь понятийный критерий, потому что без него люди имеют тенденцию останавливаться, выявляя Цепочку Результата либо очень рано, либо слишком поздно. Если что-то одно из этого произойдет, то процесс тоже не сработает. Вы можете решить, что достигли Сущностного Состояния, по следующим характеристикам:

1. Это всегда состояние бытия, противоположное тому, что можно делать, или иметь, или знать, или что определяется из отношения к чему-то. Люди используют многие разные слова для описания их состояний. Большая часть Сущностных Состояний сходна с существованием, спокойствием, любовью, одобрением и единством.
2. Это не зависит от других людей, от "уважения других" или "любви других".
3. Это не может выражаться возвратным глаголом, похожим на смысл выражения "любить себя".
4. Это не специфические эмоции, такие, как уверенность, надежда, удовлетворение, смелость, гордость.
5. Когда вы выполните шаг 3а вместе с Сущностным Состоянием, случится одно из двух:
 1. часть не сможет идти дальше,
 2. часть начнет описывать значения и последствия от обладания Сущностным Состоянием, такие, как "вся моя жизнь будет другой".
6. Имеют место такие физиологические изменения, как расслабление, изменение цвета лица, изменение дыхания, изменение темпа речи. Если вы делаете это один, то вы, вероятно, заметите сильные изменения. (Многие люди обнаруживают, что, несмотря на то, что им нравится их Сущностное Состояние, они не ощущают его настолько полно, насколько хотелось бы. Это обычно означает, что есть и другие шаги процесса, которые еще нужно сделать. Мы покажем вам, как совершить эти шаги в частях III и IV.)

Трансформация ваших намеченных целей.

Вопрос шага 5в это "общий" путь трансформации Намеченных Целей.

В некоторых случаях вам потребуется разнообразить этот вопрос:

1. Зависимый Намеченный Результат:

2. когда Намеченный Результат зависит от других людей, как, например, "уважение или высокая оценка других" или "любовь других к вам", вы зададите части два вопроса:
3. а) "Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформируются ваши ощущения, когда вы получаете [Зависимый Намеченный Результат]?"
4. б) "Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформируются ваши ощущения, когда вы не получаете [Зависимый Намеченный Результат]?"

Пример: Намеченный Результат "Уважение других"

"Как, уже имея Единство как путь существования, трансформируется и обогащается ваше ощущение при получении уважения других?"

"Как, уже имея Единство как путь существования, трансформируется ситуация, когда другой человек не в состоянии глубоко уважать вас?"

Пример: Намеченный Результат "Любовь других"

"Как, уже имея Спокойствие как путь существования, обогащается ощущение от получения любви?"

"Как, уже имея Спокойствие как путь существования, трансформируется ситуация, когда другой человек не в состоянии отдать вам свою любовь, которая у него есть внутри?"

5. Негативный Намеченный Результат:
6. когда Намеченный Результат не является позитивным, как, например, "отомстить", "управлять" или "быть совершенным", спросите часть: "Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформировать всю эту область, которая в свое время мстила?"

Пример: Намеченные Результаты "Отомстить" и "Управлять"

"Как, уже имея Сущностное Состояние, излучающееся сквозь все, трансформировать всю эту область, которая в свое время мстила?"

"Как, уже имея излучающееся сквозь все Единство, трансформировать всю эту область, которая в свое время управляла?"

Трансформация первоначальной ситуации.

Когда вы последовательно спросите каждый Намеченный Результат, вы будете готовы к тому, чтобы обнаружить, как Сущностное Состояние трансформирует недостаток, с которого вы начали. Спросите часть: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, меняются ваши ощущения [в ситуации, когда появлялось X]?" Дайте исследователю время насладиться разницей. Если первоначальный нежелательный поступок, чувство или реакция недостаточно изменились, это, вероятно, сигнал к тому, что вам требуются дополнительные шаги по обучению процессу, которые находятся в частях III и IV.

Работайте с Процессом.

Вы выполнили Упражнения Сущностного Состояния один раз. Вы сделали первые пять из десяти шагов Процесса Сущностной Трансформации.

Вы заметили либо много изменений, либо небольшое изменение, либо в первый раз не изменилось ничего. Мы хотим, чтобы вы знали, как можно извлечь максимум пользы из этой книги. Новые шаги, которые появятся в следующих главах, значительно обогатят ваши ощущения. Многие люди говорили нам, что их реакция становилась более полной, когда они совершали процесс несколько раз. Наше подсознание начинает понимать, что процесс касается всего, и внутренний

путь к Сущностному Состоянию становится более ясен и выбирается автоматически. Это похоже на возможность поливать цветы все время, по всей площадке, создавая углубленные каналы.

Глава 9. Исполняя соло.

Самостоятельное Выполнение Упражнения Сущностного Состояния.

Не существует никакой реальности, кроме одной, содержащейся в нас. Это потому, что многие люди живут в нереальной жизни. Они берут находящиеся вне себя образы для реальности и никогда не позволяют миру утвердиться внутри.

Герман Гессе, "Демриан"

Теперь, когда вы прочувствовали Упражнение Сущностного Состояния, мы дадим вам короткий пример, как женщина, которую зовут Джулиан, выполняла упражнение самостоятельно. По мере того, как вы будете знакомиться с ним, вы можете попросить свое подсознание применить это в любом направлении, которое вам пригодится. Джулиан рассказывает о том, какую часть она выбрала для работы, как она обнаружила Цепочку Результата этой части и ее ощущения от Сущностного Состояния:

Все началось с чувства обиды на мужа, он меня раздражал. У него есть манера хвастаться приписанными себе, а на самом деле моими, идеями. У нас была вечеринка, мы праздновали завершение переделки комнат в нашем доме. Мы провели для гостей экскурсию. Когда один друг сказал, что ему очень понравилось расположение окна с видом на холмы, мой муж поблагодарил его с таким видом, как будто это придумал он. Хотя, на самом деле, я провела несколько дней, вычисляя это место! Я смотрела, как падает свет на дом в течение дня, вычисляла, где будет светить солнце в разное время года и даже где можно будет поймать восход луны весной! Он знал все это, и он знал, что я была права! Я была разозлена!

Когда наши гости разошлись, я сказала своему мужу, что я почувствовала в тот момент, и он извинился, но я до сих пор чувствую, что мне этого было недостаточно и что это ощущение еще "не прошло". Я решила поработать с частью, которая была разозлена, в Процессе Сущностной Трансформации. Во-первых, я просто почувствовала часть и приняла ее. В то время, как я, действительно, приняла часть, я могла ощутить все ее бешенство. Я позволила части действительно ощущать гнев полностью и спросила: "Ты желаешь уважения и признания?"

Но часть не согласилась с этим. Она хотела "полностью самовыразиться".

Я попросила часть полностью войти в это ощущение и спросила: "Если ты желаешь достичь этого ощущения полного самовыражения в желаемом тобой направлении, чего ты хочешь добиться, имея это, что еще важнее?" Часть оставалась с этим ощущением полного самовыражения, пока не возник ответ: "Я буду совершенно здоровой и энергичной".

Я попросила это ощущение заполнить часть и спросила:

"Если у тебя есть это ощущение совершенного здоровья и энергичности в желаемом тобой направлении, чего ты хочешь добиться, имея это, что еще важнее?"

В ответ я ощутила теплый золотистый румянец, который пропитывал эту мою часть. В то время как я попросила эту часть полностью почувствовать золотистый румянец, я [спросила: "И если у тебя есть это ощущение, есть ли что-то.нибудь еще более важное, чего ты желаешь этим добиться?" Сначала не последовало

никакой реакции. Потом, ; пока было ощущение золотого румянца, в середине возникло ощущение, которое еще труднее описать. Огороженное стеной место, куда я могу войти, является ощущением просветляющего спокойствия. Это просветляющее спокойствие, казалось, меняется качественно и становится безграничной чистотой и спокойствием. Когда я пригласила часть войти в это ощущение, меня удивила возникшая дрожь. Это было так, словно атомы моего физического состояния на некоторое время устремились в определенном направлении они недолго были сосредоточены вокруг меня, существуя отдельно, они волнообразно колебались и передвигались. Я попыталась выразить словами то, что является каким-то другим уровнем реальности, и эти слова не могут полностью описать это состояние. Это было мое Сущностное Состояние.

Цепочка результата Джулиан.

Часть, с Которой Предстоит Работать: Раздраженность.

Намеченный Результат 1: Полностью самовыразиться.

Намеченный Результат 2: Совершенное здоровье и энергичность.

Намеченный Результат 3: Золотистый румянец.

Сущностное Состояние: Просветляющее Спокойствие.

В этом пункте Упражнения Сущностного Состояния Джулиан обнаружила, чего на самом деле желает ее часть: большего, чем просто чего-то конкретного, эта часть желает ей испытать состояние, которое она называет Просветляющим Спокойствием. Эта часть считала, что только через раздражение она сможет достичь других Намеченных Результатов, которые теперь окончательно достигнуты ею и высоко оценены.

Затем Джулиан берет в обратной последовательности свою Цепочку Результата. Это дает возможность ее внутренней части начать с уже имеющегося Сущностного Состояния, которое она желает иметь. У Джулиан есть хорошая возможность почувствовать, как, уже имея Сущностное Состояние, трансформируется или обогащается каждый Намеченный Результат, включая первоначальное чувство раздражения. Это гарантирует и обеспечивает то, что Джулиан естественно и автоматически будет использовать свое ощущение просветляющего спокойствия в своем поведении.

Давайте вернемся к ощущениям Джулиан:

Когда я продолжила процесс, я попросила эту часть ощутить, как, уже имея это просветляющее спокойствие как путь существования, сделать что-то по-другому.

Затем я позволила, сталкиваясь, прояснять Цепочку Результата, идя в обратном направлении. Я позволила просветляющему спокойствию ощутить излучающийся золотистый румянец, который появился на самом первом этапе. После этого я спросила: "Как, уже имея это ощущение просветляющего спокойствия как путь существования, трансформируется и обогащается ощущение совершенного здоровья и энергичности?"

Потом: "Как, уже имея это просветляющее спокойствие как путь существования, трансформируется и обогащается возможность полностью самовыразиться?"

Я просто позволила этому соединиться в одно целое. Я не знала, что именно от этого изменится, но я заметила,, что ощущения стали намного полнее и одновременно более сильными и спокойными.

Потом я сделала последний шаг и попросила эту часть заметить, как, уже имея это просветляющее спокойствие как путь существования, трансформируется первоначальная ситуация, в которой я на кое-что злилась. Я подумала, что мне стало ясно, на что я разозлена. Но я была удивлена, что в то время как Просветляющее

Спокойствие излучается сквозь эту ситуацию, мне хотелось смеяться, это возникло глубоко изнутри меня. Это один из таких видов смеха, который одновременно очень сильный и совершенно безмолвный, внутренний. Как будто смех распространялся всюду без единого звука.

Я не знала, что это будет означать. Я не знаю, что я буду делать. Я уже не чувствую такого "единства" со своими идеями, как это было раньше. Я справедливо замечаяю, что из-за отсутствия того, что я чувствовала раньше, появилась открытость по отношению к мужу, что было ново.

Самостоятельное выполнение Упражнения Сущностного Состояния.

Некоторые из вас имеют партнера для чтения Упражнения Сущностного Состояния и проведения вас через процесс, а некоторые из вас будут выполнять упражнение наедине с самим собой, самостоятельно. Когда вы совершаете процесс с другим человеком, который действует как ваш "руководитель" то так легче не сбиться с пути и завершить упражнение.

Мы считаем, что требуется больше сконцентрированности для выполнения Упражнения Сущностного Состояния самостоятельно. Вы получите больше пользы от процесса, если вы пройдете его до конца. Вам очень поможет карандаш и бумага, которые всегда будут под рукой для записи ощущений вашей части и Цепочки Результата. Вот пример кратких записей, сделанных Тиной, которая проходила процесс самостоятельно. Вы можете использовать ее метод и ее ощущения.

Шаг 1. ВЫБЕРИТЕ ЧАСТЬ, С КОТОРОЙ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ.

а) Я буду работать с моей частью, которая испытывает испуг, когда моя сотрудница начинает настаивать на своем мнении.

Ощутите Часть. Достигните и Примите Часть.

б) Я замечаю чувство страха в районе живота там тяжесть и мешанина. Я достигаю и принимаю эту свою "часть". В то время, как я это делаю, я чувствую легкое потепление в животе, как будто эта часть находится внутри кокона, она защищена.

Шаг 2. ОБНАРУЖЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ/ ПЕРВЫЙ НАМЕЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

а) Я спрашиваю: "Чего ты мне желаешь?" Часть отвечает: "Быть в безопасности". Я чувствую, как существование части ограничено безопасной областью.

Шаг 3. ОБНАРУЖЕНИЕ ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА.

а) Я спрашиваю часть: "Если ты в безопасности, совершенно невредима, как раз в желаемом тобой направлении, чего ты хочешь, кроме существования безопасности, что еще важнее?" Часть отвечает: "После этого я могу присутствовать". Я ощущаю, что часть просто присутствует сейчас здесь полностью есть ощущение тепла и чувство ясности, которое приходит вместе с этим.

б) Я спрашиваю часть: "Если ты можешь присутствовать в желаемом тобой направлении целиком и полностью, что ты хочешь этим добиться, что еще важнее?" Часть отвечает: "Полноценно жить". Я чувствую, что часть свободно двигается, без скованности, и я чувствую возбуждение.

в) Я спрашиваю часть: "Если у тебя есть это ощущение полноценной жизни, чего ты еще хочешь добиться, что еще важнее?" Часть отвечает: "Быть целостной", и я чувствую, как будто меня окружает и пропитывает шар тепла.

Шаг 4. СУЩНОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ: ДОСТИЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ИСТОЧНИКА

а) Я спрашиваю часть: "Если ты испытываешь целостность целиком и полностью, чего ты хочешь этим добиться, что еще важнее?" Часть достигает такого состояния ценной бесконечности, которое обеспечивает движение без каких-либо ограничений. Я чувствую что-то нечеловеческое, как будто я живу в каждом атоме вселенной. Я чувствую, что это мое Сущностное Состояние.

Шаг 5. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С СУЩНОСТНЫМ СОСТОЯНИЕМ.

а) Я начинаю переставлять Цепочку Результата в обратном порядке и спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность как путь существования, сделать что-то по-другому?" Когда ценная бесконечность входит в часть, это так, как будто что-то одно за другим уходит. Часть освобождена в некотором роде.

б) Я спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность, излучающую сквозь все, изменяется ощущение целостности существования?" Я испытываю целостность значительно больше.

в) Я спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность, трансформируется и обогащается полноценность жизни?" Она становится спокойнее, еще более обогащенной.

г) Я спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность, трансформируется имеющееся присутствие?" У меня есть чувства еще большего тепла и ясности.

д) Я спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность, трансформируется и обогащается в целом твое ощущение безопасности?" Теперь стены полностью исчезают одна за другой, появилось больше света, возникло чувство существующей безопасности, предоставленное другим способом. Барьеры не уместны. Безопасность просто есть.

Трансформация первоначальной ситуации.

е) Я спрашиваю свою часть: "Как, уже имея ценную бесконечность, трансформируется первоначальная ситуация с сотрудницей?" Есть ощущение, что часть почти прыгнула вверх и опять стремительно вниз, действительно готовая быть рядом с другими людьми. Это совершенно другое. Я не могу сказать, что именно другое, но это есть. Я больше не смотрю на других людей предвзято. Они просто другие, и мне это нравится.

Глава 10. Достижение Сущностной Трансформации на практике.

Как Сущностные Состояния могут изменить нежелательные поступки, чувства и реакции.

Принимая во внимание интенсивность проблемы, с которой мы имеем дело, я был удивлен тем, что процесс оказался действительно легким. Он очень добрый, хотя и чрезвычайно могущественный.

Рассел

Когда наша жизнь формируется из наших Сущностных Состояний, многие другие недостатки, в дополнение к тому, с которого мы начали, имеют тенденцию исчезать. Мы просто больше в них не нуждаемся. Люди часто бывают удивлены тем, что обнаруживают изменение других привычек и чувств, происходящее, вероятно, само по себе. Повсюду в книгу мы включаем беседы с людьми, которые прошли

через Процесс Сущностной Трансформации, в этих беседах представлены некоторые мысли о том, что обычно происходит.

Рассказ Рассела.

Рассел, бизнесмен, совершил Процесс Сущностной Трансформации с гневом, который он считал своим недостатком. Вот как он описывает изменения, произошедшие в его жизни через год после совершения процесса.

Это чрезвычайно мощный процесс. У меня была проблема с настроением. Я испытывал невероятный гнев в совершенно неподходящих ситуациях. Гнев приходил как раз в самое неподходящее время, и я делал все молча то, о чем потом жалел, вещи, которые ни к чему хорошему не приводили, это способствовало усилению гнева. Это похоже на раздраженного человека, находящегося за рулем автомобиля, или на того, кто был впереди очереди и, несмотря на это, стоит очень долго.

Из-за того, что люди притягивают к себе определенные типы людей, какими они сами и являются, меня привлекают одни сердитые люди. Я как-то нахожу рассерженных людей, попадая в компанию людей, среди которых на самом деле не хочу находиться. Они имеют способность вызывать определенный вид проблем, которые я сам себе придумывал. Таким образом, притягивая такие типы людей к себе, мне казалось, что улаживались и мои проблемы. Они иногда сердились прямо вместе со мной на какую-то ситуацию и раздували огонь: "Да, да! Мы до них доберемся!" Иногда они вовлекали меня в ситуации, которые меня сердили и расстраивали, и эти ситуации не приносили никаких полезных результатов. Это было на самом деле разрушительно и вредно.

Наихудший пример этого то, что произошло на обсуждении заключения передоверенного контракта. Этот передоверенный контракт был заключен, но был немного сомнителен, и на него могло быть затрачено большее количество дополнительных средств, и он мог быть выполнен с задержкой. Поэтому это разозлило меня, мы "подталкивали" друг друга на это, и мы говорили: "Хорошо, давайте достанем этого парня!" Это возникло само собой, и, несмотря на то, что цель была бесполезной, эта программа мести была выполнена. В это были вовлечены юристы, и это привело к непрерывным судебным процессам. В результате пострадал проект. У нас не было никаких доказательств и подтверждений иска. Мы с трудом выплатили большую компенсацию за причиненные убытки. Это было просто что-то, рожденное гневом и сделанное из-за гнева, и это оказалось слишком дорогим для всех, кто оказался вовлечен в это.

Этот проект был очень важным. Потенциальная прибыль его составляла сотни миллионов долларов. Это были очень большие цифры. Таким образом, когда проекту не уделялось должное внимание, дела пришли в упадок, это было очень убыточно. На этом частном примере видно, что бесполезно потраченное время, энергия, упущенный удобный момент это слишком высокая плата. Этот один случай стоил нам миллионов потерянных долларов.

Для меня проблема гнева была очень тяжелой, неприятной, отвратительной и связанной с определенными плохими воспоминаниями. Но Процесс Сущностной Трансформации легкий и мягкий. Нас спрашивали: "Что лучшее мы хотели приобрести, приходя сюда?" Принимая во внимание сложность проблемы, с которой мы имели дело, я был удивлен тем, что процесс оказался действительно легким. Он очень добрый, хотя и чрезвычайно могучий.

Когда я начал Процесс Сущностной Трансформации, я имел и все имели удобную возможность поделиться с кем-то своим недовольством. Сейчас это совсем по-другому. Я начинаю сердиться, и вместо того чтобы раздувать это, во второй

части, где есть своего рода проверочный список, появляющийся мысленно, я слышу, как какой-то голос говорит мне на ухо: "Что ты делаешь? Что эта часть собирается совершить? Это приведет к тому, что ты выйдешь из себя? Сможет ли возникший гнев действительно помочь в этой ситуации? Чего ты на самом деле хочешь этим добиться? Что может оказаться эффективнее поступка, ставшего привычкой, для достижения того, что нужно или хочется?" Это случается в долю секунды, но это есть. Это ловит меня на крючок. И оставшиеся 99% времени я реагирую по-другому. Мой внутренний голос говорит: "Позволь им сделать лучше. Позволь парню опередить вас. Дай парню возможность тоже работать".

Я прошел через этот процесс год назад, и результаты очень впечатляющие. Меня больше не притягивают люди, сосредоточенные на гнев и огорчениях. Я больше не трачу энергию впустую. Я больше не позволяю вовлекать себя в нестоящие дела, забирающие время. Я не остерегаюсь постоянно того, что я могу разразиться бранью. Дела стали более легко выполнимыми, не требующими больших усилий. Это не значит, что я совсем не работаю. Я трачу время, но результаты получаются невероятные. За последний год произошло больше хорошего, чем за несколько предшествующих.

Пара проектов, над которыми мы работали, реализовалась значительно легче и теперь процветает. С апреля мы написали четыре книги. Я начал другую рукопись в мае. Есть большая потенциальная возможность продать эти книги, потому что они особенные. Мы расходуем деньги с заказов по почте. Мы были в состоянии нанять главного управляющего, руководящего офисом, с четырнадцатилетним опытом работы в маркетинге в крупнейших корпорациях Соединенных Штатов. Он присоединился к нам, и он не впадал в приступы гнева. Он не расстраивался со всеми вместе. Потому что мы сосредоточивались и не расстраивались, нас притягивали многие, кто не расстраивался. Они концентрировались и рассматривали все более функционально и соответствующе. Я просто не могу сказать по-другому. Это фантастика.

Работая с процессом, я изменил целый ряд областей моей жизни проблема с настроением только одна область. Легкость, с которой работает процесс, и отрезок времени, который был для этого затрачен, вполне соответствует 1990-м годам.

Рассказ Кимберли.

Кимберли выполняла Упражнение Сущностного Состояния с частью, которая хотела лучше относиться к тому, кто, как ей казалось, намеренно причинял ей боль. Рассказ демонстрирует, как ее убеждения о других людях были изменены в результате достижения ею Сущностного Состояния. Понятно, что это процесс не о приобретении другого интеллектуального понимания того, что нам "следовало бы" испытывать. Он о достижении нашего внутреннего источника чего-то, что там уже есть, и позволении этому источнику естественно пульсировать во всей нашей жизни.

Мысленно я знала, что я приняла бы людей, постигнув, насколько человек вреден преднамеренно. Я знала, что они просто не достигли надлежащим образом точки осознания, как быть приятным, любезным, милым, и что они имели хорошее намерение, совершая такой поступок. Но у меня не было ощущения того, что я мысленно знала. Я не могла, на самом деле, думать об этом человеке так. Это было больше похоже на: "Что1 Даже если есть хорошее намерение, они ничтожны!"

В процессе одним из Намеченных Результатов было то, что моя часть хотела "любить и быть любимой". Сущностным Состоянием была всеобъемлющая лю-

бовь, и оттуда струился золотисто-серебряный свет. Это сильно отличалось от Намеченного Результата "любить и быть любимой".

Когда я прошла в обратном порядке Цепочку Результата и переместила Сущностное Состояние внутрь части, которая хотела "любить и быть любимой", я также видела Сущностное Состояние в человеке, который причинял мне боль. Я заходила в их область живота и была окружена их частью, которую они еще не нашли. Я могла видеть это просветление, которое было очень маленьким в них. Я ощутила очень глубокое сострадание к этим людям, чего я никогда не испытывала раньше.

Врожденное меняется в мыслях и ощущениях.

По мере того как Кимберли и Рассел испытывали то, что было описано, по мере того как мы идем через Процесс Сущностной Трансформации, мы обычно спонтанно и естественно меняем свои убеждения о себе и мире. Наши ограниченные мнения запечатлены внутри Намеченных Результатов. Без достаточного знания в первую очередь того, что ограничивает наши убеждения или что непосредственно меняет их, как будто бы Сущностное Состояние их начисто промывает.

Например, безопасность и защита являются Намеченными Результатами, с которыми многие части борются. Подобно маленьким детям, наши внутренние части стараются находиться в безопасности и быть защищены, и в некотором смысле возводят стены вокруг себя или между нами и другими людьми. Мы можем постараться защитить себя, "спрятавшись" и не размышляя собственным умом или создавая "жестокий" внешний мир, где мы не раскрываем себя. Начав жить, исходя из Сущностных Состояний, мы обычно ощущаем безопасность и защиту совершенно иначе. Если, к примеру, мое Сущностное Состояние это единство, значит, я это "один из всех", в некотором смысле здесь не может быть ничего такого, от чего мне требуется защита.

Нуждаясь в чем-то, зависящем от других, например, в любви, признании или одобрении, ощущения тоже отличаются. Предположим опять, что наше Сущностное Состояние единство. Когда я живу с ощущением существования единства со всеми, значит, не возникает чувства, что что-то зависит от кого-то еще, кого я уже ощущаю как часть самой себя. Многие наши ограничения убеждений могут быть результатом предположения, что мы разделены. Когда мы себя ощущаем едиными со всеми, многое трансформируется. Многие Сущностные Состояния обладают внутренним качеством единства, даже если мы используем другое слово для описания состояния. Типы спокойствия, одобрения, существования или любви, которые присутствуют в достигнутом нами Сущностном Состоянии, имеют универсальное качество.

Часть III. Взросление части и полный ее перенос в ваше тело.

Получение полного доступа к Сущностному Состоянию.

Глава 11. Введение: Взросление части.

Обретение Ресурсов и Мудрости.

Ребенок отец человека.

Альфред, "Лорд Теннисом"**Японский Солдат.**

Во время второй мировой войны, в период японской экспансии в Тихом Океане, на сотнях крошечных островов, рассыпанных по всему пространству океана, были японские войска. Когда военные события приняли иной оборот, многие острова были опустошены или вовсе разрушены, некоторые даже совершенно потеряны. На некоторых изолированных островах небольшие группы уцелевших солдат прятались в пещерах в неприступных зонах. Через несколько лет война закончилась. Но оставшиеся в живых не знали этого, они продолжали бороться, хранили свое ржавое оружие и превратившуюся в лохмотья форму. Это лучшее, что они могли сделать в полной изоляции, стремясь воссоединиться со своими военными частями.

В послевоенные годы многие из тех солдат были обнаружены, когда они стреляли по рыбацким или туристическим лодкам. Проходили годы, эти находки становились все реже. Последняя произошла спустя тридцать лет после войны.

Представьте себе положение этого солдата. Его правительство призвало его, обучило и отослало в джунгли острова защищать и охранять людей от внешней угрозы. Как верный и послушный гражданин, он пережил многие сражения и лишения военных лет. Когда ураган войны промчался мимо него, он остался в одиночестве или с несколькими другими уцелевшими. В течение всех последующих лет он продолжал сражаться насколько мог хорошо, выживая в исключительно неблагоприятных условиях. Несмотря на зной, насекомых и тропические дожди, он продолжал следовать инструкциям, которые дало ему правительство так давно.

Как отнестись к такому найденному солдату? Над ним можно легко посмеяться и назвать глупым, потому что он продолжает воевать спустя 30 лет после войны.

Но вместо этого, всякий раз, как один из таких солдат находится, первый контакт с ним происходит очень щадяще. Какой-нибудь высокопоставленный японский чиновник времен войны возьмет и наденет свою старую форму, вынет самурайский меч из чулана и поплывет на какой-нибудь старой военной лодке в район, где был забыт потерянный солдат. Чиновник будет блуждать по джунглям, окрикивая солдата до тех пор, пока его не найдет. Когда они встретятся, чиновник со слезами на глазах поблагодарит солдата за его верность, преданность, мужество и отвагу, проявленные при обороне его страны в течение многих лет. Потом он расскажет ему о его испытаниях и позовет его обратно. И только через некоторое время солдату осторожно скажут, что война закончилась и что в его стране снова мир, и поэтому ему не нужно больше бороться. Когда он прибудет на родину, его примут как героя парадами и медалями, и толпы будут благодарить его за упорную борьбу и отмечать его возвращение и воссоединение со своим народом. (Этот рассказ был перепечатан из книги Конниры и Стива Андреаса "Сердце Разума". Мы представляем этот рассказ и благодарим Грэга Бродского).

Обретение Части.

Когда я (Коннира) впервые разработала Процесс Сущностной Трансформации, я заметила, что некоторые люди, проходя все шаги Упражнения Сущностного Состояния, не достигали результатов. Как будто их определенная часть достигла Сущностного Состояния, но эта часть была до сих пор отделена от них. Часть достигла Сущностного Состояния, но они не достигли его. Шаги этой части книги полностью соединят вас с частью, с которой выработаете. Я заметила, что каждому эти шаги помогают завершить и повысить их результаты даже людям, кото-

рые уже достигли невероятных результатов от Упражнения Сущностного Состояния.

Молодость является одной из причин того, что часть может быть до сих пор отделена от нас. Многие из нас могут легко определить поступки, чувства и реакции в себе, которые сохранились с ранних лет. Это похоже на то, что наши части являются "нетронутыми" опытом и мудростью, которые мы приобретаем во время личного взросления. Эти изолированные части являются едиными в изменении поступков, чувств и реакций, которые мы хотим изменить! Когда мы изучали стратегии того, как выполнить упражнения, эти стратегии были лучшим из того, что мы могли выбрать, мы могли подходить со знанием дела к трудной ситуации. Совершенно так же, как японский солдат был забыт на острове, эта часть до сих пор оставалась в тех ранних годах отделенной от навыков информации и мудрости, которую мы имеем теперь.

Если мы спросим наши внутренние части: "С каких они пор?", многие из них ответят, что с раннего детства или несовершеннолетнего возраста. Если мы оставим часть в ранних годах, даже если она имеет свое Сущностное Состояние, мы, вероятно, не испытаем этого Сущностного Состояния настолько полно, насколько это возможно. (Вы изучите, как создаются части в главе 27, "Как формируются части").

Почти все поступки, чувства и реакции, которые мы имеем и которые нам не нравятся, являются пережитками ранних лет. Взрослея, многие из нас готовы на расстоянии манипулировать и изменять эти виды реакций. В нескольких следующих главах вы изучите, как овладеть дальнейшим шагом Процесса Сущностной Трансформации, приносящим значительное исцеление этих ранних частей через их Сущностные Состояния. Когда мы приобретаем часть в Процессе Сущностной Трансформации, мы с нежностью и осторожно сообщаем, что она теперь в безопасности, и можно не волноваться о том, что она теперь автоматически сработает для нового, более подходящего поступка, чувства или возникшей реакции.

Полный перенос части в ваше тело.

Благодаря другим подходам наши внутренние части могут оставаться отделенными от нас, если мы их ощущаем буквально в отделенном от нас месте. Чтобы мы ощутили Сущностное Состояние полностью, нашей части необходимо полностью воссоединиться с нами влиться физически внутрь нашего тела и заполнить нас. В этой Части мы расскажем, как обнаружить, где располагаются наши части, и как после этого обеспечить полное воссоединение наших частей с нами.

Пока наши части каким-то образом отделены от нас годами или местонахождением, мы не полны настолько, насколько нам предназначено быть. Когда мы полностью воссоединимся с нашими частями, мы сможем получить огромные подарки, которые они для нас приготовили.

Глава 12. Демонстрирование с Лизой.

Значение обновления частей.

Когда вы едины с Богом, вы стремитесь увидеть Бога в других людях тоже, независимо от того, относятся они к тебе как к Отцу, Матери, сыну или же как к mosquito!

Коннира Андреас

В этом демонстрировании добавляются два новых шага Процесса Сущностной Трансформации: "Обретение Части" и "Полный перенос Части в ваше тело".

Прежде чем Коннира продемонстрирует эти новые шаги, она проведет Лизу через Упражнение Сущностного Состояния. Это второй пример Упражнения Сущностного Состояния, который поможет вам понять процесс более целостно.

Представьте себе, будто вы прибыли с другой планеты и видите только одно растение, у вас нет возможности оценить все разнообразие растений, которое здесь есть. Вы не сможете узнать, что есть цветы, трава, деревья, кусты. Тем не менее однажды вы увидите несколько растений и легко признаете, что это что-то новое, даже если раньше вы никогда не замечали этого заслуживающего внимания разнообразия. Ботаники могут составить список всех особенностей, которыми обладает это растение, но и без знания этого списка благодаря вашему опыту вы уже знаете, что именно это за растение. Подобным образом знакомство с демонстрацией с Лизой поможет вам бессознательно понять и осознать, как Процесс Сущностной Трансформации может работать для вас.

Это демонстрация происходила на семинарах по Самокоррекции. Комментарий, поясняющий внешние проявления, будет написан (курсивом в круглых скобках).

Выбор части, с которой будем работать.

Коннира: Итак, Лиза, какой поступок, чувство или реакция, как тебе кажется, оставшиеся с более раннего возраста, ты хотела бы свободно контролировать? Оставшийся с молодости, но не доставляющий никакого удовольствия.

Лиза: Мне не нравится, когда кто-то относится ко мне так, как будто он мой отец. Мне не нравится, когда кто-то пытается объяснить мне, что нужно делать. (Лиза выглядит раздраженной).

Коннира: Хорошо. Когда это происходит, как ты реагируешь?

Лиза: Возникает ощущение в горле. (Лиза дотрагивается до шеи, в это время учащается ее дыхание).

Коннира: В горле. Хорошо.

(Группе). Заметьте, что мы уже имеем доступ к этой части Лизы. Она добилась этого сразу же. Если она не имела бы этого доступа, мы могли бы попросить ее понять специфику ситуации, в которой возникает эта реакция.

Достижение и Принятие Части.

(Лизе). Лиза, для того чтобы сделать то, что я хочу, сконцентрируй свое внимание внутри себя. Итак, ты можешь начать принимать свою часть. Раньше ты могла находиться в конфликте с этой частью и хотела вытолкнуть ее из себя, избавиться от нее.... (Лиза кивает головой).

Обнаружение Намерения.

Коннира: Теперь с этим чувством принятия части ты можешь спросить часть: "Чего ты желаешь для меня?"

Лиза:... Самозащиты.

Коннира: Прекрасно. Эта часть создает ощущение в твоём горле и хочет "Самозащиты". Похоже, это важно для всех нас. Лиза, ты можешь поблагодарить часть за желание достичь этого результата для тебя.... (Лиза кивает).

Обнаружение Цепочки Результата.

Коннира: Теперь спроси эту часть: "Если ты достигаешь этой цели для меня удобным для тебя способом, чего ты желаешь мне, уже владея этой способностью защищаться?"

Лиза:... Значимость. Я думаю, самозащита имеет дело с присутствием чувства значимости то, о чем я думаю, или то, что я говорю, имеет значимость, определенную ценность. Это то, что я защищаю.

Коннира: Она желает, чтобы ты имела чувство значимости? Самозащита действует с присутствием чувства значимости?

Лиза: ... Да.

Коннира: Теперь, Лиза, ты можешь поблагодарить эту часть и спросить: "Если ты, моя часть, достигнешь всего этого, значимости и самозащиты, после этого чего ты желаешь, уже имея это, что еще важнее?"

Лиза: Есть чувство любви, которое возникает после этого.

Коннира: Есть чувство любви, которое возникает после этого. Это прекрасное чувство. Итак, теперь, когда ты, Лиза, уходишь в себя и благодаришь часть за это намерение, спроси: "Если я достигну этого ощущения, присутствия этого чувства любви, после этого что ты хочешь испытать, имея это, что еще важнее?"

Лиза: Я получаю новое знание о том, чего я достигла до этого, о чувстве любви.

Коннира: Это здорово.

(Группе.) Остальные могут посчитать, что это и есть истина, тем более что вы получили ответ дважды. Тем не менее во втором ответе всегда будет что-нибудь новое, уникальное, это существенно. Таким образом, это нуждается в особом внимании. Обычно качество ощущения глубже и полнее во второй раз. Итак, ты можешь сказать мне, что это.

Сущностное Состояние: Достижение внутреннего источника.

Лиза: (Глаза закрыты, и есть ощущение, что она вошла в это состояние). ... После всего это переходит в ощущение просветленности. И потом, существование единства с Богом. (Быстрее, чем я успела задать вопрос, часть Лизы перешла к двум следующим ответам. Пока Лиза пересказывает эти ответы, она выглядит так, как будто она уже нашла путь к необыкновенно счастливому состоянию существования. "Существование Единства с Богом", несомненно, является Сущностным Состоянием Существования для этой части).

Цепочка результата Лизы.

Часть, с Которой Работали: Ощущение в горле, когда кто-то говорит мне, что надо делать. Намеченный Результат 1: Самозащита. Намеченный Результат 2: Ощущение значимости. Намеченный Результат 3: Чувство любви. Намеченный Результат 4: Чувство любви (более глубоко). Намеченный Результат 5: Ощущение просветленности. . Сущностное Состояние: Существование Единства с Богом.

Обратный Порядок Цепочки Результата с Сущностным Состоянием.

Коннира: (Воодушевленным громким голосом). Чудесно! Великолепно! Ты можешь поблагодарить часть за желание всех этих замечательных вещей. Теперь ты можешь спросить часть: "На что это похоже, это простое обладание ощущением существования единства с Богом как путь существования в мире?" ... Да, что-то приятное? Иметь это приятнее, чем не иметь. Заметь эту разницу... и еще заметь, как это присутствие ощущения существования единства с Богом обогащает и влияет на ощущение просветленности.... (Лиза кивает). Да, Лиза, это правда.

(Группе). И как руководитель Лизы в перенесении Сущностного Состояния в каждый Намеченный Результат я позволю себе пройти с ней каждый шаг. Это приведет к тому, что мои слова будут больше соответствовать. Я постараюсь,

чтобы слова и тон голоса помогали мне, а также буду наблюдать, будут ли они помогать Лизе. Я буду делать все параллельно с ней, значит, что я тоже достигну всех видов хороших состояний.

(Лизе). Ты можешь попросить эту часть ощутить, как присутствие единства с Богом уже струится сквозь ощущение просветленности, сквозь состояние любви, потому что оно меняется, потому что там уже есть единство с Богом. И как присутствие единства с Богом струится сквозь ощущение значимости. ... И как присутствие единства с Богом уже дополняет или трансформирует полностью ситуацию самозащиты, какие большие достоинства появляются у самозащиты и тому подобное. Замечаешь, как присутствие единства с Богом уже трансформирует все это. (Дыхание Лизы становится глубже и полнее, ее тело расслабляется. Она заметно начинает больше излучать света с каждым шагом).

(Группе). Заметьте, что есть несколько Намеченных Результатов, которым единство с Богом будет содействовать и которые будут обогащать и сделает автоматическими. И есть другие Намеченные Результаты, которые Единство с Богом собирается полностью трансформировать. Оно полностью изменит их. Когда ты уже едина с Богом, что является самозащитой? Я имею в виду, что тебе требуется сделать больше! Это большое не только по количеству.

(Несмотря на то, что Коннира говорит группе, ее цель подействовать на соединение Лизы в одно целое. Коннира наблюдает за невербальными реакциями Лизы, зная, что многие из них характеризуют процесс изменения Лизы. Когда появляются невербальные изменения Лизы, Коннира просит ее рассказать).

Итак, что происходит с самозащитой? (Лиза слегка кивает и улыбается). Вот то, что тебе нужно, что более всего необходимо. Это не то, что велико по количеству. Твоя самозащита уже реализовалась на глубоком уровне. На другом виде уровня ты уже защищена.

Трансформация Первоначальной Ситуации.

Коннира: Еще заметь, как, уже имея это единство с Богом, трансформируется та первоначальная ситуация, она становится совершенно другой. Теперь единство с Богом простирается по всей ситуации, таким образом, мы позволяем ему быть в такой же степени, как оно есть сейчас. Когда вы едины с Богом, вы стремитесь увидеть Бога в других людях тоже, независимо от того, относятся они к тебе как к Отцу, Матери, сыну или же как к mosquito! Это не имеет большого значения, это их дело. У всех у нас есть свои взгляды. И есть осознание этого тоже. ... (Лиза открывает глаза и смотрит на Конниру, как будто чего-то ждет).

Коннира: (Смеется). Я остановилась просто потому, что подумала, что нетактично продолжать разговор, описывающий вид замечательного состояния, в котором ты, как мне кажется, находишься. Я продолжу и задам тебе следующие вопросы, если все в порядке.

Лиза: (Улыбается, кивает). (Лиза в основном отвечает Коннире невербальными сигналами. Многие, находясь в таком напряженном состоянии, в котором находится она, предпочитают не говорить много).

Обретение Части.

Коннира: Лиза, теперь, пока ты сконцентрирована внутри себя, я хотел бы, чтобы ты спросила эту часть: "Сколько тебе лет?" И пойми, какой возникнет ответ.

Лиза: (Большая пауза). Два года.

Коннира: Сейчас ты получила ответ из ранних лет, правильно?

Лиза: Да, сначала возникло четыре года, но потом я получила немного другие ответы, два года это был самый ранний возраст.

Коннира: Правильно, хорошо.

(Группе). Если вы получили несколько ответов возраста, возьмите самый ранний, как это сделала Лиза.

Интересно то, что у всех нас есть эти части. Они в основном значительно младше нашего настоящего возраста часто даже очень молодые, например, двухлетние, и они отвечают за действительно важное Сущностное Состояние как в этом случае, единство с Богом. Итак, мы получили ответ: "два года", и мы говорим: "Хорошо, это ваша работа! Делайте это, хорошо?" (Смеется). И они не имеют ответов, которые соответствуют всем остальным нашим ощущениям и испытаниям нашей эволюции в течение времени.

(Лизе). Это часть он, она или это?

Лиза: (Уходит в себя, чтобы проверить). Это не он или она я полагаю, это среднего рода.

Коннира: Прекрасно, потом я хотела бы, чтобы ты спросила часть способствующую присутствию полного единства с Богом хотелось ли бы ей эволюционировать дальше во времени таким образом, чтобы получить полный доступ к твоей сфере знаний из опыта и мудрости. (Лиза ушла в себя, чтобы проверить, потом кивает головой). Здорово, здорово. Позволь своему подсознанию осознать то, что сейчас происходит, полностью имея в распоряжении это Сущностное Состояние, несмотря на то, что эта часть продолжает эволюционировать во времени, двигаясь вперед вплоть до твоего сегодняшнего возраста, она позволит тебе узнать, когда достигнет возраста, в котором ты находишься сейчас. ... И пока она эволюционирует во времени, она уже раньше имела свое Сущностное Состояние. В каждый момент жизни этой части ты получаешь больше реакций, больше ощущений, служащих доказательством того, что это Сущностное Состояние еще более полно как путь существования в мире и также трансформируется и окрашивается в то время, пока эволюционирует во времени. ... (Лиза кивает, это означает, что часть завершила свой рост). Хорошо. Значительно легче позволить нашему подсознанию сделать это, чем делать это сознательно, потому что трансформация может пройти легче и проще, если происходит на таком уровне.

Полный перенос части в ваше тело.

Что ты чувствуешь сейчас, где эта часть размещена в пространстве? Она снаружи или внутри тебя? В данный момент где она?

Лиза: Она во мне. Она здесь (показывает на горло) и везде. Я чувствую ее в горле и во всем теле.

Коннира: Итак, она там повсюду. Хорошо. Теперь ты можешь позволить этому Сущностному Состоянию течь сквозь твое тело еще больше, излучаться сквозь все существо, сквозь каждую клеточку, через всю твою нервную систему, во всех твоих нейронах, мускулах, кровяных сосудах, костях, во всех твоих органах, позволь попасть корню в каждую твою клеточку, вывернуть ее наизнанку, проникнуть с поверхности на самое дно так, что ты ощущаешь себя в единстве с Богом, ты чувствуешь это глубоко внутри себя, ты можешь ощутить это излучение и вне себя.

Обратный порядок цепочки результата с повзрослевшей частью.

(Группе). Сейчас эта ее часть в ее сегодняшнем возрасте и разлита абсолютно по всему ее телу. Я собираюсь попросить Лизу продолжить перенос Сущностного Состояния через цепочку результата. Обычно то, что мы знаем из опыта, объемнее, глубже, если это состояние было частью нашей реальной жизни.

(Лизе). Лиза, сейчас, когда эта новая часть разлита во всем твоём существе, на сознательном и бессознательном уровне, где единство с Богом один из путей существования, ты можешь чувствовать, как усиливается и обогащается в тебе состояние просветленности, как оно возникает повсюду. Ты можешь испытать, как, уже имея единство с Богом, прибавляется обогащение нового понимания любви, теперь даже больше, чем это было раньше.

Правильно, ты действительно правильно дышишь в этих переменах и можешь чувствовать теперь особые излучения.

И всякий раз, как ты будешь готова, ты можешь быть уверена в этой части, и чувство единения с Богом будет струиться через все твоё тело, через каждую клеточку. Иногда люди чувствуют это излучение и вне своего тела. (Лиза кивает головой). Да, ... это в костном мозге, в крови, в клетке и вне всего этого. Это уже струится сквозь нас с вершины нашего бытия до дна, снаружи внутрь, от начала к концу, с одной стороны в другую, так что мы можем вполне порадоваться выгодам во всех аспектах твоего существования. (С каждым шагом этого процесса Лиза становилась более сияющей. Она сейчас выглядит хорошо, она полностью в состоянии единства с Богом).

Итак, Лиза, это настолько сильно, глубоко, значимо это именно то и в такой степени, что мы и собирались получить к этому моменту! Конечно, ты свободна делать все, что захочешь. (Смех).

Результаты Лизы.

Лиза разговаривала с нами примерно через год после Процесса Сущностной Трансформации, проведенного Коннирой:

Моя жизнь изменилась во многих направлениях. Мое поведение изменилось в лучшую сторону, и иногда я даже хочу ущипнуть себя и сказать: "Действительно ли это, так ли это?", потому что моя повседневная жизнь стала счастливее. Сейчас, вместо того чтобы разбудить что-то ужасающее, я бужу чудесное: "Что важного могу я сделать и сделаю сегодня?" У меня витает множество идей уже перед тем, как я начинаю мечтать и желать. В этом году они все осуществились в реальности. Раньше это было так: "Господи, я действительно желаю" и "Не было бы это трудно", но это казалось невозможным. Были препятствия и проблемы: то, что я собиралась, я не могла сделать.

Вот одна из главных проблем, какая у меня была: когда кто-нибудь хотел, чтобы я сделала что-то, во мне возникало сильное сопротивление. Мне не нравилось, когда со мной говорили приказным тоном или мне приходилось что-то делать. Так было с боссом и в личных отношениях. Я чувствовала себя как на распродаже, где кто-то сходит с ума и что-то пользуется спросом. Большинство моих дней были проведены в бесконечных тревогах и физическом страдании. Я задыхалась и приходила к выводу, что не умею дышать. Я привыкла к "мини-сердечным припадкам". Я ощущала невероятную боль в грудной клетке одновременно с этими фактическими сердечными припадками потому что не знала, что делать. Я просила сделать то, что было невозможно.

Я привыкла к присутствию голоса в моей голове, который поднимал панику, говоря: "Что я собираюсь делать? Как я собираюсь это делать?" и "Я ненавижу мою работу. Мне надо найти что-нибудь другое".

Вот один пример. Нам дали работу: напечатать миллион каталогов для большой компании. Это должно было занять две недели. Перед началом работы мне должны были дать необходимые материалы. Но они не предоставили мне материалы вовремя: они сделали это на неделю позже. А требовали, чтобы работа была готова к дате, о которой мы первоначально договорились. Это дает мне одну неделю, вместо двух. Но они желают получить эти каталоги, а их миллион, они в шести цветах, и они хотят, чтобы все совершенно соответствовало договору. Такое случается дважды в год с этим клиентом.

Самая большая проблема в том, что я не в состоянии лично выполнить их требования, потому что я только мелкая монета в процессе продажи, я посредник.

Но для того чтобы сохранить благополучие моего заказчика и сберечь его деньги, я, возбужденная силой эмоциональной и физической реакции от требования моего заказчика, возвращаюсь в компанию, на которую я работаю, и ставлю условия им.

Я давлю на них, потому что заказчик испортил мне настроение. Я хочу продать моей компании эту идею, потому что я знаю, что, по моему мнению, это сделать можно, я знаю путь. Я не создатель, но я причастна.

Существование в коммерческой фирме предполагает, что я знаю, что я могу и чего не могу сделать в определенные временные рамки за определенное количество денег. То, что требовалось моему заказчику, моя фирма не могла сделать за такое время, и такие вещи были мне уроком, так я училась.

Эта ситуация с работой только один пример. У меня была такая же реакция на многие другие ситуации на работе, такие же проблемы были в личных отношениях, если меня просили сделать что-то, что я не знала, как, но должна была сделать.

В итоге моей работы над собой с Коннирой многие люди, приходившие ко мне, говорили, что я приобрела румянец, я пылала, что я изменилась, это было очевидно и это видели все это, должно быть, было что-то!

После семинара я не думала о переменах, я только пошла домой и вступила в привычный круг моей жизни, но я увидела, что всякий раз в ситуации, когда мне ставились требования, моя реакция на это была разная. Я могу ясно понимать, что от меня требуют, почему это важно и что требуется для того, чтобы это сделать. Я могу выдать действительно творческие мысли немедленно, вместо ощущения тех ужасных физических симптомов сопротивления и негодования, и чувствую, что я себя контролирую. Раньше, когда это происходило с тем клиентом, я приходила на семинар, потому что я чувствовала себя ужасно после этого клиента. Сейчас такие же вещи происходят снова, но я реагирую по-другому. Я чувствую творческий подъем. Теперь, когда не предоставляют материал в мою компанию ко времени, и дни уже промелькнули, и моя компания уже должна сделать готовую продукцию, чувство, которое я привыкла ощущать в своем сердце, не появляется. У меня нет проблем с дыханием. Сейчас я даже не думаю об этом, я начала дышать действительно глубоко как раньше не дышала.

Вместо старого голоса в моей голове "это невозможно", теперь я знаю, я уверена, что я могу сделать это дело". Теперь я знаю такие слова: "Да, мы сможем что-нибудь сделать. Я буду работать над этим".

До проведения Процесса Сущностной Трансформации я пробовала все, мне 35 лет, и я изучала методы самопомощи еще с тех пор, когда мне было 16 лет. Я была типичным человеком, который читал все книги, слушал все кассеты. Я пыталась что-нибудь сделать, что, как я понимала, могло сделать человека счастливым и могло радовать мою жизнь. Из меня вырастили хорошую девочку-

католичку, и я даже пыталась молиться. Я пыталась плакать, если была расстроена. Я старалась "быть положительной". Я говорила себе, что любая работа хороша, я говорила моим клиентам, что все будет хорошо, и когда шла обратно в свою компанию, я старалась убедить окружающих меня людей. Я говорила им: "Да, вы можете сделать это. Я знаю, что это невозможно, но мы можем постараться сделать это". Это был путь, на котором я самоотверженно, уверенно билась, как лодка о скалы, и просила людей увидеть этот мой путь.

Это не было работой. Это опустошало меня. Никто не верил мне, потому что я сама не верила в это. Люди в офисе начали говорить со мной отстранено. Мне говорили, что я не забочусь о компании, потому что я оказываю давление и ставлю свои условия. Они чувствовали, что я как на поле боя со своими требованиями, и я была вынуждена говорить покупателю "нет".

Сейчас я чувствую все более спокойно. Я в состоянии увидеть чью-то сторону и не поддаюсь эмоциям из-за этого. И я снова люблю свою работу! Это важно. В прошлом году перед посещением семинара по Самокоррекции я была на таком этапе своей жизни, когда я хотела, чтобы то, что я вынуждена делать, находилось бы вне меня, не касалось меня. Я искала, что бы изменить, исключая саму себя, свою суть. Итак, я думала, что нуждаюсь в новой, другой карьере, и это было действительно пугающе, потому что к тому времени я занималась этим 12 лет, у меня хорошо получалось, и это мне нравилось. Меня очень беспокоили мысли о перемене карьеры. Таким образом, сейчас я вернулась к жизни.

Что я раньше делала машинально, теперь я "это" люблю, я изменилась, а "то" теперь в прошлом. Мне не нужно думать о вынужденности. Мне не нужно заставлять себя что-то делать это все получается автоматически. Это хорошо, что у меня есть новое "Я". Мне не нужно сколько-нибудь размышлять, чтобы сказать, что мой ответ это то, что я есть сейчас.

Бросаем курить.

Неожиданным подарком этих семинаров было то, что я бросила курить, это результат Процесса Сущностной Трансформации, в котором я упражнялась вместе с двумя членами моей группы. Я выкуривала от половины до целой пачки в день. Это было неизбежным, постоянным, как поток речной струящейся воды. Если я находилась среди подруг, которые курили, я могла выкурить и две пачки. Если я была занята и работала, я выкуривала от половины до целой пачки. Я курила с 16 лет. Я не стремилась, не входила в процесс с желанием бросить курить. Конечно, я знаю, курение не приносило мне пользы.

Сообщение: "Брось курить, брось курить" есть повсюду. Однако я не чувствовала потребности бросить курить.

Я начинала упражнение с мыслью, что мое тело, как повозка, и я была сосредоточена на этом. Я постоянно стремлюсь познать, я всегда думаю обо всем, что касается меня и моего тела, это только часть пути, который я прошла. Мне было любопытно, какую пользу я могу получить от понимания существующего единства с телом, вместо понимания себя и своего тела как двух разделенных частей.

Я была очень удивлена тем, что открыла. После занятий я стала воспринимать свое тело иначе оно, мое тело, подобно фильтру. Информация и энергия проходят через него и уходят через него. Тогда и пришло понимание курения. Дым фильтровал информацию и энергию. Дым преграждал путь! Он был подобен густому туману. Я получила чистую картину внутреннего своего организма, со всеми его кровеносными сосудами и мускулами, и везде внутри был этот туман. И пришла идея, что я могу видеть значительно яснее, слышать намного чище и чувствовать намного острее, если этот туман рассеется.

Случилось то, что этот процесс я полюбила. Случилось поистине то, что впоследствии я не хотела ни одной сигареты. Желание исчезло! Я не решала: бросить не бросить. Я просто не хотела ни одной сигареты. Я не хотела дыма. И не было никакой потребности. И не было отрицательных симптомов из-за отсутствия сигарет.

Улучшение взаимоотношений.

Я встречалась с одним человеком в течение десяти лет. Ситуация была такова: к тому моменту я была замужем уже дважды, он тоже был женат уже дважды, и мы не хотели жить вместе, боялись ощущения тесноты и дискомфорта, и было множество подобного рода препятствий на пути наших взаимоотношений. Теперь мы живем вместе! Я продала свой дом, и теперь у нас есть замечательная ферма.

Эта перемена стала возможна потому, что я прошла через Процесс Сущностной Трансформации, хотя я и желала этого, я хотела, чтоб так было, но это не было важным стремлением моей жизни все время. После процесса я была в состоянии поговорить с моим партнером о том, какие бы отношения я хотела иметь и какой образ жизни мне нравится. И я смогла нарисовать ему картину, которая была очень четкой и ясной для меня и для него. Это была действительно великолепная картина! Тогда возник вопрос "Ты хочешь нарисовать эту картину со мной и совпадает ли эта картина с твоими представлениями? И если нет, то хорошо". Я это делала впервые. Раньше было невозможным, чтобы я сказала "ладно" ему, когда он не хотел того же, чего хотела я. Раньше моя позиция была такой: "Если ты не хочешь этого, мое сердце будет разбито, я сейчас же повешусь или буду вечно несчастной. Тогда ты, может быть, узнаешь всю правду".

Моя позиция теперь иная: "Потому что я теперь Я и Я нечто целое. И моя жизнь может и будет продолжаться независимо от того, хочешь ты в ней быть или нет". Вот такие изменения! И даже еще важнее, именно то, что однажды я стала целой, сильной и разрешила ему уйти, а он пришел ко мне!

Глава 13. Взросление части.

Поймите Структуру.

... это случилось, как только лис обернулся молодым человеком, который был никто другой, как брат великолепной принцессы, наконец освобожденный от заклинания, под чарами которого находился. И теперь не было ничего, что смогло бы помешать их полному счастью, навсегда, на всю жизнь.

Дерево Можжевельника и Другие Сказки От Братьев Гримм

Подлинная трансформация приходит от наличия полного доступа к нашим Сущностным Состояниям во всем нашем теле. Когда мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации с частями, которые отделены от нас, мы радушно принимаем их обратно внутрь себя. Присутствие Сущностных Состояний дает этим частям признание, тепло, одобрение и любовь, которые им требовались, когда мы были молодыми. Следующий шаг обретение их. Нужно поделиться с ними нашим опытом и мудростью, чтобы они могли полностью объединиться в нечто целое, в тех, кто мы есть. Наши части в этом случае "освобождаются от заклинания", под которым они находились.

В этой главе мы обогатим ваше понимание двух новых шагов, которые только что были вам представлены в демонстрировании с Лизой: "Обретение Части" и "Полный перенос Части в ваше тело". Это шестой и седьмой шаги Процесса Сущностной Трансформации, состоящего из 10 шагов.

Шаг 6. Обретение Части.

Когда двухлетняя внутренняя часть Лизы достигла доступа к своему Сущностному Состоянию "существование единства с Богом", эта часть была сильно трансформирована, и Лиза почувствовала довольно ощутимые результаты. Тем не менее с тех пор, как этой части исполнилось только 2 года, до сих пор она была чем-то отделенным от Лизы. Когда Лиза позволила своей внутренней части эволюционировать во времени до ее сегодняшнего времени, ее часть достигла обогащенного ощущения существования единства с Богом. Для некоторых людей и некоторых частей этот шаг особенно многозначителен. Раньше часть не могла полностью перенести Сущностное Состояние в текущий повседневный опыт. Когда вы выполните упражнения, у вас будет хорошая возможность заметить, какое из приобретений сделает для вас ваша часть.

Обладание Сущностным Состоянием полезно, тогда как приобретение части очень важно. Раньше я знала кое-что о том, как части могут войти в Сущностное Состояние, я часто просила, чтобы молодые части моих клиентов стали взрослее. Без Сущностного Состояния эти ранние части очень часто протестовали против взросления. Пока часть выросла, она часто неожиданно сталкивалась с жизненной ситуацией, через которую она проходить не хотела. Внутренняя часть протестовала:

"Это было ужасно, и я не хочу проходить через это теперь". Эти "ужасные" жизненные обстоятельства и есть причина того, почему часть отделяется от нас. И несмотря на то, что я всегда искала пути, как помочь этим молодым частям повзрослеть, это иногда было трудно, и результаты не были настолько велики.

Я была очарована, обнаружив, что когда внутренняя часть достигает доступа к своему Сущностному Состоянию, эти протесты против взросления редко вообще приходят на ум! Процесс почти всегда проходит очень спокойно и быстро. Наши Сущностные Состояния и есть простое объяснение всего этого они внедряются в опыт, который идет вне привычных проблем повседневности. Когда наши части обладают Сущностным Состоянием как чувственным опытом, привычные трудности имеют тенденцию исчезать из вида.

Когда вы обретаеете повзрослевшую часть, нет необходимости сознательно пробегать через всю биографию вашей жизни. Взросления часто происходят на определенном глубоком бессознательном уровне, многие люди даже не замечают прохождения через специфические моменты их личной биографии. Мы советуем вам просто позволить вашей части эволюционировать вперед во времени, как намечено в упражнении следующей главы, без потребности знать, как ваша часть делает это.

Шаг 7. Полный перенос части в ваше тело.

Если мы проверим, где расположены наши внутренние части, мы обычно обнаруживаем, что они отделены от нас. Это легко заметить, внутренне спросив о том, где в пространстве, окружающем нас, мы видим, слышим, чувствуем или "ощущаем" часть, с которой мы работаем. Многие части либо вне нашего тела, либо ограничены маленькой областью внутри нас. Когда наши части просто вне нашего тела впереди, позади, с одной стороны, наверху или внизу, мы позволяем им влиться обратно в наше тело, что предоставит нам больший доступ к нашим Сущностным Состояниям.

Когда Лиза закончила испытывать взросление ее части, часть уже была расположена в ее теле, даже она заметила еще более сильное ощущение в горле. Она не заполнила остальные части ее тела так же полно, как область ее горла. Позво-

лив своей части струиться и излучаться через все ее тело, Лиза достигла более полного ощущения единства с Богом.

Шаг 8. Обратный порядок цепочки результата с повзрослевшей Частью.

Этот шаг обогащает наши ощущения того, как Сущностное Состояние естественно и автоматически сталкивается с повседневной жизнью. Когда мы имеем Сущностное Состояние и проносим его через Намеченные Результаты, мы пересекаем все жизненные ситуации, с которыми эта часть связана. Лиза испытала, как существование единства с Богом трансформировало просветленность, любовь, значимость и самозащиту сейчас с ее частью, воссоединенной со всем ее телом. Как я объясняла Лизе и группе, мы можем испытать это полнее, когда часть в сегодняшнем возрасте. Двухлетняя часть не могла иметь доступа к определенным путям "самозащиты", например, тому, что доступно взрослой Лизе.

Части, которые протестуют против взросления.

Когда ваша часть снова обнаружила свои Сущностные Состояния, она почти никогда не протестует против взросления. Сущностное Состояние, по-видимому, дает внутреннее объяснение или является исцеляющей мазью для жизненных трудностей, которые являются причиной того, что часть откалывается от нас в ранние годы. Если часть имела трудности, препятствия или возражения против взросления, это может быть сигналом к тому, что вы на самом деле не достигли Сущностного Состояния вашей части. Есть, вероятно, другое состояние этой части, желающее пойти глубже. Другая возможность, что протестующая часть боится потери своего позитивного по-детски искреннего качества. Алисия, работник мастерской, вначале игнорировала идею попросить свои части повзрослеть. Она сказала: "Не потеряют ли они чего-то важного, если повзрослеют? Они умеют веселиться!" Это правда, что дети проводят много времени в веселье и непредсказуемы по сравнению со взрослыми. Многие люди считают, что потеря этих способностей детства во время взросления неизбежна. Они, подобно Алисии, хотят сохранить молодость частей как путь доступа к по-детски искренним чертам.

Иронично, но мы находим, что потеря выбора в детской искренности и непредсказуемости возможна только в некоторой степени, с которой мы вырезаем их из своих частей и из наших Сущностных Состояний. Когда мы отделяем эти части от себя и сохраняем их в раннем возрасте, мы не достигаем полного доступа к этим замечательным детским чертам. Мы скорее оставляем их в изолированной от нас части, чем берем их в тех, кто мы есть сейчас. Однажды наша часть полностью испробовала свое Сущностное Состояние, она может взрослеть и достигать чего-то нового. Я объясняла Алисии, что ее часть могла сохранить свою двухлетнюю способность веселиться и дополнить ее трехлетней способностью веселиться, четырехлетней способностью веселиться и т.д. После взросления ее части Алисия сказала: "Это похоже на то, что моя часть полностью вернулась к жизни!"

Глава 14. Выполняйте! Упражнение "Взросление части".

Позволим внутренним детям, которые были брошены и забыты, стать взрослыми.

Деятельность должна достигать высшей степени мудрости.

Бхагавад-Гита

Личное воссоединение происходит, когда есть одновременно три элемента:

1. Мы имеем доступ к нашим Сущностным Состояниям.
2. Все наши части находятся в нашем сегодняшнем возрасте.
3. Все наши части полностью взаимодействуют во всем нашем организме.

Вы уже изучили первый элемент того, как иметь доступ к Сущностному Состоянию. Теперь вы прибавите два других элемента. В то время как вы выполняете эту часть Процесса Сущностной Трансформации, вы можете использовать определенные направляющие линии, касающиеся Упражнения Сущностного Состояния: создайте себе физический комфорт, расслабьтесь и погрузитесь в себя. Вы можете использовать ту же часть, которую вы использовали в Упражнении Сущностного Состояния. Вы добавите шаги 6, 7 и 8 этого процесса.

Если вы читаете это как руководитель для кого-то другого, вам не нужно произносить слова, выделенные курсивом громче. Не забывайте говорить мягким, спокойным голосом, когда вы обращаетесь к чьей-то внутренней части. Вы можете экспериментировать с вхождением и испытанием каждого Намеченного Результата и Сущностного Состояния. Это обычно помогает вашему партнеру.

Шаг 6. Взросление части.

- а) Начните с части, которую вы уже провели через Упражнение Состояния Сущности в части II. Это очень важно. Упражнение выполнить очень просто и эффективно, когда Сущностное Состояние уже присутствует. (Упражнение не будет работать с частью, которая не прошла через Упражнение Сущностного Состояния).
- б) Уйдите в себя, достигните и примите эту часть такой, какая она есть сейчас. Переживите заново ваше ощущение от достижения [Сущностного Состояния]. Вы можете это испытать как стойкое изменение поступков, как быстро пробегающую от одного Намеченного Результата к другому часть, любые пути к [Сущностному Состоянию]. Когда вы завершите этот шаг, вы будете находиться в таком же состоянии, в каком вы находились, когда завершали Упражнение Сущностного Состояния с этой частью.
- в) Уйдите в себя и спросите эту часть: "Сколько тебе лет?" Заметьте, какой появится ответ. Если вы не уверены в том, что получили правильный возраст, ничего страшного. Вы просто можете попросить часть заметить бессознательно, сколько вам было лет, когда она впервые сформировалась. Запишите возраст части. Если часть уже в сегодняшнем возрасте, пропустите шаг 6.
- г) Эта часть обычно значительно младше вас. Это означает, что она еще не пользуется полностью мудростью, полученной от всех испытаний, которые вы пережили за годы, пока эта часть не росла с вами. Это также означает, что эта часть не имеет полного доступа к нам. Эта часть хочет преподнести вам подарок в виде [Сущностного Состояния], пока она изолирована от вас. Если существует изолированность с ранних лет, она не сможет преподнести этот подарок настолько полно, насколько она этого хочет. Итак, спросите эту часть, хочет ли она приобрести выгоду, которую принесет дальнейшее эволюционирование во времени до вашего сегодняшнего возраста с этим [Сущностным Состоянием], полностью присутствующим. Если вы получили ответ "да", вы готовы пройти. В случае, если часть не желает иметь этой выгоды, спросите, какие у нее есть возражения. Обеспечьте удовлетворение этих возражений, перед тем как продолжать. Протест обычно просто исходит от неправильного понимания. Например, часть может думать, что она потеряет способность веселиться.

- д) Попросите эту часть теперь начать с полного присутствия [Сущностного Состояния]. Когда оно полностью присутствует, вы можете попросить ваше подсознание признать эту часть с присутствующим [Сущностным Состоянием], развивающуюся дальше во времени с тех лет, в которых она остановилась, по возможности вперед до сегодняшнего возраста, имея здесь [Сущностное Состояние] в каждый момент времени. Вы можете признать то, что происходит теперь. Часть сообщит вам, когда она доберется до вашего сегодняшнего возраста.

Шаг 7. Полный перенос части в ваше тело.

- а) Заметьте, где часть расположена сейчас. Где она особенно сильно ощущается? Она вне или внутри вашего тела?
- б) Если часть внутри вашего тела, перейдите к шагу 8. Если часть вне вашего тела, позвольте этой вашей части сейчас влиться в него, таким образом это [Сущностное Состояние] волеется в ваше физическое существование. Заметьте, где часть естественно струится внутри вас.
- в) Замечая, как эта часть уже заполняет ваше тело, позвольте ей полностью простираться и струиться через каждую клеточку так, что каждая клетка вашего существа заполняется, питается и омывается [Сущностным Состоянием]. Вы можете заметить, как пока это [Сущностное Состояние] излучается из того места, где оно началось, еще больше излучается сквозь ваше тело и становится еще сильнее в месте, где началось. И пока [Сущностное Состояние] заполняет каждую клеточку, вы уже можете ощущать, как теперь часть как будто зашифровала ваши эмоции обоснование вашего существования.

Шаг 8. Обратный порядок цепочки результата с повзрослевшей частью.

а) Кратко повторяем в обратном порядке Цепочку Результата теперь с повзрослевшей частью. Теперь, когда часть в сегодняшнем возрасте и полностью в вашем теле [Сущностное Состояние], может даже еще сильнее трансформировать ваши ощущения в настоящем. Попросите эту часть заметить, как, уже имея [Сущностные Состояния] как путь существования в мире, трансформируется и обогащается [Намеченный Результат]. Продолжайте обратный порядок Цепочки Результата, перенося [Сущностное Состояние] во все Намеченные Результаты и в первоначальную ситуацию. (Посмотрите "Обратный Порядок Цепочки Результата с Сущностным Состоянием" в Упражнении Сущностного Состояния, глава 8, если вам необходимо освежить в памяти то, как это сделать).

б) Теперь вы можете испытать, как, имея эту повзрослевшую часть и имея [Сущностное Состояние] во всем вашем теле как путь существования в мире, трансформируется [Первоначальная Ситуация].

Часть IV Завершение процесса со всеми частями.

Работа с Каждым Аспектом Проблемы.

Глава 15. Введение: Завершение процесса со всеми частями.

Более сильное соединение Сущностных Состояний.

Все, кого мы видим, наполнены счастьем.

Вильям Вордсворд

Многие люди замечают, что разрешение части обнаружить ее Сущностное Состояние, взросление и полный перенос ее в тело является сильным изменением. Когда люди осуществляют этот процесс на семинарах, их реакцией бывают слова: "Как здесь могло быть то, что находится вне этого?" Это напоминает мне старинную детскую загадку: "Кто производит больше шума, чем счастливая свинья в грязной луже?" Ответ: "Десять счастливых свиней в грязной луже!"

Если вы не можете провести работу над процессом легко и беспрепятственно, эта часть книги даст вам необходимую информацию. Важные проблемы нашей жизни чаще всего имеют больше, чем одну часть. Для полного завершения, длительного изменения важно работать со всеми нашими частями, связанными с проблемой. В этой части книги мы дадим вам несколько способов опознать все принадлежащие к этой проблеме части.

После того как мы поработаем со всеми частями, затрагивающими проблему, мы добавим один последний шаг для еще большего закрепления результатов этого процесса. Этот последний шаг называется Обобщающая Линия Жизни. В этой части процесса мы распространяем Сущностные Состояния повсюду в своем прошлом, настоящем и будущем.

Глава 16. Демонстрирование с Грэггом.

Внутреннее Спокойствие как Путь Существования.

Наиболее волнующим было обнаружение того, что я получал внутреннее спокойствие не от чего-то внешнего, окружающего меня. То, что меня оскорбляло, происходит до сих пор, но больше это не является для меня больным местом.

Грэг

Эта расшифровка записи является примером времени, отведенного клиентом на Процесс Сущностной Трансформации. Когда Грэг пришел на назначенную встречу, он сказал, что хочет работать с главной проблемой с тем, с чем он уже работал в течение нескольких лет, но ничего не менялось. После совершения Процесса Сущностной Трансформации с одной частью Коннира помогает Грэгу осознать вторую часть, над которой тоже необходимо было работать для полного разрешения этой проблемы. Жена Грэга, Анна, тоже присутствует на занятиях. Пока вы будете читать о том, что испытал Грэг, вы сможете, если захотите, попросить свое подсознание заложить фундамент для внутренних изменений, которые будут иметь для вас большое значение. Комментарий будет дополнять и расшифровывать внешние проявления и будет находиться в (круглых скобках и выделен курсивом).

Выбор Части, с которой будем работать.

Коннира: Скажи коротко, чего ты хочешь.

Грэг: Мы получаем многочисленные стрессы в результате отношений с другими людьми. И не только через отношения у нас есть много стрессовых ситуаций в собственной жизни. Анна и я, у нас хорошие отношения, но мой пасынок Эрик активно провоцирует ситуации, в которых обнажаются мои "больные места", что портит отношения между нами. Я работал над изменением этого стиля отношений в течение двух лет. Ситуация с Эриком влияла на все другое и делала все просто неуправляемым, это было свыше моих сил. Мне даже доставляло какое-то удо-

вольствие направлять свою злость против Эрика. Я был бы более счастлив, если бы мог не замечать дела, которые упорно продолжались за моей спиной.

Коннира: Хорошо.

Грэг: Второе, что мне нравилось, это чувствовать свою серьезность. Я испытал все виды стрессов, они упорно продолжали происходить в моей жизни. Занимаясь бизнесом, мы имели потрясающий успех, с одной стороны, и мы должны были выдерживать непрерывные судебные процессы, с другой стороны. Это неприятно. Мы имеем присяжных, которые, вероятно, отнимут у нас полдня или целый день. Мне нравилось чувствовать себя сосредоточенным, сконцентрированным, поэтому я не люблю эту другую сторону, забирающую энергию.

Коннира: Правильно. Какая из этих проблем для тебя важнее? Какая принесет тебе больше изменений, если у регулируется?

Грэг: Та, которая касается моего пасынка.

Коннира: Мы возьмем это потом. Это звучит подобно тому, что ты хочешь, чтобы все проходило за твоей спиной и не вызывало раздражения. (Пока Коннира задает Грэгу вопросы, она внимательно наблюдает и выслушивает его. Его голос, которым он рассказывал о сути проблемы, с которой он будет работать, был сильно напряжен, подчеркивая отношение к своему пасынку, словно Грэг прочувствовал эту ситуацию заново).

Грэг: Он делает множество мелких дел, которые не должны были бы казаться значительным поступком.

Коннира: Но определенная твоя часть заставляет тебя соглашаться с этим.

Грэг: Этим он создает конфликты с системой моих убеждений.

Анна: В последний раз это случилось, когда мой сын после школы оставался работать. Он редактор фотографий и рисунков ежегодной школьной газеты. Он позвонил, чтобы посоветоваться, могут ли за ним приехать на машине, чтобы он поехал домой. Грэг говорил с ним первый, потому что меня не было дома, я ушла в магазин за продуктами и чувствовала себя не очень хорошо. Грэг стал ругать его и сказал (громким раздраженным тоном): "Твоей матери нет, она ушла в магазин за продуктами, перезвони позже". (И положил трубку). Я не могу понять, почему Грэг так расстроился из-за этого.

Коннира: Давайте остановимся прямо здесь, потому что Грэг не понимает, почему он прервал разговор. Итак, мы можем исследовать это и найти выход. Это то, что вы тоже хотели бы знать?

Анна: О, да!

Коннира: Теперь позвольте мне спросить еще кое-что. Однажды Грэг переменялся, таким образом, это поведение Эрика перестало быть больным местом, Грэг просто может принять решение, что он не в состоянии заехать за Эриком в этот вечер без этого раздражения. Если здесь есть какое-то повторяющееся действие, то скажите. Хотелось ли бы вам, чтобы реакция была другая, что даже когда он перезвонит, вы не будете этим оскорблены?

Анна: Да.

Коннира: Прекрасно. Итак, какая у тебя цель?

Грэг: Я хотел бы иметь больше власти и соответствовать своей системе убеждений.

Коннира: Сейчас ты не находишься в соответствии со своей системой убеждений?

Грэг: Да, это становится для меня причиной взрыва, потому что он делает то, что я считаю с его стороны безответственным. Я скорее отказываюсь от своих

убеждений, касающихся элементарной вежливости, внимания, уважения и ответственного поведения, чем думаю, что я мог бы быть немного терпеливее и помнить, что он, может быть, еще просто не научился быть ответственным. Я хочу быть терпимее и терпеливее.

Коннира: Хорошо. Итак, есть вещи, которые он совершает, противоречащие и не совместимые с тем, что ты считаешь простой вежливостью, и ты желал бы реагировать на них иначе.

Грэг: Да. Я не хочу менять Эрика. Я хочу по возможности изменить свою реакцию. Я хочу быть терпеливым и терпимым.

Коннира: Хорошо. Есть только одна проблема, связанная с этими двумя словами. Очень немногие люди могут, действительно, довести это до конца. Совсем немногие из тех, кто внешне выглядит терпеливым, ощущает себя терпеливым внутренне. Они не испытывают терпения до конца, потому что обычно терпение и стремление допускать некоторые вещи это то, что вы пытаетесь приобрести в борьбе против своих наклонностей. А в этом обычно трудно достичь полного успеха. Итак, мы добьемся успеха в чем-нибудь другом.

Грэг: Прекрасно. Для этого мы здесь.

Коннира: Хорошо, итак, когда твой пасынок совершает что-то такое, с одной стороны, ты хотел бы быть терпеливым и допустить это, но, с другой стороны, ты сердисься. Как ты умудряешься это совмещать? О чем ты думаешь, становясь раздраженным?

Грэг: Хорошо, я, вероятно, вспоминаю недалекое прошлое и все, что было до этого поступка и кроме него.

Коннира: Да, если я вспоминаю то, что действует на меня плохо! Таким образом я могу начать раздражаться.

Грэг: Итак, это хороший подогреватель?

Коннира: Да, это хороший подогреватель! (Грэг, Коннира и Анна смеются все вместе). Итак, ты вспоминаешь все прошедшие примеры.

Грэг: Да, все время после того, как он просил меня что-то сделать, я в разной степени ощущал эмоциональный взрыв, я так полагаю.

Коннира: Хорошо. Теперь, когда ты уже вспомнил примеры подобных же ситуаций, какие ты делаешь выводы?

Грэг: Да, я смотрю на то, что сделал мой сын Рэнди, и сравниваю со своей старой системой убеждений, касающихся внимания к другим, тактичности и ответственности.

Коннира: И создается ощущение, что это управляет расстройством. Ты сравниваешь поведение своего пасынка с тем, что ты считаешь идеалом поведения. Когда ты сравниваешь с Рэнди, какую разницу ты замечаешь, что в Эрике лучше, чем в Рэнди?

Грэг: Это мне трудно. Я опознаю позитивные намерения его поступка, но потом я с неохотой вынужден об этом сказать ему.

Коннира: Прекрасно. ... Назови что-нибудь из того, что делает Эрик и что тебе кажется позитивным.

Грэг: Хорошо, он делает иногда то, что я считаю очень тактичным. Например, мы выходили из дома на обед и позволили ему управлять машиной, и он подвез нас до самого дома. Я думаю, что это было очень внимательно по отношению к нам, но я не хотел сказать ему это. (Грэг выглядит скованно и напряженно).

Коннира: Таким образом, у тебя нет привычки следить за развитием положительных вещей настолько же, насколько ты следишь за развитием негативного. Итак, здесь мы просто обратим твоё внимание на лучшую сторону.

Грэг: Да.

Коннира: Грэг, я замечаю две части, которые возникли для того, чтобы мы могли работать с ними для достижения изменений, которых ты желаешь, в своих отношениях с пасынком. Одна часть та, которая ощущает гнев и иногда грубо нарушает чужие права, оскорбляет кого-то. Другая это часть, которая удерживает тебя от того, чтобы сказать ему, когда ты считаешь его действия тактичными. Ты знаешь, какую часть я имею в виду? (Коннира делает паузу, предоставляя Грэгу время проверить внутренне и заметить ощущение, которое приходит вместе с этим. Грэг кивает). Итак, я хочу, чтобы ты сейчас погрузился в себя и попросил своё подсознание подсказать, какая из этих двух частей будет для нас сегодня ключевой. ... Ты можешь закрыть глаза и просто быть восприимчивым к любому ответу, который ты получишь от своей внутренней мудрости. Это может быть часть, которая грубо нарушает чужие права, оскорбляет твоего пасынка. ... Или часть, которая удерживает тебя от того, чтобы он узнал, что делает что-то позитивное. ... Или некая другая часть, которую мы ещё не затронули.

Грэг: Часть, которая удерживает меня от того, чтобы поделиться с ним, когда я доволен тем, что он делает.

Ощущение Части.

Коннира: Хорошо. Теперь на некоторое время закрой глаза и перенесись в то время, когда Эрик подвез тебя до самого дома. Что останавливает тебя от того, чтобы поделиться с ним, когда ты доволен тем, что он делает что-то хорошее по отношению к другим? Подумай об этом как раз сейчас. Дождись внешнего ощущения. Какие у тебя внутренние картины, звуки и чувства? Где эта часть располагается в тебе? (Грэг закрывает глаза и уходит в себя. Он нахмурил бровь, дышит глубоко, и его лицо посветлело. Он кладёт руку на область живота). Примите и Поблагодарите Часть

Коннира: Прекрасно. Теперь ты можешь поблагодарить эту часть за наличие цели для тебя, даже если ты пока не знаешь, какая именно эта цель. (Грэг кивает).

Обнаружение Намерения.

Коннира: Спроси эту свою часть: "Чего ты хочешь для меня, останавливая меня от того, чтобы сказать Эрику, когда он поступает, на мой взгляд, хорошо и тактично по отношению к другим?"

Грэг: ... Когда я забываю о логике и просто иду в опустошающее меня ощущение, я считаю, что если я осознаю вещи, которые он делает хорошо, то я откажусь от контроля.

Коннира: Хорошо. Итак, цель части иметь контроль.

Грэг: Но я знаю, что это не правильно, это бессмысленно. Это просто лидерство отца.

Коннира: Это хорошо. Это придает больше солидности. Факт, что это лидерство отца и в этом нет ни грамма смысла для тебя, создает у меня мнение, что это заранее правильно. Это имеет определенную логику, но это не сознательно осмысленная логика. Мне хотелось бы, чтобы ты поблагодарил свою внутреннюю часть за то, что теперь ты знаешь, что она желает контролировать и желает пережить

достойно эту потерю контроля, если ты ссылаешься на позитивные поступки своего пасынка.

Обнаружение Цепочки Результата.

Коннира: Внутренне спроси эту свою часть: "Если ты контролируешь полностью и до конца, в желаемом тобой направлении, чего ты желаешь, имея этот контроль, что еще важнее?"

Грэг: ... Слова, которые характеризуют лидерство отца, это уважение, почтение. Я боюсь быть тактичным и мягким и не желаю этого.

Коннира: Хорошо. Итак, эта часть желает уважения?

Грэг: Да. Абсолютно.

Коннира: Хорошо. Итак, поблаговари эту часть снова за то, что ты теперь это знаешь так ясно, и после этого задай этой части другой вопрос: "Достигнув уважения, чего ты желаешь, уже имея это, что даже еще важнее этого?"

Грэг: ... Я получил в ответ одно слово. "Покой".

Коннира: Таким образом, эта часть желает покоя?

Грэг: Я полагаю. Это то, что характеризует лидерство отца.

Коннира: Чудесно. Итак, поблаговари эту свою часть за такую информацию и позволь обнаружить, если есть что-нибудь еще более существенное, чего желает эта часть. Спроси эту свою часть: "Если ты получишь уважение и покой, чего ты хочешь, имея это, что позитивно и что ты, на самом деле, желаешь?" ... Эта часть желает чего-то, что на самом деле существенно.

Достижение внутреннего источника.

Грэг: ... Внутреннее спокойствие приходит.

Коннира: Замечательно. Внутреннее спокойствие.

Грэг: Это что-то такое, что для меня очень важно.

Коннира: Итак, это очень важная часть, очень существенная часть. Таким образом, ты можешь уйти обратно в себя и поблагодарить эту свою часть за желание для тебя настолько важного состояния. Позволь этой части узнать, что ты очень благодарен и рад тому, что имеешь такую замечательную часть, и спроси ее: "Если ты имеешь внутреннее спокойствие полностью и до конца, есть ли что-нибудь еще, чего ты желаешь, уже имея внутреннее спокойствие, что еще важнее?"

Грэг: Ничего другого не возникает.

Цепочка результата Грэга.

Часть, с которой будем работать: Когда Эрик делает что-то хорошее, я не могу этого отметить и похвалить его.

Намеченный Результат 1: Контролировать.

Намеченный Результат 2: Уважение.

Намеченный Результат 3: Ощущение Покоя.

Сущностное Состояние: Внутреннее Спокойствие.

Обратный Порядок Цепочки Результата с Сущностным Состоянием.

Коннира: Хорошо. Кажется ясно, что внутреннее спокойствие это твое Сущностное Состояние. Теперь это звучит так, как будто эта часть предполагает, что ты делаешь и достигаешь определенных вещей имеешь контроль и достигаешь ува-

жения для того, чтобы иметь внутреннее спокойствие. Итак, эта часть, вероятно, трудится очень сильно для достижения чего-то очень важного для тебя. (Грэг уверенно кивает головой). Спроси эту свою часть: "Что тебе кажется лучше просто иметь внутреннее спокойствие как точку отсчета или работать над тем, что необходимо иметь?" Таким образом, вы не потеряете чего-то, что важно другим людям. Это значительно приятнее, чем прикладывать все эти усилия и работать над достижением того, чтобы другие вас начали уважать. Внутреннее спокойствие это некая ценность, имеющаяся у тебя как точка отсчета. Итак, что происходит, когда ты просишь эту часть войти в ощущение внутреннего спокойствия как пути существования в мире потому, что это нечто такое, что важно для тебя? Что меняется, когда ты берешь за точку отсчета это чувство внутреннего спокойствия?

Грэг: Легче ощущать покой. Это создает контроль и уважение без вопросов и проблем. Я теперь получаю картину, и звуки, и ощущения того, что я в состоянии получать удовольствие от своего пасынка. (Грэг заметно меняется. Его реакция показывает, что он берет свое Сущностное Состояние в другие Намеченные Результаты, и это трансформирует его первоначальное поведение. Тем не менее Коннира все еще внимательно руководит им, проводя через эти шаги, чтобы быть уверенной в том, что он получил пользу от них).

Коннира: Великолепно. И теперь ты можешь попросить эту часть заметить, как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования в мире, трансформируется ощущение покоя.

... И ты можешь попросить эту часть заметить, как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования, исходящее из ощущения уважения, трансформирует это еще полнее.

... И попроси часть заметить, как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования, еще больше трансформируется контроль. (Грэг кивает головой, показывая, что он закончил).

Трансформация Первоначальной Ситуации.

... И попроси эту часть познать, как, уже имея полное внутреннее спокойствие здесь, оно излучается сквозь ощущения существования с Эриком, когда он делает что-то, что тебе нравится.

Грэг: Я чувствую больше тепла по отношению к нему. Это похоже на то, что я хочу наладить с ним отношения.

Взросление Части.

Коннира: Хорошо. Теперь уйди в себя и спроси эту часть: "Сколько тебе лет?"

Грэг: Часть была здесь всю мою жизнь. Она моего возраста.

Коннира: Хорошо. Грэг, обычно эти наши части формируются в очень ранние годы, и даже если они взрослеют вместе с нами, они взрослеют отдельно от нас и без своего Сущностного Состояния. Возникает ли такое ощущение? (Грэг кивает головой). Итак, спроси свою часть, желает ли она испытывать присутствие внутреннего спокойствия все время. (Грэг кивает). Ты можешь попросить свое подсознание признать то, что сейчас происходит. Эта часть может вернуться во времени к тому моменту, когда она была сформирована, и иметь полное присутствие внутреннего спокойствия с самого начала. ... С внутренним спокойствием она может эволюционировать дальше во времени непрерывно до твоего сегодняшнего возраста... Ощути это и насладись тем, как она присутствует здесь уже с внутренним

спокойствием. ... Твое подсознание может дать тебе знать, когда это завершится, и ты можешь кивнуть, таким образом я об этом узнаю тоже. ... (Грэг кивает).

Полный перенос части в ваше тело.

Коннира: Теперь эта твоя часть имеет внутреннее спокойствие как путь существования в мире, ей не нужно больше оставаться отделенной от тебя. Таким образом, теперь ты можешь позволить внутреннему спокойствию струиться внутри тебя и распространяться повсюду, в каждой клетке твоего тела. В то время как оно распространяется, оно становится доступным для каждой твоей части. Иногда бывает так, будто 99% наших частей добиваются в этом успеха, но есть одна часть, которая действительно желает внутреннего спокойствия, но она не достигает никакого успеха. Тем не менее она думает, что борется за достижение этого. Таким образом, когда все твои части на самом деле приобретут внутреннее спокойствие как точку отсчета, тогда многое станет легче.)

Грэг: Это что-то чужое для меня и неизвестное. Другая моя часть спрашивает: "Что препятствует тому, чтобы я имел это как точку отсчета?"

Коннира: Хороший вопрос.

Грэг: И ответ, действительно, "ничего". Мои части сделали шаг в это и просто имеют это.

Коннира: Да, это и есть то, что мы делаем сейчас. Очень часто наши части думают, что надо сделать что-то определенное, чтобы другие люди на тебя реагировали определенным образом, и только после этого ты сможешь испытать внутреннее спокойствие. Но проблема в том, что обычно внутреннее спокойствие не приходит таким путем. Однажды часть просто поймет, насколько, просто имея внутреннее спокойствие как точку отсчета, легче идти и делать то, что может лишить вас уважения других, часть получит удовольствие от поступка, совершенного без боязни потерять чье-то уважение. К тому же получение уважения, контроля и тому подобного становится не так важно, потому что часть уже и без этого имеет внутреннее спокойствие. Она уже обладает тем, что действительно имеет значение. ... Теперь, когда все эти части имеют внутреннее спокойствие, что будет изменено в твоей жизни?

Грэг: Вероятно, все. Я буду более расслаблен, делая что-то. Это будет эффективно сказываться на моих дружеских отношениях. Так я легче справлюсь с той проблемой, которая влияла на все. Я буду в состоянии сделать то, что должен, не расстраиваясь и не огорчаясь из-за этого.

Коннира: Поступки, подобные тем, которые совершал Эрик, еще могли бы быть неприятными и требовать больших усилий, но когда ты имеешь внутреннее спокойствие как точку отсчета, становится легче внести внутреннюю ясность. Облегчается полностью вся ситуация.

Грэг: Это образец Вначале был сформулирован вопрос: "Что происходит, когда ты имеешь внутреннее спокойствие как точку отсчета?" Я понял, что это внутреннее спокойствие всегда было чем-то, что я искал, к чему стремился.

Коннира: Да.

Грэг: Этот новый процесс действует! До сих пор за это надо было постоянно бороться.

Коннира: Может появиться необходимость прилагать усилия когда на подсознательном уровне мы почему-то путаем две вещи: то, что заработано или приобретено в результате приложенных усилий, и то, что просто является Сущностными Состояниями существования. Внутреннее спокойствие является Сущностным Состоянием. Ты не можешь заработать Сущностные Состояния, ты просто имеешь

их. Люди часто проводят целую жизнь, работая над достижением Сущностного Состояния и никогда не получают его! Даже если они следуют каким-то предписаниям и преуспевают в том, что они считали приобретением состояния, это просто не дает им Сущностного Состояния. Все потому, что Сущностные Состояния не приобретаются в результате работы. Просто вхождение в них и обладание ими на бессознательном уровне вызывает Сущностные Состояния.

(Рассказывая многое о том, что лучше обладать Сущностными Состояниями, чем зарабатывать их, цель Конниры усилить бессознательное изменение Грэга, которое уже появляется.)

Грэг: Это так просто.

Коннира: Так просто и то, что становится эффективным достижением успеха ваших частей, которые до сих пор боролись за приобретение своих Сущностных Состояний.

Обратный порядок цепочки Результата с повзрослевшей Частью.

Коннира: Грэг, теперь эта часть взрослая и находится полностью во всем твоём существовании и в теле, на сознательном и бессознательном уровнях. Ты можешь почувствовать, как, уже имея внутреннее спокойствие как точку отсчета, как путь существования в мире, многое меняется. ... Теперь ты можешь почувствовать, как это внутреннее спокойствие усиливает и обогащает ощущение покоя,... и ты можешь почувствовать, как теперь это струится сквозь твоё новое осознание уважения и как, уже имея внутреннее спокойствие, трансформируется твоё ощущение моментов, когда ты не получаешь уважения других. ... (Грэг кивает и улыбается). Правильно, ты можешь просто позволить этому распространяться и позволить себе на самом деле высоко оценить это и быть окутанным этим. Ты можешь почувствовать, как, уже имея внутреннее спокойствие, трансформируется контроль, и даже тогда, когда ты не контролируешь; как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования в мире, трансформируется это ощущение.... (Грэг кивает и улыбается). Правильно, и теперь как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования в мире, трансформируется и обогащается, более глубоко и до конца, ситуация, когда ты говоришь Эрику о том, что тебе понравилось то, что он сделал. ... (Грэг дышит глубоко и кивает головой. Он расслаблен и спокоен. Коннира дает ему несколько минут насладиться этим состоянием).

Проверка Протестующих Частей.

Коннира: Теперь внутренне спроси, есть ли в тебе какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я теперь просто имел внутреннее спокойствие как путь существования в мире?

Грэг:... Крошечная часть говорит, что не хочет терять контроль.

Ощущение Протестующей Части.

(Когда мы находим протестующую часть, мы работаем с ней совершенно тем же самым способом, каким работали с первой частью. Когда мы обнаруживаем, каково её Сущностное Состояние и проходим через процесс с тем, чтобы она могла иметь своё Сущностное Состояние, она не будет долго протестовать против Сущностного Состояния первой части).

Коннира: Хорошо. Мы хотим выяснить все возражения. Где ты ощущаешь эту часть? Ты слышал её, чувствовал её, видел её?

Грэг: Да. Я слышал ее там (показывает вперед), и после этого я физически почувствовал ее.

Примите и достигните Протестующую Часть.

Коннира: Хорошо. В первую очередь ты можешь поблагодарить эту свою часть за то, что ты теперь знаешь, что у нее есть возражения. Ее существование очень важно для тебя. ... (Грэг кивает).

Обнаружение цепочки Результата Протестующей Части.

Коннира: Как мы уже знаем, эта часть желает контролировать. Теперь спроси эту часть: "Если я получил контроль, чего ты хочешь, имея этот контроль, что еще важнее?"

Грэг: ... Ей требуется время, чтобы ответить. Она говорит то, что не возникло бы сознательно: "уважения других". В моем мышлении есть проблема, вызванная этим ответом, потому что я считаю, что это я уже имею.

Коннира: Это хорошо. Для этого процесса важно, имеешь ли ты это или нет. Важно, что уважение других есть, это следующий шаг, которого желает эта часть. Спроси часть: "Если ты получишь уважение других, чего ты желаешь, имея это уважение, что еще важнее?"

Грэг: Чувствовать уверенность, безопасность.

Коннира: Хорошо. Поблаговари часть за желание этого для тебя и после спроси ее: "Если ты имеешь уважение других и чувствуешь уверенность, безопасность, чего ты хочешь, имея это все, что на самом деле позитивно и еще более существенно?"

Грэг: Я слышу: "чувствовать себя хорошо" и после этого "внутреннее спокойствие".

Коннира: (Кивая). Это то же самое Сущностное Состояние, которое имела твоя первая часть. Нет ничего необычного в том, что несколько частей имеют одинаковые Сущностные Состояния, но так как это разные части, они требуют отдельного внимания к себе. Этой второй части также необходимо обладать Состоянием Сущности как точкой отсчета.

(Может показаться странным то, что часть, которая только что протестовала против обладания внутренним спокойствием как точкой отсчета, теперь желает того же. Частенько протестующие части перестают желать то Сущностное Состояние, против которого они протестовали. Просто внимание частей настолько сосредоточено на нескольких первых результатах, что она теряла ощущение того, что на самом деле желает того же самого. И однажды, когда все части воссоединяются со своими Состояниями Сущности, возражения исчезают. Даже когда Сущностные Состояния не те же самые, они всегда взаимодействуют и поддерживают друг друга).

Цепочка Результата Протестующей Частию

Часть для работы: Протестующая иметь "внутреннее спокойствие" как путь существования в мире.

Намеченный Результат 1: Контролировать.

Намеченный Результат 2: Уважение Других.

Намеченный Результат 3: Чувствовать Уверенность.

Намеченный Результат 4: Чувствовать Себя Хорошо.

Сущностное Состояние: Внутреннее Спокойствие.

Обратный Порядок Цепочки Результата с Состоянием Сущности.

Коннира: Поблагодари эту свою часть за то, что она позволила нам это узнать настолько ясно. К этому моменту вторая часть уже слышала, что мы делали с первой частью, но она еще не открыла для себя, как, уже имея присутствующее внутреннее спокойствие, кое-что меняется. Итак, уйди в себя и спроси эту часть: "Что меняется, когда ты берешь за точку отсчета внутреннее спокойствие как путь существования в мире?" (Коннира говорит в полный голос и мягко. Она переходит в состояние внутреннего спокойствия, в которое она посвящена и которое переполняет ее, таким образом ее голос будет передавать ", это состояние и повлечет то, что Грэг испытает это состояние сильнее).

Грэг: Да, похоже, это мысль. Это то, чего она желает.

Коннира: Итак, попроси эту часть заметить: "Как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования в мире, обогащается цель чувствовать себя хорошо?" ... (Грэг кивает). И теперь спроси эту часть: "Как, уже имея внутреннее спокойствие как путь существования, усиливается уверенность?"

Грэг:.... Теперь это просто есть.

Коннира: Хорошо. ... Теперь попроси эту часть заместить: "Как, уже имея внутреннее спокойствие как путь (существования в мире, трансформируется вся область уважения других?" (Грэг уходит в себя и после этого кивает). "Когда ты уже имеешь внутреннее спокойствие как путь существования, как теперь меняется отношение к уважению других?" ... (Грэг кивает). "И когда ты уже имеешь внутреннее спокойствие как путь существования, как это трансформирует ситуацию, когда другой человек не может отнестись к тебе с уважением?" ... (Грэг кивает). И, может быть, получение уважения становится менее важным.

Грэг: Да, теперь это менее важно.

Коннира: Хорошо. Теперь спроси: "Как, имея внутреннее спокойствие как точку отсчета, трансформируется вся область контроля?"

Грэг: ... Теперь это тоже не так важно.

Коннира: Замечательно. А сейчас спроси: "Когда ты берешь за точку отсчета внутреннее спокойствие, хорошо ли для других частей брать за точку отсчета внутреннее спокойствие?"

Грэг: Да, часть говорит, что это теперь хорошо.

Взросление Части.

Коннира: Прекрасно. Теперь спроси эту свою вторую часть: "Сколько тебе лет?"

Грэг: Часть сказала: "Я родилась, когда тебе было семь". Я получил картину того, что я делал, когда появилась эта часть. Эта проблема контроля возникла, когда мне было семь лет. Мой отец начал работать в ночную смену, и я оставался дома за хозяина.

Коннира: Вернемся к тому, что ты, вероятно, можешь высоко оценить эту часть, так как она была очень позитивной в то время для тебя. Ты даже можешь заметить направления, в которых теперь многое изменилось. Эта часть родилась, когда тебе было семь. Имеет ли она как раз ощущение присутствия этих лет?

Грэг: Нет, она теперь взрослее.

Коннира: Хорошо, это великолепно. Итак, снова ты можешь попросить эту свою часть начать со времени, когда тебе было семь лет, с присутствием внутреннего спокойствия... полностью... и эта часть может эволюционировать дальше во времени теперь иначе, имея внутреннее спокойствие любым доступным путем, двигаться до твоего сегодняшнего возраста. ... (Грэг кивнул, когда закончил).

Полный перенос Части в ваше тело.

Коннира: Правильно. Теперь спроси эту часть, готова ли она быть твоим союзником в предоставлении тебе полного ощущения внутреннего спокойствия, так как теперь она знает, что на самом деле она желает для тебя.

Грэг: Абсолютно.

Коннира: Хорошо. Теперь это твоя часть уже имеет полное ощущение внутреннего спокойствия. (Грэг кивает утвердительно). Где эта часть теперь располагается? Эта часть по-прежнему вне тебя, впереди?

Грэг: (Грэг кивает). Я вижу часть впереди (показывает вперед), но она не физически вне меня она по-прежнему внутри.

Коннира: Итак, ты чувствуешь ее в себе так же хорошо, как видишь вне себя?

Грэг: До сих пор есть внутреннее ощущение ее.

Коннира: Здорово. Обычно, если мы видим свою часть, которая по-прежнему располагается вне нашего тела, после того как мы перенесли ее в него, мы получаем более полное испытание своего Сущностного Состояния. Таким образом, позволь обнаружить, если это произойдет и у тебя. Теперь ты можешь попросить эту часть разлиться в тебе, так ты можешь испытать внутреннее! спокойствие даже еще полнее, ... настолько, что каждая клетка на самом деле близко подружится с внутренним спокойствием.... И пока внутреннее спокойствие вливается в каждую клетку твоего тела, ты можешь позволить этому внутреннему спокойствию объединиться с внутренним спокойствием первой части. ... Как ты ощущаешь это?

Грэг: Это подобно потоку.

Проверка Возражений.

Коннира: Хорошо. Теперь позволь проверить, спросив, есть ли какая-нибудь другая часть, какие бы то ни было возражения против обладания внутренним спокойствием в жизни.

Грэг: (Уходит в себя, чтобы проверить).... Больше возражений нет.

Обобщающая Линия Жизни.

(До сих пор этот комментарий демонстрировался частично, это те части Процесса Сущностной Трансформации, с которыми вы уже внутренне довольно близко знакомы.

Обобщающая Линия Жизни это новый этап процесса. Его цель дать Грэгу возможность испытывать Сущностное Состояние, а именно внутреннее спокойствие, полезное и имеющееся в распоряжении всегда, в любое время.)

Коннира: Теперь мы сделаем кое-что для того, чтобы твое ощущение внутреннего спокойствия обогатить, сделать полным и автоматическим. Это называется Обобщающей Линией Жизни. Мне хотелось бы, чтобы ты позволил всему минувшему струиться перед тобой в виде линии или тропинки, и всему твоему будущему вне тебя впереди, и ты находишься прямо здесь, в настоящем. Мы будем называть это твоей линией жизни, или твоей тропинкой времени. (Грэг кивает). Имея внутреннее спокойствие полностью во всем существовании, позволь себе окататься над своей линией жизни, проносясь над минувшей молодостью и еще

Долее ранними временами твоей жизни. Просто вернись к моменту до того, как ты был зачат. ... Теперь ты можешь позволить себе отправиться вперед во времени, в момент твоего зачатия, уже имея внутреннее спокойствие там как путь существования. ... Как только ты окажешься здесь, ты можешь позволить себе двигать-

ся вперед во времени, все окрашивается внутренним спокойствием, трансформируется и излучается сквозь каждый момент твоего опыта....

На бессознательном уровне ты можешь заметить и почувствовать, как путь внутреннего спокойствия становится полнее и богаче, создается и расширяется, усиливается. Как все твое прошлое меняется под лучами внутреннего спокойствия в каждую минуту ощущений, пока ты бессознательно двигаешься во времени по пути к настоящему. И когда ты достигаешь настоящего, ты можешь увидеть себя,двигающегося вперед по такой же траектории в будущем, ощущая, как оно также окрашивается и трансформируется уже присутствующим здесь внутренним спокойствием.... И если ты желаешь, иногда полезно выполнить этот цикл развития снова. (Грэг кивает).

Через некоторое время ты будешь начинать с этого нового уровня внутреннего спокойствия и позволишь ему стать еще более совершенным, пока ты снова проносишься над своей линией жизни обратно к моменту до твоего зачатия и после этого проходя весь путь до настоящего. ...

И вперед, в будущее. ...

Если ты желаешь, ты можешь сделать это по крайней мере еще один раз прямо сейчас очень быстро. (Грэг кивает, делает паузу).

Расскажешь ли ты что-нибудь, что ты воспринял сознательно?

Грэг: Нет ничего сконцентрированного, что я сознательно бы знал.

Коннира: Хорошо. Если твое подсознание желает, чтобы ты имел даже больше внутреннего спокойствия, оно может предоставить тебе образы, исследующие, какую разницу принесет внутреннее спокойствие в разной ситуации.

Проверка Результатов.

(Следующие вопросы Конниры предназначены для того, чтобы выяснить, завершились ли изменения Грэга, и способствовать дальнейшему объединению изменений в одно целое. Одновременно и невербальные реакции Грэга, и его словесный рассказ явно отличаются от того, что было в начале процесса).

Коннира: Что происходит теперь, когда ты думаешь об Эрике, делающем что-то, что тебе нравится?

Грэг: (Делает паузу, чтобы внутренне проверить). Мне нравится это, и я считаю это доставляющим удовольствие.

Коннира: Хорошо. И теперь на что похоже то, когда ты думаешь об Эрике, совершающем один из тех поступков те, которые давили на твои больные места? (Грэг пожал плечами, как будто это теперь стало незначительным). Это не очень важно? Хорошо. Теперь из этого состояния, являющегося точкой опоры, вместе с внутренним спокойствием в жизни, как оно выглядело раньше, на том пути, на котором ты совершал поступки? Кажется ли то тебе действительно чем-то странным или ты имеешь чувство жалости и сочувствия к себе самому в прошлом?

Грэг: Есть сочувствие и понимание.

Коннира: Итак, посмотри назад, на те годы своей жизни, у тебя есть понимание их.

Грэг: (Кивая). Не было ничего неправильного в достижении цели, к которой я стремился.

Коннира: Великолепно. Теперь, как у отца, у тебя в сознании есть инструкция для самого себя, и у тебя также есть инструкция для детей, для которых ты явля-

ешься родителем, это правильно? (Грэг кивает). Теперь у тебя есть позитивные инструкции для его проделок?

Грэг: ... У меня нет новых инструкций для него. Я просто желаю ему быть счастливым и удачливым, но я не чувствую какого-либо давления с его стороны или напряжения от общения с ним. В прошлом я чувствовал, что был инициатором и нес ответственность.

Коннира: Это было так, как будто ты один был инициатором того, что произошло.

Грэг: Да. Я не желал ему совершения таких же ошибок, которые я совершал в прошлом.

Коннира: Итак, пока ты думаешь о своем пасынке, подумай о позиции по отношению к нему сейчас.

Грэг: ... Я как-то не ощущаю давления, напряжения. Теперь не стоит вопрос существующей ответственности за него, я отношусь к нему также, как и к другим людям.

Коннира: Это и есть то, что действительно важно.

(Иногда, когда мы выбираем одну ключевую часть для работы из нескольких, которые даже могут идти первыми начале обучения, остальные части автоматически трансформируются. В начале обучения Грэг выглядел сердито и говорил с раздражением в моменты, когда он думал об определенных вещах, связанных с его пасынком. В конце процесса он выглядел спокойным и говорил без раздражения, когда думал о тех же самых вещах. Это изменение произошло без конкретной работы с частью, которая сердилась, и доведение его до конца позволило мне узнать, что изменения были достаточными. Если этого было бы не достаточно, необходимо было бы работать конкретно с частью, которая сердилась). Теперь началось обучение пары, и Грэг явно совершил некоторые большие позитивные сдвиги, Коннира теперь повернулась к жене Грэга, Анне, предоставляя ей удобный случай для подобных изменений в области, наиболее важной для нее. Ее процесс сюда не включен.

Развитие успеха.

Через неделю после этого обучения Грэг предоставил нам следующий отчет о результатах Процесса Сущностной Трансформации:

"Это было настолько впечатляюще, что я до сих пор взволнован этим. Все стало по-другому. Уже произошло несколько позитивных изменений за эту неделю. За это время произошло все то, что и раньше происходило, но раньше это разрывало меня надвое, а теперь нет. Я полагаю, что мы действительно изменили некоторые старые убеждения!"

Через год после обучения Грэг сказал следующее:

"Наиболее волнующим было обнаружение того, что я получал внутреннее спокойствие не от чего-то внешнего, окружающего меня. Оно потрясает меня все до сих пор. То, что меня оскорбляло, до сих пор происходит, но больше это не является для меня больным местом".

Обзор обучения Грэга.

ЦЕЛЬ ГРЭГА: Изменить свои взаимоотношения с пасынком.

1. ВЫБОР ЧАСТИ ДЛЯ РАБОТЫ: Когда он делает что-то хорошее, я не могу быть признателен ему.

Ощущение, Принятие и Приветствие Части.

2. ОБНАРУЖЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ/ПЕРВЫЙ НАМЕЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.
3. ОБНАРУЖЕНИЕ ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА.
4. СУЩНОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ: Внутреннее Спокойствие.
5. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С СУЩНОСТНЫМ СОСТОЯНИЕМ.
6. ВЗРОСЛЕНИЕ ЧАСТИ.
7. ПОЛНЫЙ ПЕРЕНОС ЧАСТИ В ТЕЛО.
8. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С ПОВЗРОСЛЕВШЕЙ ЧАСТЬЮ.
9. ПРОВЕРКА ПРОТЕСТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ. ВТОРАЯ ЧАСТЬ ДЛЯ РАБОТЫ: Возражающая против обладания внутренним спокойствием как точкой отсчета.

Обнаружение Цепочки Результата и Сущностного Состояния.

Обратный Порядок Цепочки Результата. Взросление Части. Полный Перенос Части в Тело. Проверка Протестующих Частей.

10. ОБОБЩАЮЩАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ.

Глава 17. Завершение процесса со всеми частями.

Поймите Структуру.

Оружие не может убить его, Огонь не может сжечь его, Вода не может утопить его, Ветер не может его осушить, Похож он на вечного и вездесущего, Неуловимый, спокойный и неизменный, готовый жить.

Бхагавад-Гита

В демонстрировании с Грэгом вы осознали заверченный Процесс Сущностной Трансформации, состоящий из десяти шагов. Часто, когда мы делаем только Упражнения Сущностного Состояния, Взросление Части и Полный Перенос Части в Тело, мы получаем ощутимые последовательные результаты. Тем не менее иногда оказываются вовлеченными в проблему и другие части. Вам гарантированы более сильные изменения, когда вы проведете Процесс Сущностной Трансформации со всеми вовлеченными частями.

Шаг 9. Обнаружение Протестующих Частей.

Когда Грэг завершил работу со своей первой частью сделав только это, его все еще что-то останавливало от того, чтобы быть признательным своему пасынку, он выглядел так, как будто он завершил процесс. Но важно было проверить, вовлечена ли другая часть. Когда есть другая часть, касающаяся этой проблемы, и она не имеет своего Сущностного Состояния, она, вероятно, препятствует получению желаемых результатов.

Обнаружить Протестующие Части очень просто. Когда вы закончите работу с внутренней частью, с которой вы начали, задайте внутренне вопрос: "Есть ли какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я имел свое [Сущностное Состояние] как путь существования в мире?" Если часть ответит "да", то вы потом проведете эту часть через Процесс Сущностной Трансформации.

Возможности Протестующих Частей.

Когда люди обнаруживают в себе протестующую часть, они иногда огорчаются, разочаровываются или раздражаются. Это потому, что у нас есть иллюзия, что возражения являются чем-то, что входит в нас. Когда протестующие части идут

вперед, на самом деле они предоставляют то, что нам необходимо для Сущностных Состояний, которые полностью, глубоко и достаточно сильно трансформируют нашу жизнь. Когда Грэг получил внутреннее спокойствие не только из своей первой части, но еще и из второй, которая сначала протестовала, качество его Сущностного Состояния было значительно повышено. Каждая наша внутренняя часть олицетворяет определенное количество нашей энергии или жизнеспособности. Когда мы включаем все наши внутренние части, мы, в буквальном смысле, получаем энергию и силу. Наша энергия начинает заботиться о нас скорее, чем создавать дисгармонию.

Все время, совершая Процесс Сущностной Трансформации самостоятельно, наши части раскрываются немного по-разному. В следующей главе "Как определить части, которые нужно включить", вы найдете много ценных примеров того, как раскрываются части разных людей. Это поможет вам достойно подготовиться в уникальной и индивидуальной форме раскрывать свои собственные части.

Шаг 10. Обобщающая Линия Жизни.

После раскрытия всех частей в плане обладания их Сущностными Состояниями, достижения ими вашего сегодняшнего возраста и полного их переноса и присутствия в вашем теле, полезно создать Обобщающую Линию Жизни. Этот процесс помогает усилить Сущностное Состояние, предоставляя вам возможность распространить его существование на все время в прошлом, настоящем и будущем. Это помогает нам исцелить уже прошедшие события, воспоминания о которых мучительны или неприятны, и помогает автоматически обеспечить Сущностные Состояния, легкодоступные в любых совершенно разных ситуациях будущего.

Глава 18. Как определить части, которые нужно включить.

Ориентиры и примеры.

Люди обладают наивысшей природой. Действительно осознавая, понимая и высоко оценивая себя во всех своих частях, мы можем достичь этой наивысшей природы.

Вирджиния Сатур, "Воссоздание людей"

За две декады, что я (Коннира) была вовлечена в работу над личным развитием, я испробовала и затронула многие процессы. В моем опыте Процесс Сущностной Трансформации является наиболее близким к правильному, он понятен всем и каждому, безопасен. Я имею в виду то, что если вы будете следовать этим техникам, всегда будет легко достичь огромных результатов в каком-либо вопросе, с которым вы работаете в процессе. Приходя к Сущностному Состоянию каждой части, мы оказываемся по ту сторону царства, в котором живут недостатки. Если процесс не проходит спокойно, ровно и беспрепятственно, обычно это означает, что вы работали не с той частью, которая требовала вашего внимания в первую очередь. В этом случае найдите другую часть.

В этой главе мы предоставим вам много примеров и ориентиров, которые помогут вам обнаружить больше, чем одну часть, связанную с проблемой. Также вы можете использовать эти примеры для того, чтобы найти часть, с которой будете работать.

Перед Процессом: Части, которые находятся здесь с самого начала.

Иногда вы узнаете, что у вас есть больше, чем одна часть, для работы еще до того, как вы начинаете. Не совсем гармоничные части часто приходят парами. Эти пары обычно являются противоборствующими сторонами во внутреннем конфликте. Одна женщина жаловалась на то, что одна ее часть все время желала быть в центре внимания, в то время как другая ее часть ощущала себя словно публично опозоренной в стенной газете и стремилась оставаться незамеченной.

Дарла, работница компании, была озадачена своей карьерой. Ее часть желала покинуть огромную компанию, где она работала. На этой работе было много проблем, связанных с окружением, из-за чего она была несчастна. До сих пор, несмотря на свое несчастье, Дарла оставалась работать. Факт, что она не бросила работу, является ключом к тому, что здесь была вовлечена ее другая часть, которая удерживала ее на работе. Эта другая ее часть желала дать ей безопасность и гарантию ее положения. Дарла была озадачена, потому что эти две части не ладили друг с другом, существовали в разногласии. Она была не в состоянии быть совершенно счастливой и самодостаточной, приняв другое решение. Как будто она не могла предпочесть одну часть другой. Если бы она покинула компанию, это было бы похоже на то, что одна из ее частей выброшена. Дарла совершала Процесс Сущностной Трансформации с этой проблемой. Она обнаружила, что Сущностным Состоянием обеих частей было "существовать в покое". Во время процесса обе эти части объединились внутри нее. Это помогло ей принять соответствующее решение с позиций целостности. Через месяц после выполнения Процесса Сущностной Трансформации с этими двумя частями Дарле стало совершенно ясно, что она желала покинуть компанию. Так как теперь она была едина, она была в состоянии принять решение, которое было хорошим для нее в целом, как для целостного человека. Вместо того чтобы внезапно уйти с работы или действовать таким образом, что это травмировало бы ее, она уважительно поговорила со своим боссом. Он решил освободить ее от работы и заплатил трехмесячную зарплату и страховую премию по здоровью, которые облегчили Дарле переход на новую работу.

Одним из путей выявления, имеет ли часть пару, является проверка того, противопоставлено ли что-нибудь этой части, с которой вы начали. Если вы работаете с привычкой, вы, вероятно, начнете с части, которая "заставляет вас делать это". Потом вы можете проверить, есть ли другая часть, которая пытается остановить вас. У Брэнды была одна часть, которая желала объесться и выпить лишнего, и другая часть, которая была чрезмерно правильна в том, что касалось питания, и любила поститься. Правильная часть чувствовала себя плохо, если Брэнда что-нибудь ела, кроме отрубей и фруктовых соков. Для Брэнды, чтобы прийти к гармонии, необходимо было работать с обеими частями.

Мишель имела несколько частей, которые находились в сильной зависимости от людей, которые ей нравились. Она заставляла себя делать то, что она на самом деле не желала делать, для того, чтобы "манипулировать" людьми. Мы обнаружили, что была и другая ее часть, которая желала абсолютно избегать людей.

Крэйг имел часть, которая желал быть услужливой по отношению к другим людям. Эта часть желала не иметь эгоистических желаний, просьб или требований вообще. После этого мы обнаружили другую его часть, которая желала делать все только для него самого и никогда не думала о других. И снова важно было включить обе части, чтобы он испытал целостность.

Обычно, когда мы имеем часть, которая впадает в крайность в одном, есть другая часть, которая настолько же впадает в крайность в противоположную сторону. Часто мы больше осознаем только одну или только другую сторону. Мы можем даже сознательно думать, что одна сторона "хорошая", а другая "плохая". Однако

мы можем заметить, что становимся более уравновешенными и гармоничными, работая с обеими сторонами проблемы, объединив обе крайности в одно целое, сбалансированное единство.

Возражения, которые очевидны.

В демонстрации с Грэгом, после работы с одной частью, вы, вероятно, заметили, что Коннира управляла тем, чтобы он внутренне спросил: "Есть ли какая-нибудь часть, которая протестует против того, чтобы я теперь просто имел внутреннее спокойствие как путь существования в мире?" В ответ на этот вопрос появилась протестующая часть, так это было у Грэга. Он обнаружил другую часть, которая желала контролировать, и ее Сущностным Состоянием тоже было внутреннее спокойствие.

Вторая часть может идти впереди, возражая некоторое время в течение процесса, даже если вы не задаете ей вопрос. Протестующие части дают о себе знать по-разному, включая картины, слова, звуки и чувства. Мэри Джо услышала громкий внутренний голос, говоривший: "Стоп!", когда она была на половине работы с частью. Бен остановился в середине процесса и сказал: "Как будто встала стена между мной и этой частью, и я не могу больше получить ответов". Когда у вас есть сильный протест, обычно легче перейти к работе с частью, которая протестует, и после этого вернуться и закончить работу с первоначальной частью.

Когда многие из нас думают о протестующих частях так: "О нет, я не желаю этого!", люди часто начинают выталкивать из себя возражения или просят эти части идти в желаемом направлении. Обычно ни один из этих подходов не приносит успеха. Внутреннее возражение, которое не относится к желаемым изменениям, только вредит им. Многие подходы к изменению личности рассматривают возражения как проблему. Люди часто относят возражения к категории "противодействия или сопротивления" и после этого пытаются преодолеть их или избавиться от них. Значительно полезнее принять эти протестующие части как своих союзников. В Сущностной Трансформации мы допускаем, что каждая часть важна, значима и необходима для человека, достигающего целостности. Совершая Процесс Сущностной Трансформации с протестующими частями, мы даем им какое бы то ни было внутреннее состояние, в котором они сильно нуждаются, и уважаем их за ответы и реакции.

Бонни желала работать с приступом сильного гнева. В то время как она начала работать с частью, которая управляла этими приступами, она почувствовала тепло в голове и шее. Часть сообщила ей, что цель этого приступа гнева контролировать все и всех. Похоже, Бонни услышала громкий, охваченный паникой голос в левом ухе, который говорил: "Не делай этого! Я не желаю быть проконтролированной! Эту часть нужно остановить!" Она работала с той протестующей частью, которая желала свободы, и после этого ощущения "существования". Однажды Бонни завершила работу с этой частью, и это было успешно для того, что она на самом деле желала этого ощущения существования, это был успех. Бонни могла теперь вернуться к части, которая желала все контролировать, вместе с этой новой частью, присутствующей, подобно внутреннему союзнику. Бонни обнаружила, что ее часть желала контролировать все для того, чтобы чувствовать безопасность. Она желала чувствовать безопасность, чтобы "просто быть", чтобы она могла "соединиться со всеми" и испытывать ощущение "единства". Так как Бонни провела обе части через Процесс Сущностной Трансформации, она завершила процесс с двумя Сущностными Состояниями, трансформирующими ее опыт.

Заг имел часть, которая останавливала его от свиданий с женщинами. Когда он думал о свидании, он нервничал и чувствовал неловкость. В то время как он на-

чинал работать с частью, которая создавала нервозность, он выяснил, что она желала ему безопасности, таким образом он мог чувствовать, что любим. Когда другая его часть возразила: "Это смешно и нелепо! Таким способом ты никогда не почувствуешь, что любим! Не имеет смысла обманывать себя!" Он работал с той частью, которая имела Сущностное Состояние "безусловная любовь". В следующий раз он завершил процесс с первой частью и обнаружил, что она имеет такое же Сущностное Состояние.

Надин, военно-морской врач, работала с частью, которая останавливала ее от выражения эмоций. Она ощущала эту свою часть как бронированный костюм на-против нее. В то время как она приближалась к Сущностному Состоянию, бронированный костюм становился мягче и мягче, пока не стал похож на вельветовое платье. Позже она неожиданно увидела черный щит между собой и вельветовым платьем. Она спросила, чего желает ей черный щит, и он ответил: "Я хочу защитить тебя, чтобы ты была неуязвимой". Она стала работать с этим черным щитом в первую очередь и потом вернулась к работе с вельветовым платьем.

Во время Процесса:

Неуловимые типы препятствующих частей.

Трудно ли вам в какой-нибудь мере проходить процесс? Эту трудность можно очень легко превратить в источник новой внутренней части. Все, что от вас требуется, это заметить, какая трудность у вас появилась, и подумать о ней как о другой части, которая может быть вам полезна.

Кэвин работал с привычкой откладывать все дела со дня на день. В то время как он обнаруживал свою Цепочку Результата, он считал трудным сконцентрироваться на процессе и до конца ощутить "сроки". Кэвин, возможно, думал, что процесс просто не сможет подействовать на него. Я объяснила ему, что ощущение срока было просто другой частью, которую необходимо было учесть, и попросила его заметить, где и как он чувствует срок. Он заметил ощущение в голове, как будто его часть начала испаряться. Он спросил часть: "Чего ты хочешь, испаряться?" Эта его часть сказала: "Защиты". Кэвин передал, какое у него создалось ощущение. Он описал несколько образов, полученных в школе и на работе, когда он не знал, что может привести к счастью. Он завершил процесс с той частью, Сущностным Состоянием которой было "единство с Богом", и после этого окончил работу с привычкой откладывать дела.

Если вы ощущаете "препятствие", самый легкий путь уважающего себя человека это немедленно перейти к работе с препятствующей частью. Вы можете остановиться, позволив части, с которой вы начали, узнать, когда вы вернетесь к ней и закончите. После этого совершите полный процесс с частью, которая приобретена по дороге. Это устранил лишние усилия.

Неуловимое препятствие может также появляться неожиданно, например, головная боль или другие физиологические неудобства, внезапные сильные эмоции, неусидчивость, нетерпеливость, повторяющаяся время от времени мысль или что-нибудь еще, что мешает процессу. Другие распространенные типы неуловимого препятствия частей мы охватим более широко в других разделах этой главы "Болтовня Разума", "Желание найти ответ" и "Самооценка".

Болтовня Разума.

Распространенный тип препятствия это "болтовня разума". Иногда, когда мы уходим в себя, наш разум может начать думать обо всем, чем угодно, только не о части, с которой мы хотим работать, он не может сосредоточиться на ней. Мы

удивляемся, если превращаем свой дом в теплицу, или волнуемся о предстоящей встрече, или искаженно пересказываем аргументы друзей. Чем бороться с болтовней разума, лучше обнаружить, как сделать ее своим союзником. Болтовня разума в этом случае трактуется как определенная внутренняя часть. Начните с вопроса: "Чего ты хочешь?" И вы встанете на путь обнаружения Сущностного Состояния этой внутренней части. Когда вы работаете с такими типами частей, вы можете получить значительно больше пользы, чем если вы просто будете работать с проблемой, с которой начали. Эта часть, болтовня разума, была, вероятно, достигнута в период вашего развития в других ситуациях, в которых она приносила успех. Когда эта часть сможет являться из своего Сущностного Состояния, она будет вашим союзником.

Желание найти ответ.

Некоторые люди замечают, что, когда они уходят в себя и спрашивают часть: "Чего ты желаешь?", они тотчас же пытаются сознательно "постичь" ответ, вместо того чтобы дождаться ответа от своей внутренней части. Анализировать и постигать это распространенный элемент американской культуры и полезное качество во многих других ситуациях. Это не значит, что мы намерены прервать процесс, но если у нас есть эта привычка анализировать на автоматическом уровне, это может произойти в дальнейшем. Очень легко перевести это препятствие в наслаждение, обращаясь с этим автоматическим побуждением как с другой нашей частью и обнаруживая Сущностное Состояние этой части тоже.

Женщина по имени Бет из всех сил старалась на каждом шагу. Я заметила, что, вместо того чтобы просто уйти в себя и дождаться ответа, который появится изнутри, она старалась немедленно мысленно понять реакцию. Вместо того чтобы отправить обратно свое внутреннее мысленное понимание, она мне о нем рассказывала. Она говорила подобные слова: "Хорошо, я думаю, часть желает защитить меня, потому что защита это было на самом деле то, о чем она заботилась". Бет пыталась вычислить то, что возникало на уровне чувств, вместо того чтобы просто уйти в себя и заметить, что часть на самом деле хочет сказать. Она испытывала очень сильную тягу к осмыслению. Когда я сказала ей об этом, она согласилась, что лучше просто уйти в себя и заметить, но в действительности она не могла этого сделать. Она автоматически начинала высчитывать и вычислять, какой должен быть ответ. Все стало по-другому после работы с частью, которая "автоматически постигает". Бет заметила, что "она по-прежнему ощущала побуждения "постичь". Когда она проверила, она заметила, что это была вторая часть, с таким же точно поведением. Первая говорила ей голосом, раздающимся спереди. Голос второй раздавался из-за спины. Когда обе части, которые желали постичь, обрели свои Сущностные Состояния, после этого другие части Бет смогли открыться без существующего второго осмысления и весь остальной процесс протекал ровно и беспрепятственно.

Когда я (Коннира) прошла этот процесс самостоятельно, у меня была большая проблема возвращать сообщения моих частей. Я заметила, что я сомневалась и переспрашивала каждую полученную реакцию. Я так хотела быть совершенно уверена, что ответ правильный, что было из-за этого трудно продолжать. Я выбрала это стремление как "часть" и работала с "частью, которая сомневалась в каждой реакции". Я нашла определенное количество частей, подобных этой, внутри себя, на работу с которыми я потратила много времени. Приведение этих частей к их Сущностным Состояниям значительно облегчило для меня получение реакций от других частей. Теперь процесс обычно протекает беспрепятственно и легко.

Работа с этими "препятствующими" частями имеет для нас огромное значение, просто после этого процесс выполняется беспрепятственно. Эти части обычно являются важными аспектами нашего существования в мире. Например, в то время как я работала с теми частями, которые сомневались в ответах, я начала понимать ясно, что это имело "жизненную основу". Я сама сомневалась во многих направлениях своей жизни. Работая с этими внутренними частями, я приобрела способность \ жить с комфортом и огромной уверенностью.

В один момент моих (Тамары) отношений с другом он сказал мне, что почувствовал мою часть, желающую контролировать его поступки в определенной степени. В то же самое время он почувствовал, что другая моя часть желает защитить его свободу и независимость. Это происходило в тот период времени, когда я была не уверена в том, что мне нравились некоторые изменения, происходящие в наших отношениях. Я никогда не думала о себе как о человеке, контролирующем других, но с тех пор, как он иногда воспринимал меня так, я захотела это исследовать. Когда я начала внутренне спрашивать, есть ли часть во мне, которая желала контролировать его поступки, я быстро стала осознавать, что определенная моя часть пыталась постичь ответы на мои вопросы без ожидания бессознательных реакций. Я внезапно меняла ход своей работы и обращалась к той своей части. Я спрашивала ее: "Чего ты желаешь мне, постигая ответы другой части?" Я обнаружила, что эта часть желала принимать решение за ответы для того, чтобы контролировать мою жизнь. Пока раскрывалась Цепочка Результатов, это выглядело следующим образом:

Часть для работы: Принимающая решение на ответы за другие части.

Намеченный Результат 1: Контролировать мою жизнь.

Намеченный Результат 2: Защитить.

Намеченный Результат 3: Обезопасить.

Сущностное Состояние: Существование.

Пока я делала это, я получила образ четырехлетней Тамары, которая пряталась за стену, чтобы чувствовать себя защищенной. Потом я попросила эту часть просто иметь ощущение "существования" как точку отсчета. Это чувство замечательно! Оно защитило и обезопасило. Образ стены исчез. Пока эта моя часть выросла, наполнялась состоянием существования, я получила ощущение, что это мое стремление "контролировать" мою жизнь переменялось на "заботиться" о моей жизни. Когда я снова сконцентрировалась на части, которая желала контролировать моего друга, я увидела ее уже измененной! Теперь вместо желания "контролировать" мои взаимоотношения, она желает "заботиться" о них. Значительно лучше заботиться о живом саде, чем о противоположности контролировать механического робота.

В результате моя часть, желавшая защитить его свободу, тоже могла расслабиться и отдохнуть.

Перед тем, как я прошла процесс, всегда, когда мой друг злился на меня, я злилась вместе с ним из-за существования этой раздраженности. Злость до сих пор всегда была эмоцией, на которую я не могла спокойно реагировать. После этого процесса я заметила определенный поворот моих автоматических реакций на его чувства. Когда он злился, я могла просто позволить ему быть раздраженным и реагировала по-другому, не злясь в ответ на него. Я всегда мысленно понимала, что лучше относиться благосклонно к эмоциям других людей, включая и гнев; теперь я действительно испытывала больше благосклонного отношения.

Самооценка.

Джерри очень аргументировано общался со своими внутренними частями, но, несмотря на это, ответы не возникали. Я заметила, что Джерри все время уходил в себя, чтобы задать вопрос, в это время он хмурился, и появлялось сердитое выражение лица. После этого он сказал мне, что случилось, крикнув раздраженно: "Часть не хочет разговаривать со мной!" Стало ясно, что он был нетерпелив со своими внутренними частями. Если они не давали ему немедленно ясного ответа, он раздражался, ему это было неприятно. Это затрудняло восприятие приходящих реакций. После того как мы узнали о "его части, которая была нетерпелива и раздражена", и выполнили процесс с этой частью, Джерри легко прошел через процесс с другими своим частями.

Любая часть, которая оценивает наши поступки как неправильные, может быть замечена нами и тоже включена в процесс. Мы можем иметь одну внутреннюю часть, которая злится, или забыта, или непослушная, бунтующая. После этого другая часть может чувствовать: "Это неправильно! Я не буду этого чувствовать!" С этой чрезмерной степенью оценки можно работать как с частью, которая потом становится нашим внутренним союзником. Мы всегда предполагаем, что каждая препятствующая часть имеет несколько очень позитивных, важных значений для нас, которые необходимо сохранить. Фактически большую часть времени наша часть, которая начинает препятствовать, перестает играть роль критика, помогая процессу работать полнее.

В конце Процесса: Воспользуйтесь подсказкой своего тела.

Когда вы завершите Упражнение Сущностного Состояния и взросление части, вы попросите часть заполнить ваше тело. Время от времени мне говорят: "Она заполнила мою правую сторону, но левую нет". Или: "Она заполнила все, кроме области сердца", или "Она вошла в мое тело, но в голову не вошла". Когда какая-то область тела не получает Сущностного Состояния, это сигнал к тому, что в это вовлечена другая часть. Некая другая часть желает, чтобы ее включили до того, как Сущностное Состояние войдет в эту область. Вы можете обнаружить эту часть, внутренне спросив: "Какая моя часть против того, чтобы это Сущностное Состояние вошло в эту область?", и заметить, какая появляется часть.

Когда вы пройдете через Процесс Сущностной Трансформации и завершите работу с частью, ваше тело чувствует и выглядит, как будто Сущностное Состояние струится сквозь вас, а вы это единое целое. Если вы не закончили объединение в единое целое Сущностного Состояния, ваше тело может чувствовать и выглядеть так, как будто одна часть чувствует одно, а другая другое. Например, когда люди говорят, они часто жестикулируют одной рукой и одной стороной лица, а не двумя, это похоже на то, что голова может только думать, но не может дать телу отдохнуть. Когда Сущностное Состояние полностью с успехом достигнуто, тело внутренне достигает гармонии. Изменения могут быть небольшими или совсем неуловимыми, но изменения, которые приносят счастье, исходят от единства тела. Жесты, вероятно, обычно включают обе стороны тела одновременно, а не одну.

После Процесса: Совершаете ли вы до сих пор первоначальный поступок?

Многие недостатки меняются, когда вы работаете с ними один раз. Некоторые меняются после работы с ними дважды. Если недостаток, с которого вы начали, все еще присутствует в вашей жизни, полезно предположить, что другая часть или части нуждаются в работе с ними.

Фил хотел меньше осуждать своих детей. Он заметил, что всегда боится, когда дети делают что-то, что он считает "неправильным". Он мог чувствовать свой указательный палец, готовый порицать их и считать виноватыми, и даже импульс закричать на них. Он хотел быть понимающим, хотел относиться к ним благосклонно, таким образом он мог определить им точные границы без внутренней позиции понимания. Фил сразу же, работая с этой проблемой, заметил две части. Первая часть желала выискивать ошибку в поступках детей. Эта часть была готова порицать каждого за все что угодно. Он мог услышать эту часть, говорящую ему в левое ухо. Вторую часть, которую заметил Фил, обижало существование порицающей части. Это была очень молодая часть, которую много порицали его же собственные родители. После работы с обеими частями Фил заметил, что почувствовал нежность к детям и открытость по отношению к ним, чего раньше не было. Он также заметил ощущение легкости в других областях своей жизни, которые он высоко оценил. Тем не менее Фил все еще чувствовал импульс к порицанию своих детей. Когда они что-то делали "не так". Когда он ушел в себя, он обнаружил другую часть, которая желала порицать. Эта часть говорила ему на правое ухо. После работы с этой частью Фил достиг результатов, к которым стремился в отношениях со своими детьми.

Следы наших частей.

Когда мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации, наша цель найти самый легкий путь обнаружения всех частей, связанных с проблемой, и привести каждую часть по очереди к ее Сущностному Состоянию. Следующие два примера о людях, которые, в конечном результате, имели три части. Заметьте, как возникали эти части и каким простым может быть процесс даже в том случае, когда вовлечено больше, чем две части.

Беверли имела довольно много возражений во время выполнения процесса! Основным, как мы заметим, было то, что ее части не желали иметь Сущностных Состояний как точку отсчета. Это немного необычно чаще всего частям доставляет удовольствие уметь испытывать Сущностное Состояние, всегда желаемое ими. Предчувствуя это, я попросила Беверли внутренне спросить: "Есть ли часть, которая верит в то, что нужно прилагать усилия?" Она получила в ответ "да". Когда мы обнаружили Цепочку Результата этой части, мы заметили, что, прикладывая усилия для достижения чего-то, эта часть желала ощущать то, что Беверли действительно заслужила, то, что имеет. Этим ощущением заслуженности она желала иметь чувство, что то, что она имеет, на самом деле принадлежит ей и не может быть отнято. Когда мы узнали все это, стало действительно понятно, что эта часть была против того, чтобы она просто имела эти Сущностные Состояния без всяких усилий, она желала, чтобы Беверли заслужила их.

Позже мы выяснили, что Сущностным Состоянием этой протестующей части было "ощущение спокойствия". Вот Цепочка Результата этой протестующей части:

Часть для работы: Протестующая против присутствия Сущностного Состояния как точки отсчета.

Намеченный результат 1: Приложение усилий для того, чтобы что-то приобрести.

Намеченный результат 2: Ощущение, что я заслужила то, что имею.

Намеченный результат 3: То, что я имею, мое и не может быть отнято.

Сущностное Состояние: Ощущение Существования.

Когда Беверли спросила часть: "Как, обладая этим "ощущением существования" как точкой отсчета, усиливается твое ощущение?", эта часть пришла к заключению, что, начиная с этого "ощущения существования", жить становится значительно легче. Когда эта часть брала заточку отсчета "ощущение существования", ей больше не требовалось прикладывать усилия для того, чтобы что-то приобрести. После работы с этой частью остальной Процесс Сущностной Трансформации проходил очень легко для нее. Как будто эта часть была ключом к тому, чтобы процесс действовал.

Шарлотта выбрала для работы часть, которая управляла нервным тиком. Все проходило беспрепятственно до тех пор, пока она не получила Намеченный Результат "бегать и играть". Шарлотта внезапно очень напряглась и сказала, что появилась другая часть. "Она здесь, Шарлотта показала на правую часть лица. И она говорит, что хочет, чтобы часть просто повзрослела и делала то, что ей нужно". Это была протестующая часть. Я сказала Шарлотте: "Поприветствуй эту свою часть и позволь ей узнать, как мы рады тому, что она здесь, и мы знаем, что она тоже имеет важные цели. Позволь ей узнать, что мы желаем ее включить тоже, чтобы помочь ей достигнуть того, что она искренне желает для тебя". Спроси ее:

"Ты подождешь, пока мы завершим работу с первой частью, или вместо этого мы должны сейчас поменять курс и работать с тобой?"

Протестующая часть сказала Шарлотте, что будет ждать, таким образом, мы продолжили работу с первой частью. Когда мы получили Намеченный Результат "чувствовать себя частью всего", Шарлотта сказала, что она почувствовала, будто появилось что-то очень сильное напротив, проходящее мимо нее. Для Шарлоты это ощущение дуновения было связано с третьей ее частью. Так как ощущение существующего дуновения было сильным, мы решили изменить курс и работать с этой третьей частью. Она достигла Сущностного Состояния "все в порядке". После прохождения Цепочки Результата в обратном порядке она больше не имела возражений против выполнения процесса. Мы помогли ей повзрослеть и позволили полностью разлиться во всем теле, после этого мы вернулись ко второй части, которая протестовала против первой и желала первой части "повзрослеть и делать то, что ей нужно". Теперь было все в порядке, и не было никаких возражений.

Если возникает много частей, когда вы работаете с проблемой, вы можете не захотеть работать над всеми ими за один присест. Вы всегда можете принять их к сведению и возвратиться к работе с частью позже или на следующий день.

Когда есть много частей.

Иногда проблема оказывается центром скопления многих частей. Как будто несколько внутренних частей собрались вокруг определенного недостатка и используют его. Главным предметом разногласий Донны была работа над проблемой потери веса, вокруг которой возник целый букет частей. Действие было оказано сильное и многозначительное, и Донна была довольна результатом. Она ощутила огромное улучшение самочувствия и ощущение благополучия во многих ситуациях. Однако Донна не потеряла вес настолько, насколько хотела. Спустя полтора года Донна снова совершила Процесс Сущностной Трансформации с проблемой потери веса. Она поделилась со мной, с каким удовольствием она достигла дополнительного прогресса, она делала все и говорила совершенно по-другому, направляя части, идущие впереди, для работы с ними. Позже мы услышали от Донны, что она была взволнована тем, что решила, делала то, от чего ожидала потерять вес: регулярно делать зарядку, есть здоровую пищу и в сбалансированной форме и работать со своим эмоциональным состоянием, вместо того чтобы есть

все подряд, когда портилось настроение. Это изменение образа жизни изменило все для Донны.

Иногда препятствие и остановка исходят от нескольких различных частей, которые желали пройти через Процесс Сущностной Трансформации. Один путь урегулирования это объяснить каждой части, что вам необходимо работать с каждой из них по очереди, чтобы быть уверенными в том, что они получили то, что желали. После этого нужно найти последовательность, с которой они все согласятся. Другой путь это работать со всеми вашими частями сразу. Вы научитесь делать это в дальнейших главах книги. (Смотрите главу 30, "Обобщенный Процесс Сущностной Трансформации").

Краткое описание работы со всеми частями.

Сейчас мы коротко рассмотрим различные пути обнаружения и работы с более чем одной частью, связанной с проблемой.

1. Перед Процессом.

Части, которые находятся здесь с самого начала: уже вначале может быть ясно, что проблема включает в себя две или больше частей. Это часто противоборствующие стороны проблемы.

2. Во время Процесса:.

а) Части, которые протестуют открыто, ясно понимают, что вы совершаете процесс. Они могут общаться с вами словами, чувствами или образами, что, кажется, задерживает процесс.

б) Неуловимые типы препятствующих частей: если процесс не идет беспрепятственно, заметьте, что вы делаете такого, что приобретено уже в пути и что можно отнести к внутренней части.

Вот примеры:

Болтовня Разума (разум не может сконцентрироваться на частях).

Желание найти ответ (вместо ожидания внутреннего ответа).

Самооценка (причина препятствий в жизненной оценке себя).

3. В конце Процесса.

Воспользуйтесь подсказкой своего тела: если Сущностное Состояние не заполняет тела в конце процесса, работайте с частью, которая блокирует входение Сущностного Состояния.

4. После Процесса.

Если после выполнения процесса нежелательный поступок, чувство или реакция не изменились, отнеситесь к повторению как к новой части.

Часть V Завершающее упражнение Сущностной Трансформации.

Выполнение его от А до Я.

Глава 19. Выполняйте! Завершающее упражнение Сущностной Трансформации.

Суммирование всех шагов.

Я благодарю тебя. Господи, за этот удивительный день: за души деревьев, преобразенные зеленым, и искреннюю мечту голубизны небес; и за все, что естественно, что неопределенно, что утвердительно.

e. e. cummings

Эта глава схема полного Процесса Сущностной Трансформации. Если вам понадобятся уточнения или более детальные инструкции и объяснения, вы можете вернуться назад, к специальной части и главе с примерами. Когда вы начнете выполнять это упражнение, мы советуем вам начать с того, что удобно расположиться в тихом, спокойном месте, где вам не будут мешать. Если вы выполняете упражнение самостоятельно, возьмите в руки листок бумаги для того, чтобы записать свою Цепочку Результата. Будет удобней проследить, где вы находитесь, особенно если вы имеете больше, чем одну часть. Если вы читаете инструкции в качестве руководителя для кого-то другого, слова, выделенные курсивом, не надо читать громче. Когда вы руководитель, вы можете создать атмосферу, которая поможет вашему партнеру войти в ваши собственные любимые Сущностные Состояния.

К этому времени вы осознали, что Процесс Сущностной Трансформации может проходить в разных направлениях. Вы можете потратить десять минут на работу с одной частью неприятной проблемы или можете потратить три часа на работу с несколькими частями, связанными с основной проблемой. Предоставьте исследователю свободу в этом вопросе!

Шаг 1. Выберите часть, с которой будете работать.

а) Установите часть, с которой вы хотите работать. Мы будем называть это [поступком, чувством или реакцией X] в этом сценарии, и вы можете вписать ваше ощущение этой части.

б) Когда, где и с кем появляется [поступок, чувство или реакция X]? Запишите ответ несколькими словами.

Ощущение Части.

в) Остановитесь на минуту, чтобы закрыть глаза, расслабиться и погрузиться в себя. Мысленно окажитесь в специфических обстоятельствах случая, в котором [поступок, чувство или реакция X] возникал. Таким образом, вы записываете ощущение, переживаете заново эпизод и начинаете замечать вашу внутреннюю реакцию. Вы можете заметить внутренние картины, звуки и чувства, которые сопровождают [поступок, чувство или реакцию X].

г) Как будто с того времени, как вы неосознанно выбрали [поступок, чувство или реакцию X], ваша часть была. Вы можете начать чувствовать, где эта ваша часть "живет". Почувствовали ли вы наиболее сильное ощущение в определенной части вашего тела? Если вы слышите внутренний голос, определите его местонахождение, где, откуда он раздается? Если вы видите внутренние картины, где в вашем

личном пространстве вы их видите? Осторожно пригласите часть внутрь своего сознания. Если часть в вашем теле, вы можете положить руку на место, где вы ощущаете часть сильнее. Это может помочь вам поприветствовать и отблагодарить часть.

Достигните и примите Часть.

д) Достигните и примите эту свою часть, даже если вы не знаете намерения этой части, вы можете начать благодарить ее за то, что она здесь есть, потому что вы знаете, что она имеет несколько очень положительных целей.

Шаг 2. Обнаружение намерения/первый намеченный результат.

а) Спросите вашу часть, которой принадлежит [поступок, чувство или реакция X]: "Что ты хочешь?" После того как зададите вопрос, заметьте какой-нибудь образ, голос, или звук, или ощущение, приходящее в ответ.

б) Запишите ответ, полученный от части. Это ваш первый Намеченный Результат. Поблагодарите часть за то, о чем вы узнали. Если вам нравится Намеченный Результат части, поблагодарите за то, что он есть.

Шаг 3. Обнаружение Цепочки Результата.

а) Спросите свою часть: "Если ты обладаешь [Намеченным Результатом из предшествующего шага] полностью и совершенно, что ты хочешь, имея это, что значительно важнее?" Подождите ответа. Поблагодарите часть за этот Намеченный Результат.

б) Повторяйте шаг 3а, пока вы не достигнете Сущностного Состояния. Все время, задавая вопрос, вы будете обращаться к новому Намеченному Результату.

Шаг 4. Сущностное Состояние: достижение внутреннего источника.

а) Когда вы достигнете Сущностного Состояния, остановитесь на время, чтобы почувствовать это и насладиться этим вполне; после этого переходите к шагу 5.

Шаг 5. Пройдите обратно по цепочке результата с Сущностным Состоянием.

а) Руководитель читает это громче. Каким-то образом в наши внутренние части приходят мысли, что для того чтобы испытать Сущностное Состояние существования этим частям нужно пройти через все, последовательно соединенные Намеченные Результаты. К сожалению, это не работает очень хорошо. Мы очень часто не ощущаем свои Сущностные Состояния, когда мы беремся за этот подход, потому что Сущностное Состояние существования это не что-то такое, что можно заработать, заслужить или достигнуть, сделав что-то. Путь ощущения Сущностного Состояния это только шаг в обретении его.

Альтернативные вопросы для Трансформации Намеченных Результатов с присутствующим Сущностным Состоянием.

1. Намеченный Результат, который ценен и полезен для вас:

"Как уже имеющееся [Сущностное Состояние] трансформирует, обогащает или излучается сквозь [Намеченный Результат]?"

2. Намеченный Результат, который зависит от других людей:

а) "Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформируются ваши ощущения, когда вы получаете [Зависимый Намеченный Результат]?"

б) "Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформируются ваши ощущения, когда вы не получаете [Зависимый Намеченный Результат]?"

3. Негативный Намеченный Результат:

"Как, уже имея [Сущностное Состояние], трансформировать всю эту область, которая в свое время была негативной?"

б) Общее: Попросите эту часть шагнуть в [Сущностное Состояние] сейчас и спросите вашу часть: "Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], сделать что-то по-другому?"

в) Особенное: Позвольте Сущностному Состоянию изменить каждый Намеченный Результат, по одному, начиная с первого, ближайшего к Сущностному Состоянию. Спросите часть: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]?"

Трансформация Первоначальной Ситуации.

г) Когда вы последовательно спросите каждый Намеченный Результат, вы будете готовы к тому, чтобы обнаружить, как Сущностное Состояние трансформирует недостаток, с которого вы начали. Спросите часть: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, меняются ваши ощущения [в ситуации, когда появлялось X]?"

Шаг 6. Взросление части.

а) Уйдите в себя и спросите эту часть: "Сколько тебе лет?" Запишите возраст части.

б) Спросите эту часть, хочет ли она приобрести пользу, которая придет от дальнейшей эволюции во времени до вашего сегодняшнего возраста с этим [Сущностным Состоянием], полностью присутствующим. Если вы получили ответ "да", вы готовы пройти. В случае, если часть не желает иметь этой выгоды, спросите, какие у нее есть возражения. Обеспечьте удовлетворение этих возражений перед тем, как продолжать.

в) Попросите эту часть теперь начать с полного присутствия [Сущностного Состояния]. Когда оно полностью присутствует, вы можете попросить свое подсознание признать эту часть с присутствующим [Сущностным Состоянием], развивающуюся дальше во времени с тех лет, в которых она остановилась, по возможности, вперед до сегодняшнего возраста, имея здесь [Сущностное Состояние] в каждый момент времени. Вы можете признать то, что происходит теперь. Часть сообщит вам, когда она доберется до вашего сегодняшнего возраста.

Шаг 7. Полный перенос части в ваше тело.

а) Заметьте, где часть расположена сейчас. Где она особенно сильно ощущается? Она вне или внутри вашего тела?

б) Если часть внутри вашего тела, перейдите к шагу 8. Если часть вне вашего тела, позвольте этой вашей части сейчас влиться в него, таким образом это [Сущностное Состояние] волеется в ваше физическое существование. Заметьте, где часть естественно струится внутри вас.

в) Замечая, как эта часть уже заполняет ваше тело, позвольте ей полностью простираться и струиться через каждую клеточку так, что каждая клетка вашего существа заполняется, питается и омывается [Сущностным Состоянием]. Вы можете заметить, как, пока это [Сущностное Состояние] излучается из места, где оно началось, во всем вашем теле, еще больше излучается сквозь ваше тело и стано-

вится еще сильнее в месте, где началось. И пока [Сущностное Состояние] заполняет каждую клеточку, вы уже можете ощущать, как теперь часть как будто зашифровала ваши эмоции обоснование вашего существования.

Шаг 8. Обратный порядок цепочки результата с повзрослевшей частью.

Коротко повторите Цепочку Результата в обратном порядке теперь с повзрослевшей частью, полностью присутствующей в вашем теле.

а) Общий Обратный Порядок: Теперь попросите часть войти в [Сущностное Состояние] и спросите часть:

"Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], изменяется многое?"

б) Специфика Обратного Порядка: Продолжая обратный порядок Цепочки Результата, перенося Сущностное Состояние во все Намеченные Результаты и первоначальную ситуацию, задайте вопрос: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]?"

в) Трансформация Первоначальной Ситуации: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, трансформируется ваше ощущение [ситуации, когда появлялось X]?"

Шаг 9. Проверка протестующих частей.

а) Спросите: "Есть ли во мне какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я просто имел [Сущностное Состояние] теперь как путь существования в мире?" Если ответ "нет", вы готовы к шагу 9.

Если ответ "да", это означает, что вы имеете другую часть, обладающую чем-то важным, влияющим на этот процесс. Заметьте, как вы осознаете эту часть? Вы видите, слышите или чувствуете что-то? Где она располагается? вернитесь к шагу 2 и выполните Упражнение Сущностного Состояния с этой новой частью.

б) Если вы уже знаете другие части, связанные с этой проблемой, теперь вернитесь к шагу 1 и выполните Упражнение Сущностного Состояния с этими частями. Когда все части завершат шаг 8, переходите к шагу 10.

Шаг 10. Обобщающая линия жизни.

Если вы работали более чем с одной частью и с двумя или более Сущностными Состояниями, внесите в список и учтите каждое Сущностное Состояние, когда вы будете рассматривать [Сущностное Состояние (или Состояния)] в следующем шаге упражнения.

а) Вы можете почувствовать свою внутреннюю часть бегущей впереди вас по тропинке или линии. Все ваше прошлое находится на этой тропинке, включая то, что вы помните и что не помните сознательно. Ваше внутреннее будущее может струиться прямо напротив, а сейчас вы здесь, в настоящем. Это ваша линия жизни.

б) Имея [Сущностное Состояние (или Состояния)] полностью во всем существовании, позвольте себе подняться над своей линией жизни. Перенеситесь назад над линией жизни, оказываясь во все более и более ранних годах своей жизни, назад, прямо до момента вашего зачатия. ...

в) Теперь вы можете позволить себе опуститься обратно на свою линию жизни в момент вашего зачатия, уже имея здесь [Сущностное Состояние (или Состояния)] как путь существования....

г) Как только вы окажетесь здесь, вы можете позволить себе двигаться вперед во времени, позволяя каждому моменту опыта окрашиваться, трансформироваться и наполняться [Сущностным Состоянием (или Состояниями)]. ... На бессознательном уровне заметьте и почувствуйте путь, в котором [Сущностное Состояние (или Состояния)] становится полным и обогащенным, возникающим и усиливающимся, как ваше прошлое полностью окрашивается [Сущностным Состоянием (или Состояниями)], излучающимся сквозь каждый момент опыта, в то время как вы проходите весь путь до настоящего. ...

д) Теперь вы можете позволить этим Сущностным Состояниям струиться в будущее, замечая, как оно тоже окрашивается присутствующим [Сущностным Состоянием (или Состояниями)].

е) Полезно пройти от начала до конца Обобщающей Линии Жизни несколько раз. С каждым новым разом выполнение этого этапа будет проходить быстрее по времени. И с каждым разом вы можете осознавать происходящие изменения на все более и более глубоком уровне. Когда вы завершите этот этап, вернитесь в настоящее.

ж) Поздравляем! Вы завершили Процесс Сущностной Трансформации с этой частью или частями. Ваши Сущностные Состояния теперь исходят из прошлого, имеют важное значение в настоящем и ожидают вас в каждом моменте будущего. Дайте себе немного времени, чтобы расслабиться и насладиться своими Сущностными Состояниями! Некоторым людям нравится после этого прогуляться или сделать что-то еще, чтобы позволить этим изменениям обосноваться и укрепиться.

Десять шагов для Сущностной Трансформации.

Если вы хорошо изучили Процесс Сущностной Трансформации, вы можете руководствоваться следующим планом как кратким напоминанием каждого шага.

Шаг 1. ВЫБЕРИТЕ ЧАСТЬ, С КОТОРОЙ БУДЕТЕ РАБОТАТЬ: Ощутите часть, примите и поприветствуйте ее.

Шаг 2. ОБНАРУЖЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ \ ПЕРВЫЙ НАМЕЧЕННЫЙ РЕЗУЛЬТАТ: Спросите вашу часть: "Что ты хочешь?"

Шаг 3. ОБНАРУЖЕНИЕ ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА: Спросите свою часть: "Если ты обладаешь [Намеченным Результатом из предшествующего шага] полностью и совершенно, что ты хочешь, имея это, что значительно важнее?" (Повторяйте, пока это будет необходимо).

Шаг 4. СУЩНОСТНОЕ СОСТОЯНИЕ: ДОСТИЖЕНИЕ ВНУТРЕННЕГО ИСТОЧНИКА: Остановитесь на время, чтобы полностью насладиться своим Сущностным Состоянием.

Шаг 5. ПРОЙДИТЕ ОБРАТНО ПО ЦЕПОЧКЕ РЕЗУЛЬТАТА С СУЩНОСТНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

а) Общий: Попросите часть заметить: "Когда ты просто имеешь [Сущностное Состояние] как точку отсчета, как путь существования в мире, как, уже имея [Сущностное Состояние], изменяется многое?"

б) Специальный: "Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования, трансформируется или обогащается [Намеченный Результат]?" (Прodelайте это с каждым Намеченным Результатом.)

в) Трансформация первоначальной ситуации:

"Как, уже имея [Сущностное Состояние] как путь существования в мире, трансформируется ваше ощущение [ситуации, когда появлялось X]?"

Шаг 6. ВЗРОСЛЕНИЕ ЧАСТИ:

Спросите часть:

а) "Сколько тебе лет?"

б) "Желаешь ли ты приобрести пользу, которая придет от дальнейшей эволюции во времени до вашего сегодняшнего возраста с этим [Сущностным Состоянием], полностью присутствующим?"

в) Развивайся дальше во времени с тех лет, в которых ты остановилась, по возможности вперед до сегодняшнего возраста, имея здесь [Сущностное Состояние] в каждый момент времени.

Шаг 7. ПОЛНЫЙ ПЕРЕНОС ЧАСТИ В ВАШЕ ТЕЛО: Заметьте, где ваша часть расположена сейчас и позвольте ей полностью влиться в ваше тело, пропитывая каждую клеточку [Сущностным Состоянием].

Шаг 8. ОБРАТНЫЙ ПОРЯДОК ЦЕПОЧКИ РЕЗУЛЬТАТА С ПОВЗРОСЛЕВШЕЙ ЧАСТЬЮ: Коротко повторите Цепочку Результата в обратном порядке теперь с повзрослевшей частью, полностью присутствующей в вашем теле(общее, специальное, первоначальная ситуация).

Шаг 9. ПРОВЕРКА ПРОТЕСТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ:

"Есть ли во мне какая-нибудь часть, которая против того, чтобы я просто имел [Сущностное Состояние] теперь как путь существования в мире?" (Проведите каждую протестующую часть и каждую возникающую дополнительную часть, связанную с этой проблемой, через шаги 18, перед тем как продолжать).

Шаг 10. ОБОБЩАЮЩАЯ ЛИНИЯ ЖИЗНИ:

а) Представьте свою линию жизни и пронеситесь над ней к моменту вашего зачатия. Со своим Сущностным Состоянием, исходящим из вашего существования, позвольте себе двигаться вперед во времени, позволяя каждому моменту опыта, вплоть до настоящего, окрашиваться и трансформироваться.

б) Вообразите себе движение вперед по такой же траектории в будущее, замечая, как оно тоже окрашивается присутствующим Сущностным Состоянием.

в) Пройдите от начала до конца Обобщающей Линии Жизни несколько раз, с каждым новым разом выполняя этот этап все быстрее и быстрее по времени. Вернитесь в настоящее.

Часть VI Отпечаток Родительской Линии Жизни.

Перенос Сущностных Состояний в ваше прошлое, настоящее и будущее.

Глава 20. Введение: Отпечаток Родительской Линии Жизни.

Перенос Сущностных Состояний в ваше прошлое, настоящее и будущее.

То, что лежит впереди нас, и то, что лежит позади, является крошечной частичкой по сравнению с тем, что лежит внутри нас.

Оливер Уэндэлл Холмс

Однажды обнаружив что-то настолько могущественное и трансформирующее, как Сущностное Состояние, создается возможность использовать его во многих

направлениях. В этой части вы изучите, как использовать этот внутренний поворот для трансформации и исцеления своего прошлого. Вы получите подарок от Сущностных Состояний для ваших внутренних родителей и прародителей в результате Процесса "Отпечаток Родительской Линии Жизни".

Отпечаток Родительской Линии Жизни также поможет вам ощутить существенные изменения, созданные Сущностным Состоянием, во всех жизненных ситуациях. Мы хотим, чтобы Сущностное Состояние находилось в нашем распоряжении естественно и автоматически. Это не значит, что в каждый момент дня мы ощущаем их настолько же сильно, насколько мы почувствовали их, когда совершали процессы, но это значит, что на глубоком уровне Сущностные Состояния постоянно есть, в каждом моменте нашего опыта. Отпечаток Родительской Линии Жизни усилит ваше ощущение Сущностного Состояния в период всего времени.

Несколько лет назад Стив и я (Коннира) купили новый диван для зала. Мы очень хотели его купить и немедленно переменили обстановку в комнате таким образом, чтобы он хорошо смотрелся и был удобен в использовании. Через несколько дней мы заметили, что идем на прежнее место книжного шкафа, и только потом вспоминали, что он стоит теперь на новом месте. Иногда мы "забывали", что есть диван и его можно использовать для отдыха. Мы напоминали себе, что у нас есть новое удобное место, где можно посидеть и почитать. Даже вспоминая, что есть диван, наше мышление еще не было настроено на то, чтобы рационально использовать этот новый "ресурс" нашей жизни. Прошло некоторое время, пока он стал частью нашей жизни, которую мы автоматически использовали и которой наслаждались.

В какой-то мере, когда мы достигаем собственного источника, совершая Процесс Сущностной Трансформации, мы также нуждаемся в реорганизации наших внутренних программ на автоматический режим работы, основанный на новом и замечательном источнике, теперь полезном и значимом для нас. Отпечаток Родительской Линии Жизни может помочь вам сделать это.

Обобщая, Отпечаток Родительской Линии Жизни поможет вам:

Увеличить пользу, получаемую от Сущностного Состояния.

Распространить Сущностное Состояние на своих внутренних родителей и прародителей.

Углубить обобщающую линию жизни, которую вы уже обрели.

Сделать позитивное изменение, которое вы испытали, неизменным и обоснованным.

У Виктории была проблема, связанная с обостренным чувством собственного достоинства. Ее проблемы со здоровьем усугублялись стрессами в жизни. Она была удочерена, и когда она повзрослела, приемные родители говорили ей, что ее родная семья была "отбросами". Виктория достигла совершенства, несмотря на то, что постоянно чувствовала, что она плохая, потому что ее родные родители были плохими. Отпечаток Родительской Линии Жизни сделал так, что Виктория смогла забыть обоих родителей и изменилась. Перед выполнением этого процесса она считала свое прошлое и историю своей семьи недостатками. Теперь она считает это источниками. Так как в жизни стало меньше стрессовых ситуаций, улучшилось и ее здоровье. Вы подробно познакомитесь с тем, как Виктория решила свои проблемы, в главе 24 "Рассказ Виктории".

Автоматический перенос изученного.

Было доказано, что модели поведения, эмоции и отношения действуют не только в индивидуальной системе, но также и в системе семьи. Определенные

черты передаются из поколения в поколение. Некоторые люди пугались, обнаруживая, как, взрослея, они воплощали в себе определенные черты одного из родителей, несмотря на то, что клялись, что они никогда не будут такими же.

На уровне поведения очевидно, что мы автоматически обучаемся от тех, кто нас окружает. Если вы выросли на юге, у вас южный акцент. Если вы выросли на северо-востоке, вы научитесь другому акценту. Если вы когда-нибудь замечали родителей со своими детьми, прогуливающих по улице, вы, может быть, замечали забавное сходство их позы и походки. Все эти привычки закладывались автоматически, без усилий.

Когда одному из наших сыновей было три года и он только учился говорить, он наблюдал за отцом, достававшим из холодильника керамическую тарелку с маслом. Тарелка была скользкая и упала с грохотом на пол. С досады мой муж произнес ругательное слово, чего он обычно не делает при детях. Через несколько минут наш сын подобрал кубик, залез на подлокотник дивана и, нечаянно уронив кубик, произнес то же самое ругательное слово. Даже не понимая значения, он ухитрился повторить тон голоса и выразительность достаточно хорошо! Все мы замечали это непосредственное автоматическое запоминание детей. Радует ли мы или тревожимся, ясно, что дети изучают нас и запоминают все очень хорошо, просто наблюдая и подражая. Дети легко впитывают все, что их окружает.

Многие из нас осознают то, как наше прошлое влияет на нас сегодняшних. Если, например, один из наших родителей нерешителен и робок, мы можем усвоить подобный стиль поведения или, наоборот, можем стать сильными лидерами. Если один из родителей непрестанно волнуется о будущем, это отразится и на нас. Если он постоянно критиковал, придирался и ворчал, если он игнорировал нас и казался больше заинтересованным другими вещами, это окажет влияние на то, какими родителями будем мы. Мы усваиваем многие свои убеждения, способности, качества и привычки от взаимоотношений со своими родителями. Мы учимся всему наиболее важному от своих родителей, благодаря чему становимся более избрательными, находчивыми, и каждый человек, которого мы знаем, научился многому от своих родителей, в том числе и тому, от чего он хотел бы избавиться.

У моей мамы хороший голос и слух. Пока я росла, я переняла эти качества от нее. Вместе с моим отцом они много пели, и у обоих было исключительное чувство слуха. Пока я слушала их песни, звучащие в тон и заполняющие "воздух", окружающий меня, я, естественно, развивала чувство слуха, чего я не могла бы приобрести также легко в другой семье.

Мой муж, Стив, вырос в семье, где царили аккуратность и порядок. Его мама была достаточно бедная, поэтому у них было мало вещей, но они очень бережно обращались с ними. Она также хорошо планировала. Стив, естественно, овладел способностью планировать, что стало очень полезно, когда мы растили трех наших сыновей и делали карьеру.

Именно так, автоматически обучаясь, передаются и Сущностные Состояния. Когда у родителей есть сильные внутренние качества, такие, как внутреннее спокойствие, одобрение, любовь и единство, их дети часто естественно обнаруживают те же внутренние состояния через некоторое время. Есть родовые системы, которые, изменяя степень, включают в себя эти Сущностные Состояния и передают их из поколения в поколение.

Изменение того, чему мы обучились.

Таким образом, мы автоматически переняли модели своих семей, мы придерживаемся тех образцов поведения, которым обучились у родителей: "Я такая по-

тому, что мама такая тоже. Я просто такая, какая я есть. Все Шмиты упрямы, а я Шмит".

Тем не менее Отпечаток Родительской Линии Жизни предоставляет нам возможность изменить не приносящие пользу поступки, чувства и реакции, которые укоренились в нас благодаря нашим родителям.

К тому же мы можем легко научиться ненужному, чему наши родители нас не учили. Отпечаток Родительской Линии Жизни полезен для нашей естественной склонности впитывать качества наших родителей и наше прошлое, совершая глубокие изменения в желаемом нами направлении. Это дает шанс многим из нас научиться у родителей тому, что мы стремились иметь. Подумайте, как может измениться ваша жизнь, если вы просто впитаете внутреннее спокойствие, любовь, одобрение, единство от своих родителей!

Дадим нашим родителям свои Сущностные Состояния.

Процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни это процесс предоставления нашим внутренним родителям и прародителям своих Сущностных Состояний и после этого восприятия Состояний Сущности от своих родителей. Когда Джордж проходил Процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни, сначала он был против того, чтобы дать своим родителям свое Сущностное Состояние.

Со мной плохо обращались в детстве. Насколько я понимаю, из-за больших проблем с отцом моя мать постоянно срывала на мне свою злость и раздражение. Она даже меня иногда била, и у меня были невероятные травмы, о которых даже тяжело вспоминать. Я простил свою мать четыре года назад, потому что она сама пришла ко мне и попросила простить. Однако мой отец не мог прийти ко мне и просто сказать: "Прости меня". Поэтому мне нужно было самому решиться на это, но я не знал, как это сделать.

Мы с отцом общались четыре или пять раз в году: на День Благодарения, Рождество, Новый год или День рождения. Мы говорили о нейтральных вещах. Между нами в наших отношениях всегда была дистанция. Но глубоко внутри мы любили друг друга, хотя и не хотели показывать этого. У меня не было желания выставлять напоказ свои чувства. Иногда я мысленно разговаривал с ним, возвращаясь в памяти к своему прошлому, и думал о том, что было в моей жизни, я говорил ему: "Ты виноват в этом. Ты несешь ответственность за эту проблему". Но вместо того чтобы сказать ему это прямо, я просто избегал его и обижался на него все больше.

Я шел в Процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни без намерения простить своих родителей. На деле сначала я даже не хотел давать своим родителям Сущностное Состояние! Я чувствовал, что это было настолько замечательно, что они не заслужили этого. Когда я все-таки сделал так, что действительно отдал им часть себя, то таким образом я выполнил процесс. Я просто сказал себе: "Хорошо, позволь этому просто быть и смотри, что будет происходить".

Я понял, что люди делают лучшее из того, что они умеют, но когда это касалось моих родителей, я с этим не мог согласиться. Это касается скованности, которую я испытывал дома тоже. Думая обо всем, что произошло со мной, я не мог осознать, что они делали лучшее из того, что могли. Пока процесс продвигался, я получил замечательное ощущение. Я пришел к пониманию того, что мой отец такой благодаря его родителям. Они пытались сделать все, как они считали, чтобы хорошо его воспитать. Действуя так, я стал по-другому осознавать значение того, как они воспитали меня и как они со мной обращались.

Есть большая разница в том, как раньше относился ко мне отец и каким он стал по отношению ко мне теперь. Спустя пару недель после выполнения процесса я

купил компьютер. Мой отец профессиональный программист, поэтому я пришел к нему домой и сказал: "Ты можешь мне помочь?" Он оказался мне более чем полезен. Он на самом деле сел и начал меня учить. Я даже не просил его помочь, он просто сам об этом догадывался. Я знаю, что отец не изменил свое отношение ко мне¹ Изменилось то, как я стал относиться к нему и как стал на него реагировать, поэтому другой стала и его обратная реакция. Это просто поразительно. Мое поведение раньше было оборонительным, и он реагировал на меня точно так же. Теперь то, что происходит между нами, просто потрясающе!

Джордж трансформировал свои отношения с отцом, отдав ему свое Сущностное Состояние. Однако это был не настоящий, физический отец Джорджа, который получил Сущностное Состояние, это был его внутренний отец. Изменилось то, как именно Джордж постигал отца внутри себя. Он сам дал отцу то, что он хотел от него в прошлом, сегодняшнее отношение Джорджа к своему отцу автоматически изменилось.

Глава 21. Демонстрирование с Дейвом.

Дайте себе счастливое детство.

Никогда не поздно иметь счастливое детство.

Сообщение

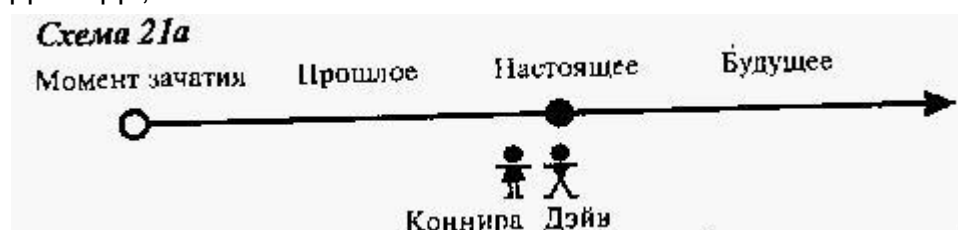
Дэйв посещал семинары по Самокоррекции и завершил Процесс Сущностной Трансформации, включая взросление части, полный перенос части в тело и обобщающую линию жизни. В этом демонстрировании (в то время как Коннира выполняет Процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни с Дэйвом) она помогает ему испытать прошлое, настоящее и будущее его родителей и прародителей, которые имеют внутри себя его Сущностное Состояние. Пока вы будете читать этот процесс с Дэйвом, вы можете просто внутренне представить себе его проходящим через каждый новый шаг. Вы можете также попросить свое собственное подсознание пройти каждый шаг для вас в то же самое время с вашим собственным Сущностным Состоянием.

Как и в предыдущих демонстрированиях, комментарий будет находиться в (круглых скобках и выделен курсивом).

Коннира: Дэйв, ты ощущаешь свое прошлое все, что ты испытывал так давно, и ощущаешь свое будущее, это так? (Дэйв кивает). Я хотела бы, чтобы ты внутренне представил свою линию жизни прошлое, настоящее и будущее на полу перед нами в виде тропинки или линии. (Коннира показала рукой вдоль пола, где будет располагаться линия жизни Дэйва). С какой стороны твое прошлое и с какой будущее?

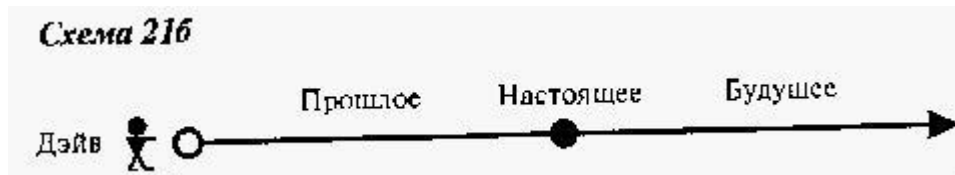
Дэйв: Прошлое слева, а будущее справа. Коннира: Хорошо. Настоящее там, где ты находишься сейчас?

Дэйв: Да, оно сейчас!



Коннира: Хорошо. Итак, теперь ты можешь позволить всем своим жизненным испытаниям струиться по этой черте на полу перед нами так, чтобы все было

здесь, даже то, что ты сознательно не осмысливаешь благодаря всем специфическим особенностям памяти. Ты просто ощущаешь, что твоя целая жизнь здесь. Все, что уже произошло в прошлом, располагается слева, и все, что ты относишь к будущему, справа. (Дэйв кивает). Хорошо. Теперь мы становимся на линию жизни и, перемещаясь по ней, останавливаемся прямо перед моментом твоего зачатия. (Она с Дэйвом переходит в новое место). Позволь оказаться прямо над этим моментом, так, чтобы справа мы видели твою линию жизни. Впереди у нас твое прошлое, после него твое настоящее и будущее. (Смотрите схему 21б).



Теперь я попрошу тебя оставить перед собой место для линий жизни твоих родителей. Одна линия с одной стороны, другая с другой. Кто из родителей будет справа и кто слева, как ты хочешь?

Дэйв: Мать слева, а отец справа.

Коннира: Хорошо. Здесь мать, а здесь отец. (Она показывает на место, которые дал им Дэйв. Смотрите схему 21в ниже).



Дайте Сущностные Состояния линии отца.

Коннира: Теперь мы собираемся дать твои Сущностные Состояния, приобретенные в Процессе Сущностной Трансформации, твоим бабушке и дедушке. Дэйв: Хорошо. Коннира: Они высоко оценят это. Дэйв: Я уверен, что это так и будет! Коннира: Итак, помнишь ли ты, какие это были Сущностные Состояния?

Дэйв: Первое Сущностное Состояние "существование", для второго подошло слово "просветление". Коннира: Просветление, да? Дэйв: (Смеется). Да.

Коннира: (Группе). Приятно, что это слово характеризует просто его особенность существования в мире. Замечательно. Какой группе прародителей тебе хотелось бы дать эти изменения в первую очередь? Дэйв: Родителям моего отца.

Коннира: Итак, они справа. Может быть, ты захочешь закрыть глаза для того, чтобы твое подсознание могло сделать это более полно. (Говорит медленнее). Даже если ты стоишь лицом к своей Линии Жизни, мне хотелось бы, чтобы ты представил себе, будто ты можешь оглянуться назад на момент перед зачатием твоего отца на его линии жизни. До того как он был зачат, его родители были там, правильно? (Дэйв кивает). Замечательно. Итак, теперь ты можешь попросить у своего подсознания позволить тем ресурсам, возможностям существования и

просветления и всему, как ты уже знаешь, что под этим подразумевается, влиться в родителей твоего отца до того момента, как твой отец будет зачат, таким образом, ты начнешь чувствовать, что тем двум людям нравятся эти ресурсы, полностью присутствующие в них как путь существования в мире, ... просто как часть того, кто они есть. ... И мне хотелось бы, чтобы ты дал мне знать, если в какой-нибудь момент тебе захочется, чтобы я продолжала быстрее или медленнее или чтобы я находила больше слов или использовала меньше слов. Хорошо?

Дэйв: Хорошо.

Коннира: Это обратная связь для меня очень важна. Видишь ли ты уже,, чувствуешь ли их с этими имеющимися настоящими ощущениями? Есть интересная двусмысленность слова "настоящее", потому что это на самом деле изменение. ... Ты можешь дать мне знать, когда твое подсознание прибавит эти ощущения, эти состояния существования в родителях твоего отца. Ты можешь даже не иметь осознанных образов или звуков, подтверждающих, что в них теперь есть эти ощущения, а просто подсознательно ощущать и знать, что они их имеют теперь...

Дэйв: Хорошо.

Коннира: Замечательно, с присутствием этих настоящих ощущений ты можешь начать испытывать на подсознательном уровне, что твоему отцу приятно быть зачатым в той благоприятной атмосфере. Он может впитывать эти состояния, даже когда он еще только одна клеточка, потому что он прямо здесь существует, внутри них. И теперь линия жизни твоего отца может начать этот путь так, чтобы твои бабушка с дедушкой и твой отец двигались вперед вместе с этим существованием и просветлением в них. ... Начни ощущать, что это приятно твоему отцу, он эволюционирует вперед по своей линии жизни, имея эти впитанные, так как они его окружают, состояния. Ты можешь позволить пройти весь путь до момента твоего зачатия, и ты можешь дать мне знать, когда это произойдет.

Дэйв: Хорошо.

Коннира: Великолепно. Замечательно.



Дайте Сущностные Состояния линии матери

Коннира: И теперь, когда твой отец повзрослел с твоими Состояниями Сущности, мы готовы узнать, что произойдет, когда ты также изменишь семью по линии матери. Твой отец может подождать здесь до того времени, когда мы проведем бабушку и дедушку по материнской линии прямо до момента зачатия твоей матери.

Теперь позволь этим состояниям существования и просветления,... правильно,... влиться в них таким образом, чтобы бабушка и дедушка трансформирова-

лись в тех людей, кем они являются, в которых полностью присутствуют ощущения, а именно: состояния существования и просветления. ...

Как только ты и твое подсознание приготовится, ты можешь позволить этой линии разворачиваться так, чтобы твоя мать была зачата в этой благотворной атмосфере. Ее окружают состояния существования и просветления, которые будут поглощены ею. ... Она находится внутри них. Обладая этими ощущениями, окружающими ее, она может естественно развиваться и идти вперед во времени прямо до момента перед твоим зачатием. Ты можешь дать мне знать, когда это завершится.

Дэйв: Хорошо. (Открывает глаза).

Коннира: Превосходно. ... Дэйв, ты согласен выполнить этот этап снова для того, чтобы твои родители и прародители обрели Сущностное Состояние еще более полно? (Дэйв кивает). Теперь ты можешь дать бабушке и дедушке по отцовской линии еще больше этого существования и просветления, пусть родители вашего отца будут такими, какие они есть, пусть еще полнее обладают этими состояниями, уже присутствующими в них, и позвольте линии жизни разворачиваться с этой стороны, ... правильно, в то время как твой отец будет зачат в этой среде, впитывая еще больше существования и просветления, вы ощущаете, как он впитывает в себя эти качества и его линия жизни разворачивается дальше, вперед, прямо вплоть до момента твоего зачатия. ... Во второй раз твоему подсознанию легко будет сделать это полностью, пройти путь от начала до конца, даже позволив ускорить темп с тем, чтобы ты испытал это с другой скоростью, для разнообразия. Полезно работать над этим этапом каждый раз в разном темпе, потому что это трансформирует разные части нашей нервной системы. Теперь эти существования и просветления могут проникнуть еще полнее в твоего отца и быть в нем, излучаться из него. Ты можешь дать мне знать, когда это завершится и он пройдет весь путь до момента твоего зачатия. ... (Дэйв кивает). Хорошо.

Итак, теперь позволь своему подсознанию сделать то же самое с линией твоей матери для того, чтобы ее родители имели еще более глубокое, более обогащенное, более просветленное, завершенное ощущение этого существования и просветления в себе. И если тебе сейчас хочется добавить еще больше характеристик этого состояния, это хорошо. Если твое подсознание принимает решение включить ощущения милосердия, спокойствия, любви, одобрения или достоинства, это, несомненно, хорошо; иметь все это так же, как ее линию жизни, разворачивающуюся идвигающуюся вперед для того, чтобы пока она развивалась, твое подсознание просто автоматически позволило этим Сущностным Состояниям присутствовать в ней еще больше, в течение всего пути, вплоть до момента твоего зачатия. Ты подсознательно можешь заметить эти качества и состояния,двигающиеся через ее существование и через существование твоего отца. И ты можешь дать мне знать, когда это произойдет. ...

(Дэйв кивает.)

Коннира: Тебе хотелось бы повторить это снова или у тебя есть ощущение, что ты уже завершил этот этап?

Дэйв: Я думаю, мне нужно сделать это еще раз.

Коннира: Хорошо. Итак, теперь Дэйв, имея эту новую основополагающую линию, ты можешь попросить свое подсознание включить то, что, как подсказывает тебе интуиция, будет полезно, создать из того, что ты теперь знаешь, все уровни, основанные на том, где ты находишься сейчас, потому что с каждым шагом мы открываем дверь зрению, слуху, осязанию, которые наиболее подходят для того, чтобы теперь стало ясно то, что мы были не в состоянии видеть, слышать и чувствовать раньше настолько, насколько это возможно. С позиции этой новой осно-

вополагающей линии ты можешь позволить своим родителям по отцовской линии снова иметь еще больше этих качеств существования и просветления. Правильно, они входят в них и углубляются еще больше. Твое подсознание может воспринять просьбу и свободно включить что-нибудь еще, что твоя бессознательная мудрость считает относящимся к этому, ощущение значимости или одобрения, что-нибудь близкое к чувству любви, полноты, милосердия, внутреннего спокойствия или чего-нибудь еще, что твое подсознание могло бы действительно подарить родителям твоего отца. И, таким образом, это будет включено и сможет развиваться. И ты можешь найти другой темп, который теперь будет больше соответствовать, он может быть даже быстрее, или он может быть сначала быстрее, а потом медленнее и потом снова быстрее ты можешь позволить своему подсознанию просто выбрать свой темп.

Дэйв: Я хочу ускорить темп. А вы можете меньше говорить.

Коннира: После этого я совсем закрою рот. (Смеется). (Дэйв чувствует себя удобно, прося Конниру о том, чем она может помочь. Словесное руководство, такое, какое было в начале книги, часто может помочь создать более полные ощущения подсознания. Другие же предпочитают проходить процесс по собственному пути, без вербального руководства, особенно в последних стадиях, таких, в которых сейчас находится Дэйв и которые обычно проходят быстрее.)

Дэйв: Я обрел родителей своего отца.

Коннира: Здорово, итак, теперь мы просто позволим этому сохраниться. Хорошо? И ты скажешь мне, когда это сделаешь.

Дэйв: (Кивает и продолжает процесс внутренне). Хорошо.

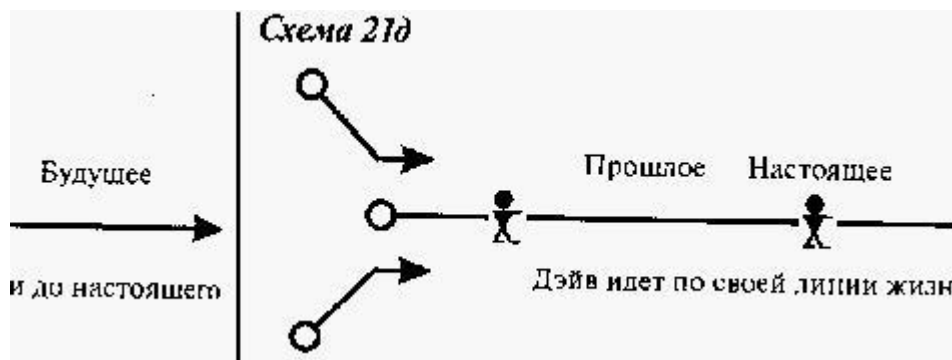
Коннира: Замечательно. И теперь попроси родителей по линии твоей матери, чтобы они полностью обрели все эти качества еще более полно. (Дэйв кивает, показывая, что он это сделал).

(В то время когда Дэйв выполнял этот этап заново, мы могли увидеть, насколько полно он испытал Сущностное Состояние в своих прародителях и родителях).

Дэйв впитывает свои Сущностные Состояния от родителей.

Коннира: Итак, теперь оба твоих родителя находятся здесь, прямо перед моментом твоего зачатия, такие, какие они есть, с этими внутренними ощущениями, потому что они получили их от своих родителей, правильно? (Дэйв кивает). Итак, с этими родителями, имеющими эти состояния, полностью присутствующие в них, как только ты будешь готов, ты можешь шагнуть в новую линию жизни, на которой твои родители уже имеют эти ощущения. С ними она будет расстилаться по-новому. Как только ты будешь готов, ты можешь сделать шаг в момент твоего зачатия, чувствуя, насколько приятно быть окруженным этими состояниями просто потому, что они здесь, в твоих родителях, и ты не мог не обрести эти состояния в такой же степени и даже еще более глубоко, полно, более законченно, потому что очень легко впитывать то, что окружает нас.

Итак, теперь ты готов? (Дэйв кивает и начинает двигаться вперед).



Хорошо, итак, ты можешь шагнуть вперед в момент твоего зачатия, чувствуя, что приятно впитывать эти состояния существования и просветления от своих родителей, потому что это просто единственный настоящий путь, это просто путь тех, кем они являются, и это то, что окружает тебя. ... И как единственная клеточка, ты уже имеешь эти состояния существования и просветления, и после того, когда ты удвоишься в размерах и станешь двумя клетками, конечно, эти состояния тоже удвоятся. Ты уже знаешь, что происходит, когда ты превращаешься в восемь клеток, в шестнадцать клеток и продолжаешь расти, в то время как эти Сущностные Состояния становятся все интенсивнее.... И пока ты двигаешься вперед во времени, позволяя своему подсознанию, ... правильно руководить тобой в отношении темпа, который позволит твоему подсознанию испытать трансформацию, которая происходит, которая будет полнее. Заметь, что это приятно на подсознательном уровне, пока твоя линия жизни раскрывается перед тобой в совершенно новом направлении, ... имея полное присутствие этих состояний просто потому, что они являются тем, что впиталось ... Правильно, весь путь вперед, и здесь может быть несколько моментов, когда вы сознательно осмыслите трансформацию, которая имеет место, и в другой раз только ощущение того, что произошло, в то время как ты двигался вперед по тропинке с этими полностью присутствующими состояниями. ... Правильно, весь путь вперед. И ты можешь дать мне знать, когда ты попадешь в настоящее. (Пока Коннира говорит, Дэйв двигается вперед по своей линии жизни к месту, которое символизирует его настоящее. Пока он идет, Коннира наблюдает за многими сигналами подсознательного объединения. Дыхание Дэйва становится более глубоким. Он краснеет, и капли пота появляются на лбу).

Дэйв: Хорошо.

Коннира: Замечательно. Итак, теперь, позволив своему подсознанию продолжать это объединение, пока я с тобой разговариваю, ты можешь позволить себе заметить и высоко оценить, как теперь изменилась твоя прошлая линия жизни, как будто у тебя на затылке есть глаза. Ты можешь дать мне знать, если есть отличия, которые пришли сознательно. Если все изменения бессознательны, это тоже хорошо.

(Дэйв уже выглядит заметно иначе. Ясно, что его Сущностные Состояния Существования и Просветления стали значительно полнее. Эти невербальные изменения являются для Конниры более важными индикаторами, чем его слова).

Дэйв: Сознательно я осмысливаю изменение темноты, которая была вдоль всей линии. Она заметно просветлела, особенно в ситуациях, касающихся моих родителей.

Коннира: Замечательно. Итак, теперь, имея ощущение того, что просто произошло в этом направлении (Коннира показывает рукой от прошлого Дэйва к его настоящему), ты можешь остаться здесь, в настоящем, и просто позволить своему подсознанию продолжить эту траекторию в будущее, видя то, как твое будущее

теперь разворачивается с этими присутствующими существованием и просветлением, позволяя своему подсознанию пересортировать, переписать, перекрасить будущее, ... и ты можешь дать мне знать, когда ты почувствуешь, что твое подсознание сделало это.

Дэйв: ... Хорошо.

Коннира: ... Замечательно. Теперь Дэйв имеет новый уровень этого существования, просветления, которые пришли из обладания этими Сущностными Состояниями, впитанными от его родителей и приобретенными на всю его линию жизни.

Повторение Процесса.

Коннира: Теперь, когда ты испытал этот уровень существования и просветления, мы собираемся сделать это снова, начиная с нового уровня существования и просветления, которые ты имеешь теперь. Уровень существования и просветления, который ты имеешь теперь, это твоя новая основополагающая линия, Дэйв. Итак, теперь мы вернемся к моменту прямо перед твоим зачатием. (Они возвращаются к началу его линии жизни снова, и Дэйв останавливается в ожидании). Ты можешь снова закрыть глаза, ощущая эту новую основополагающую линию, этот новый уровень существования и просветления, который ты ощущаешь внутри своего тела и в каждой клеточке, в твоём подсознании так же, как и в твоём сознательном осмыслении. Ты можешь позволить этому руководить тобой даже сильнее и больше, обогащая твои ощущения... (Дэйв начинает двигаться по своей линии жизни и потом останавливается. Его лицо передает, что 'он испытывает сильное волнение). ... И что происходит теперь? Есть что-нибудь, о чем ты хочешь мне рассказать?

Дэйв: Да, волнение не ощущается как неприятное что-то. Это ощущение, которое я получаю с просветленностью. Это ощущается, действительно впитываясь.

Коннира: Великолепно. Итак, ты можешь позволить этому продолжаться и усиливаться еще больше, просто как ты уже делаешь это для того, чтобы твое подсознание и твое сознание использовали это как основу более глубокого, более обогащенного опыта. После этого, когда ты будешь готов, ты можешь сделать шаг вперед, в момент своего зачатия, имея родителей теперь на этом новом уровне существования и просветления с этими состояниями, еще больше впитанными тобой автоматически, просто потому, что ты здесь находишься. (Дэйв делает шаг вперед). Правильно. ... Иногда разный темп дает возможность пронести Сущностные Состояния через разные части памяти. ... Снова почувствуй это усиление, в то время как ты двигаешься по этой траектории, потому что многое создается само собой, пока ты двигаешься вперед во времени, имея даже больше завершенности. ... Правильно, пока многое сильнее трансформируется или совершенно изменяется по пути вперед до настоящего. Ты можешь дать мне знать, когда ты будешь здесь. (Дэйв проходит быстрее по своей линии жизни, и теперь он глубоко дышит). Правильно, дыхание во всей трансформации является тем, что происходит на подсознательном уровне. Да, весь путь вперед до настоящего. Все правильно.

Дэйв: Я здесь. (Дэйв становится с своим "настоящим", обозначенном на линии жизни).

Коннира: Замечательно, и еще раз сейчас просто позволь себе ощутить и оценить эту траекторию, по которой ты двигался. Снова заметь дополнительную трансформацию, которая произошла на этот раз, и ты можешь дать нам знать, если появились какие-то дополнительные ощущения на сознательном уровне.

(Обращаясь к группе). Мы явно заметили изменение его физического состояния, правильно? Начиная с этой новой основополагающей линии, мы приобретаем чрезвычайное изменение во второй раз.

Дэйв: Я заметил, что я стал мягче по отношению к самому себе, когда вы предложили мне представить себя в будущем, когда я создал первую основополагающую линию. Выполняя это первый раз, я ощутил существование света, в котором я был искажен по отношению к концу линии жизни моего будущего и даже вне ее. Изменилось ощущение света, он как будто теперь стал отражать на меня обратно то, что светилось из меня.

Коннира: Здорово.

Дэйв: Это пришло ко мне в первый раз, когда вы провели меня в будущее. Теперь, в то время как я вижу себя идущим по линии жизни будущего, я освещаю светом других людей. (У Дэйва появились слезы). И, таким образом, теперь я могу чувствовать свет своих прародителей, идущий от них и от меня и озаряющий будущее.

Коннира: Это замечательно. Ты можешь попросить свое подсознание полностью признать это тоже. (Дэйв кивает и улыбается). Хорошо, это замечательно. Итак, ты можешь позволить себя высоко оценить и впитать это еще больше, в любом направлении, интуитивно и подсознательно имея еще более полное представление об этом испытании.... Правильно. Ты уже начал следующий шаг, каким является поворот в будущее с еще большим количеством света, струящегося теперь во многие сферы, которые ты, может быть, не в состоянии пройти или даже желать. (Дэйв кивает). Хорошо. Когда бы ты ни был готов, я хотела бы, чтобы ты дал мне знать. (Дэйв снова кивает). Замечательно.

Ты прочнее закрепил это ощущение, выполнив процесс во второй раз. Хотелось бы тебе пройти еще раз, чтобы быть уверенным в том, что это полностью неизменно и завершено?

Дэйв: (Кивает и смеется). Я не думаю, что это получится.

Коннира: (Смеется). Я думаю, что мы пройдем дальше, ведь время есть.

Дэйв: Есть одно обстоятельство, которое показалось мне сверхъестественным. Когда мы в первый раз проходили по моей линии жизни, мое тело стало действительно горячим. Я чувствовал, будто я исцелялся жаром или же мое тело горело из-за токсичных веществ.

Коннира: Я не удивлена, потому что ты на самом деле вспотел. (Группе). Вы же видели пот?

Дэйв: Каким будет мое будущее теперь? (Смеется вместе со всей группой).

Коннира: Есть один путь выяснить это! (Они возвращаются к точке прямо перед зачатием Дэйва).

Хорошо. И теперь ты можешь сделать шаг вперед, в момент своего зачатия, в этот раз позволь себе двигаться в темпе, который больше подходит (Дэйв идет вперед по своей линии жизни быстрее), правильно, итак, твое подсознание позволяет этому существованию и просветлению просочиться в память, или нейроны, или клетки, которые еще не были полностью обнаружены в тебе. ... Правильно, весь путь до настоящего (Дэйв достигает настоящего и становится в этой точке на своей линии жизни) и на будущее, освещая его еще больше. Правильно. Замечательно.

Дэйв: Хорошо.

Коннира: Замечательно. У тебя есть желание сделать это еще раз?

Дэйв: (Смеется). Теперь, я думаю, с этим надо покончить.

Коннира: Хорошо. Часто три раза действуют на самом деле хорошо. (Группе). Некоторые люди делали это один раз, и им было достаточно. Я обычно могу сказать, когда будет достаточно, потому что когда человек проходит через эту огромную реорганизацию впервые, это легче заметить со стороны. Они все делают это, и они не желают выполнять цикл заново. Редко на это требовалось более трех раз. Я повторяла это до семи раз. Если кто-то желает повторить это так много раз, это начинает действительно идти очень быстро вы можете почти пробегать по линии жизни, таким образом, на это не требуется чрезмерно много времени, но с каждым разом результаты растут. Вы можете использовать в качестве руководящего вопрос: "Ты по-прежнему достигаешь изменения?" Однажды вы достигнете плоской поверхности, и дальнейшие повторения не будут больше усиливать Сущностные Состояния, это значит, что вы завершили этот этап. Этот путь необходимо проходить так долго, пока вы получаете больше света, цвета и часто расширения линии жизни. (Дэйву). Что ты осознаешь в своем будущем? Как оно изменилось, Дэйв?

Дэйв: (Смеется). Больше нет будущего. Хорошо, оно есть, но оно на самом деле таинственно, непонятно. Я чувствую, что Сущностное Состояние как будто пришло к заключению, что я осознаю его как реальность. Мое ощущение было таким не только от того, мог ли я излучать этот свет на что-то в будущем, но я чувствую, что будущего нет это тень, призрак. Когда свет отражался обратно на меня, это был мой собственный свет, который был повсюду вокруг. Был только контур больше не было времени.

Коннира: Мне тоже от тебя начало передаваться это ощущение. Это интересно, и, судя по выражению твоего лица, я могу сказать, что это великолепно! Прекрасно. Многие люди, которые проходят через это, считают, что будущее открывается оно буквально расширяется и проясняется тоже. Некоторые же испытывают это подобно тому, как это испытал Дэйв. Его будущее стало доступным абсолютно. Свет теперь имел все охватывающее, неограниченное во времени качество. Хорошо.

Основание новых Сущностных Состояний Дэйва.

Коннира: Теперь выполним еще один этап. Ощущая это состояние в себе, следующий шаг заложит еще больше основ и углубит это состояние.

(Дэйву и группе). Я чувствую, что люди, которые обладают этими Сущностными Состояниями естественно, приобрели их во время взросления в определенной обстановке, где их родители имели эти Сущностные Состояния. Таким образом, они впитали это так же, как мы сделали это для Дэйва в его линии жизни.

Теперь люди, которые на самом деле имеют эти Сущностные Состояния глубоко в себе, не являются теми, у кого идеальная жизнь. Они не становятся людьми, для которых каждый момент абсолютно замечателен. Они не становятся чрезвычайно добрыми, всегда приятными в общении и любимыми всеми. Люди, которые не имели сомнений или препятствий в жизни, получают поверхностное, пустое существование. Они не имеют того, что называют "характером". Они не имеют очень глубоких 'источников, потому что они никогда не преодолевали 'каких-либо препятствий.

Люди, которые имеют внутреннюю силу духа и огромную способность быстро восстанавливать физические и душевные силы, обычно единственные, кто начинает с приобретения этих Сущностных Состояний от своих родителей, и после этого испытывают некоторые сомнения. Когда вы уже имеете эти Сущностные Состояния в себе, сомнения из жизни не исчезают совсем; это действительно испытание, которое усиливает эти состояния внутри нас. После этого, когда мы по-

падаем в ситуацию, которая вызывает сомнение, это становится не трудностью, не проблемой для нас, а укреплением внутреннего источника, который уже здесь есть. Это становится устойчивым и неисчерпаемым источником, что потом ведет вперед к следующему сомнению. Создается ли такое ощущение у тебя, Дэйв?

Дэйв: Да.

Коннира: Хорошо. Теперь ты уже испытал поглощение Сущностных Состояний снаружи. Итак, теперь мы собираемся взять то, о чем ты думаешь как о своем прошлом, и относиться к этому как к затруднительному моменту, который укрепляет и закаляет силу духа. Ты знаешь, что я имею в виду?

Дэйв: Да.

Коннира: Итак, с этими Сущностными Состояниями, полностью присутствующими здесь в твоей сущности и в целом твоём теле, позволь вернуться и встать, прямо перед моментом твоего зачатия. (Они возвращаются к началу его линии жизни). Для того чтобы это испытание стало совершенно обоснованным, ты можешь позволить себе прочувствовать эти Сущностные Состояния полностью, существование и просветление.... И те слова могут даже больше не быть адекватными, но ты уже знаешь само состояние. Теперь ты имеешь его в себе благодаря тому, что мы только что сделали. Иногда люди испытывают это так, как будто оно от духовного отца или : духовного источника. Тем не менее оно приобретено, ' оно находится в тебе, в то время как ты сейчас движешься вперед через свою жизнь, по пути, по которому ты думаешь, что оно прошло, позволяя этому всему быть трансформированным этими Сущностными Состояниями. Ты понял, о чем я спросила? Сейчас ты собираешься ощутить своих родителей. Действуй по твоей памяти о них, и это будет трансформировано тобой, потому что ты уже имеешь эти состояния. Ты понимаешь, что я имею в виду?

Дэйв: Хорошо, таким образом, я просто имею Сущностные Состояния внутри себя, но моя биография в основном выражает то, какой я ее помню.

Коннира: Да, исключая то, что ты можешь позволить своей биографии измениться, так как это происходит естественно, если ты имеешь эти Сущностные Состояния внутри, исходящие из тебя. Ты испытываешь свое прошлое совершенно по-другому. Даже если событие является фактически таким же, как и раньше, твое ощущение этого будет совершенно другим.

Дэйв: Я думаю, что я уже начинаю делать это.

Коннира: Здорово, я так думаю. Пожалуйста, иди вперед и сделай это снова.

Дэйв: Просто начав с моего зачатия или начав с момента до моего зачатия, с моих прародителей?

Коннира: Начни со своего зачатия, имея здесь полностью ощущения, правильно, в тебе ... и часто легче позволить своему подсознанию сделать это (Дэйв начинает проходить свою линию жизни). ... Для того чтобы ты мог двигаться довольно быстро и легко, в то время как твое подсознание позволит этому всему быть трансформированным, также... потому что это как раз то, что дает нам понимание на очень глубоком уровне, что лучше иметь ощущения, полностью присутствующие здесь, даже в ситуациях, когда другие еще не знают об ощущениях, которые есть внутри них. Правильно, все время вперед до настоящего.

(Дэйв достигает настоящего и останавливается)... И после этого позволь струиться этому в будущее или в какой бы то ни был отрезок времени, которым ты теперь называешь будущее.

(Дэйв дышит глубоко, жестикулирует и кивает). Отлично. Теперь, похоже, что ты прошел сквозь это достаточно полно. Ты чувствуешь, что это окончено, или хочешь пройти через это еще раз?

Дэйв: Еще раз.

Коннира: Замечательно. (Они возвращаются к началу его линии жизни). И еще раз все заново, получая новый, уровень этих Сущностных Состояний (Дэйв начинает подниматься над своей линией жизни), и снова правильно двигаешься вперед, с каждым шагом углубляя эти состояния

(Дэйв достигает настоящего), до настоящего и потом через время. Здорово. Итак, это и есть процесс. (Говорит очень мягко). И если тебе хочется позволить своему подсознанию сделать немного больше, впитывая, или обобщая, или позволяя этому свету струиться и углубляться немного в другом направлении, это великолепно. Воссоединение может продолжаться в каких бы то ни было направлениях, соответственно, правильным и надлежащим образом, естественно и автоматически, даже после того, как мы закончим, потому что этот поворот и воссоединение часто продолжают, и приятно узнавать, что это происходит. Таким образом, когда ты будешь готов, ты можешь просто позволить себе сознательно вернуться к нам, в эту комнату, воссоединение будет продолжаться бессознательно. Спасибо.

(Дэйв крепко обнимает Конниру).

Глава 22. Отпечаток Родительской Линии Жизни.

Поймите Структуру.

Только прошедшая жизнь может быть осмыслена, но она должна быть пережита заранее.

Серен Кьеркегорд

Отпечаток Родительской Линии Жизни это процесс, состоящий из трех этапов:

Этап I. Передаем своим бабушкам и дедушкам наши Сущностные Состояния, и после этого позволяем своим родителям полностью впитать их от своих родителей, в то время как они взрослеют.

Этап II. Впитываем Сущностные Состояния от своих родителей, в то время как взрослеем сами.

Этап III. Укрепление своих Сущностных Состояний благодаря прохождению по нашей линии жизни с ними, уже присутствующими здесь, внутри нас, трансформирующими наше ощущение всего того, что "на самом деле" произошло с нами.

Дальше мы дадим краткое описание каждого из этих этапов и их цели. Если вы просто хотите выполнить процесс самостоятельно и сами открыли структуру через свой собственный опыт, вы свободно можете перейти к следующей главе для выполнения упражнения.

Этап I. Передаем Сущностные Состояния своим бабушкам и дедушкам и через них своим родителям.

Наше прошлое окрашивается тем, как мы себя ощущаем. Не существует ничего на земле, воздействующего на нас больше, чем тот человек, который нас вырастил и воспитал. Для многих из нас такими являются наши родители. Наши Сущностные Состояния могут очень легко трансформировать наше прошлое, когда мы возвращаемся назад в достаточно далекие прошедшие времена и берем за точку отсчета присутствие Сущностных Состояний, существующих в тех, кто на нас повлиял. Многим из нас отдать Сущностные Состояния своим бабушкам и дедушкам легче, чем передать их непосредственно своим родителям. Наши мысли о том, кто и какие наши родители, более неизменны и непоколебимы, чем наши мысли о

бабушках и дедушках. Если даже своим бабушкам и дедушкам дать Сущностные Состояния достаточно трудно, всегда можно вернуться дальше во времени назад и передать Сущностные Состояния своим прадедам. Одному человеку даже потребовалось дойти до Адама и Евы и передать свои Сущностные Состояния им. И он сделал это в считанные секунды. Что касается другого человека, он позволил своим Сущностным Состояниям путешествовать вперед, начиная с Адама и Евы, через всех своих предков, и заканчивая своими родителями.

Если у вас неродные родители, передайте Сущностные Состояния обоим: не кровным и кровным родителям. Даже если вы не знали своих родных родителей в период взросления, вы, вероятно, имеете некоторые ощущения того, кто вы есть. И на самом деле не важно, является ли ваше ощущение своих родителей правильным. Это ваше мнение о своих родителях, которое будет трансформировано Сущностными Состояниями.

Этап II. Впитайте Сущностные Состояния от родителей и познайте их во времени.

Этот этап предлагает немного другой путь испытания, просто имейте Сущностное Состояние, которого желает ваша внутренняя часть. Многие люди чувствуют очень глубоко, как их лелеяли и любили, когда они впитывают Сущностные Состояния от родителей, которые уже обладают этими состояниями.

Этап III. Укрепление своих Сущностных Состояний через трансформацию того, что "на самом деле произошло".

Это великолепно испытывать свое прошлое с "super deluxe" родителями, которые имеют Сущностные Состояния. Но если мы представляем себе свое прошлое только с этими родителями, мы можем оказаться не подготовлены к неожиданной встрече со обоими реальными родителями или людьми, заменяющими их. Мы хотим убедиться в том, что мы можем иметь свои Сущностные Состояния, даже когда окружающие нас не имеют в этом большого успеха. Этот этап основательно, еще сильнее укрепляет наши Сущностные Состояния внутри нас. Сущностные Состояния уже активно присутствуют и в этом этапе, они исходят из всех наших прошедших ситуаций, включая время, когда наши родители не имели своих собственных Сущностных Состояний. С тех пор, как мы имеем свои Сущностные Состояния, двигаясь вперед по своей линии жизни, мы переосмысливаем те моменты "реальной жизни", которые могли нас травмировать, и они становятся важными и позитивными ресурсами.

Повторение Этапа несколько раз.

Трудно выразить словами напряженность в состоянии людей, проходящих этот процесс. Это потому, что Сущностные Состояния являются очень сильными сами по себе. Потом процесс быстрого передвижения во времени через прошлое, настоящее и будущее усиливает ощущение. Повторение прохождения по своей линии жизни с каждым разом делает наши Сущностные Состояния более интенсивными. Дэйв начал Отпечаток Родительской Линии Жизни с очень сильных Сущностных Состояний, и тем не менее он поделился с нами тем, что интенсивность, с которой он почувствовал их, по крайней мере в три раза усилилась после выполнения этого процесса.

Поощрение выполнения процесса подсознанием.

В демонстрации с Дэйвом Коннира просила, чтобы Дэйв позволил процессу происходить на подсознательном уровне. Пока она руководит им, она внимательно наблюдает за каждым шагом, замечая, что усиливается его подсознатель-

ное прохождение процесса и запись событий, происходящих в результате присутствия Сущностных Состояний.

По мере того как вы будете выполнять процесс, вам с каждым шагом будет "легко повернуть свое сознание", позволяя изменениям происходить в направлении, которое вам не нужно до конца осознавать. Когда вы позволите своему подсознанию трансформировать свой опыт в направлении, которое точно соответствует вам, вы почувствуете изменения, имеющие место без ясного осмысления, какими именно являются эти изменения.

Результаты Отпечатка Родительской Линии Жизни.

Многие люди говорят о том, что они ощущают свои Сущностные Состояния более основательными, приземленными. Сущностные Состояния не кажутся похожими на что-то "возвышенное", а познаются в повседневной реальности. Этап III Отпечатка Родительской Линии Жизни "Укрепление своих Сущностных Состояний через трансформацию того, что "на самом деле произошло", очень важен для получения этого результата. Мы просто не можем иметь Сущностное Состояние, которое отделено от нашей повседневной жизни, это состояние, которое отражается на всем нашем прошлом, на нашем ощущении настоящего и будущего.

Несколько других результатов являются общими, простыми, ивы можете испытать некоторые из них или все сразу. Часто люди говорят, что их прошлое становится более важным, сильным и замечательным источником. Даже то время, когда были трудности, переживается как что-то, приносящее радость и счастье. Иногда возникают воспоминания, которые были всегда мучительны, но теперь глубоко, на чувственном уровне, они ощущаются как хорошие, даже несмотря на то, что они были очень болезненны в то время. Это не значит, что теперь нам будет нравиться все плохое, что с нами будет происходить; это значит, что на очень глубоком уровне мы больше не осуждаем эти ощущения, себя или других людей, вовлеченных в это, не считаем их неправильными. В то время как Сущностные Состояния пропитывают эти ситуации, они исцеляются.

Другой результат это то, что мы чувствуем "добровольную принужденность", теперь мы можем не думать о том, что наше прошлое навязано нам.

Если раньше мы чувствовали ограничения в прошлом, например: "Я не выбираю, потому что мое мнение никогда не учитывается, я как последняя буква алфавита и чувствую себя ребенком", мы испытываем чувство свободной жизни из наших Сущностных Состояний, независимо оттого, каким было наше прошлое.

После этого процесса мы обычно достигаем ощущения открытости будущего. Многие замечают, что их будущее становится в буквальном смысле прозрачнее и более открыто. Если вы захотите, вы можете заметить, как будущее появляется в вашем сознании, когда вы только начинаете процесс. Насколько оно темное или светлое? Насколько ограниченное или широкое? Эти размеры, вероятно, в буквальном смысле становятся другими, и, вместе с этим, люди описывают соответствующее изменение в своих ощущениях, касающихся будущего. Немногие люди, проходя цикл через прошлое, настоящее и будущее со своими Сущностными Состояниями и испытывая чувство времени своих родителей, одновременно двигаясь нас в переживание реальности, так же, как Дэйв, осознали свое будущее. Эти результаты из рода единства, которые распространяются на многие Сущностные Состояния. Один путь испытать единство это когда я есть все в этот момент времени. Другой путь испытать единство это когда я также един с каждым моментом времени.

Обобщение.

Когда мы закончили все три этапа Отпечатка Родительской Линии Жизни, у нас есть ощущения страстно желаемых нами Сущностных Состояний, различных по направлениям и позволяющих трансформировать разные аспекты наших воспоминаний и опыта. Каждый этап буквально трансформирует разные части нашей нервной системы.

Это становится похоже на изучение скульптуры со всех сторон. Если мы будем подходить к скульптуре с одной стороны, мы познаем только одну ее грань. Если мы будем подходить к ней с разных сторон, мы можем увидеть всю ее целиком. Если мы коснемся скульптуры одной рукой, мы не испытаем столько, сколько можем испытать, если коснемся обеими руками.

Глава 23. Выполняйте! Упражнение Отпечатка Родительской Линии Жизни.

Измените благодаря Сущностным Состояниям себя и свою внутреннюю семью.

Страдание необязательно.

Сообщение

Отпечаток Родительской Линии Жизни углубляет и усиливает Сущностные Состояния, которые были выявлены во время Процесса Сущностной Трансформации. Чтобы пройти этот процесс легко и с большей пользой, вам необходимо завершить полный Процесс Сущностной Трансформации, включая взросление части, полный перенос Сущностного Состояния в тело и в обобщающую линию жизни. Если у вас есть возможность, пусть кто-нибудь прочитает вам это упражнение медленно, мягким голосом. Перед началом скажите тому, кто будет вам читать, название ваших Сущностных Состояний. Если вы выполняете упражнение самостоятельно, оно принесет большой результат, если вы прочтете его один раз до того, как начнете выполнять. Если вы читаете эти задания как руководитель для кого-то другого, части, выделенные курсивом, не нужно выделять голосом и читать громче. Ваш партнер достигнет больших результатов если вы как руководитель будете считать это одними из своих любимых Сущностных Состояний.

Планирование своей линии жизни.

1. Спланируйте свою линию жизни на полу таким же образом, как это сделали Коннира и Дэйв в демонстрировании. Во-первых, почувствуйте свое прошлое, настоящее и будущее. Расположите их здесь, на полу, в виде прямой линии или тропинки таким образом, чтобы ваша линия жизни соответствовала этому месту. Если вы можете, найдите место, которое достаточно по длине для вашей линии жизни. Если не можете, это хорошо для временного "сжатия" вашей линии жизни для этого процесса.

2. Теперь пройдите рядом со своей линией жизни к месту прямо перед вашим зачатием. В этой точке обернитесь и посмотрите вниз на свою линию жизни. (Смотрите схему 23а).



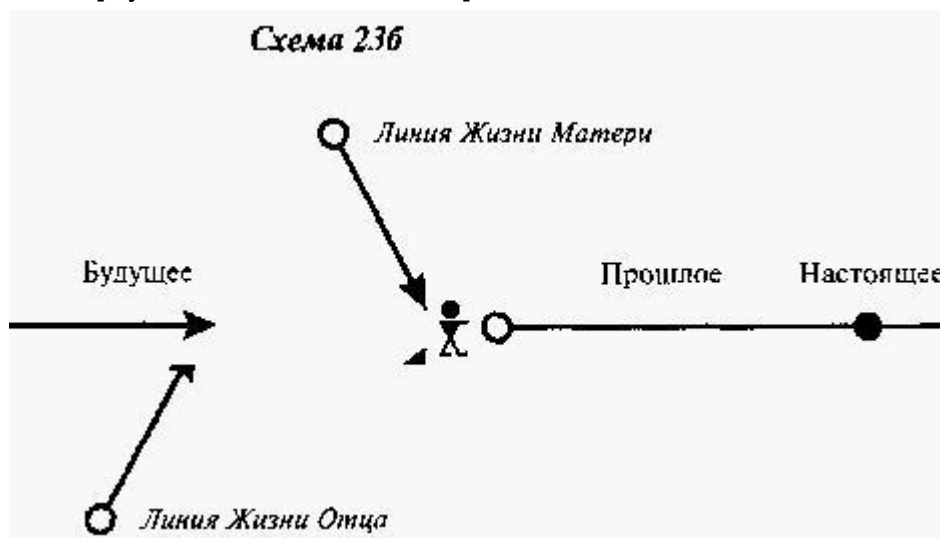
3. Пока вы стоите перед моментом своего зачатия, повернувшись лицом к своей линии жизни, вы можете представить себе две линии жизни, одну для своей

матери и одну для своего отца, сходящиеся вместе перед вашим зачатием. Какая сторона принадлежит вашей матери и какая отцу? Кому вы хотите дать свои Сущностные Состояния в первую очередь матери или отцу?

Передайте Сущностные Состояния линиям жизни своих прародителей.

4. Посмотрите вниз на линию жизни матери/отца, на всю от начала до конца, прямо от ее/его зачатия. Посмотрите на своих бабушку и дедушку, которые находятся здесь, перед тем как твоя мать/отец будут зачаты. Примерно сколько им лет в это время? (Можете это опустить, если не знаете).

5. Теперь позвольте [Сущностным Состояниям] влиться в ваших бабушку и дедушку, пусть эти [Сущностные Состояния] полностью наполнят их.



6. Теперь представьте, что ваша мать/отец были зачаты в этой среде, просто впитывая [Сущностные Состояния] от своих родителей. Позвольте линии жизни твоей матери/отца простираться так, как она этого желает, с этими, имеющимися в распоряжении Сущностными Состояниями. Заметьте, как, пока она /он развивается, она/он впитывает эти Сущностные Состояния еще полнее. Позвольте ее/его линии жизни простираться прямо до момента вашего зачатия.

7. Повторите шаги 4-6 с другим родителем. (Повторяйте Этап 1 (шаги 4-6) до тех пор, пока оба родителя не будут полностью пропитаны Состояниями Сущности до того, как продолжить).

Впитайте Сущностные Состояния от своих родителей.

8. Теперь шагните в момент своего зачатия, таким образом, вы можете испытать существование, полностью окутанное [Сущностными Состояниями]. Теперь вы просто одна клеточка в мире, заполненном [Сущностными Состояниями]. Вы можете просто впитать [Сущностные Состояния], потому что это То, во что вы погружены. Когда, в результате деления клеток, вы становитесь двумя клетками, [Сущностные Состояния] могут удвоиться. Когда вы становитесь четырьмя клетками, [Сущностные Состояния] удваиваются снова. Вы можете продолжить развитие, пока [Сущностные Состояния] развиваются с вами, и вы продолжаете впитывать еще больше из того, что окружает вас.

Когда вы готовы, сделайте полшага вперед, в момент своего рождения, будучи рожденным в семье, обладающей [Сущностными Состояниями]. Пока на вас первое время оказывают влияние родители, вы можете впитывать еще больше [Сущностных Состояний] от них.

В соответствии с вашей собственной скоростью, медленно или быстро, позвольте себе двигаться вперед во времени, позволяя [Сущностным Состояниям] расти внутри* вас, пока вы продолжаете впитывать их, до тех пор, когда вы достигнете настоящего. Ваше подсознание может заметить, как, имея [Сущностные Состояния] в каждом из ваших испытаний, трансформируется все в различных направлениях.

9. Теперь, когда вы достигли настоящего, почувствуйте себя в будущем с [Сущностными Состояниями], сформированными еще больше, полностью имеющимися в вашем распоряжении в любых ситуациях. (Повторите шаги 8-9 столько раз, сколько пожелаете, для того чтобы получить всю пользу от этого этапа. Меняйте скорость от пары минут до нескольких секунд. Если вы читаете это для кого-то другого, кто движется быстро, вам не хватит времени прочитать все эти слова, помещенные в скобки. Просто читаете то, что успеете. Например, вам может потребоваться сказать: "Правильно, трансформируется прошлое, настоящее и будущее еще больше").

Укрепление своих Сущностных Состояний.

10. В долю секунды вы можете вернуться к моменту своего зачатия и пройти через свое прошлое снова. Теперь со своими родителями, действующими так, какими вы помните их в "реальной жизни", вы уже имеете [Сущностные Состояния], пришедшие к вам из внешнего, окружающего вас мира, и вы открываете, как это трансформирует ваше прошлое целиком. Делайте это быстро, чтобы новые качества более легко могли расположиться на подсознательном уровне. Когда вы достигнете настоящего, ощущение [Сущностных Состояний], также исходящее из центра в направлении будущего, будет трансформироваться [Сущностными Состояниями], уже существующими здесь. (Повторяйте шаг 10 столько раз, сколько захотите, усиливая Сущностные Состояния. Выполняя снова, вы можете изменять темп). 11. Теперь ваше прошлое, настоящее и будущее трансформируются этими [Сущностными Состояниями], вы можете позволить своей новой линии жизни влиться обратно в вас, в направлении, которое сейчас наиболее вам подходит, чтобы это было здесь с вами в то время, как вы идете в будущее. Больше [Сущностных Состояний] наполняют ваше прошлое и будущее, наиболее сильно вы можете испытать их здесь и сейчас.

Урегулирование возражений.

Чаще всего, после выполнения Процесса Сущностной Трансформации, мы сразу же готовы пройти через Отпечаток Родительской Линии Жизни. Очень редко имеются какие-нибудь возражения против этого процесса. Если возражение появилось, очень важно учесть его и рассеять ваше беспокойство. Наиболее важно продолжать эти процессы спокойно. Помните, что каждый шаг процесса это для нас приглашение сделать что-то, что может помочь нам научиться и вырасти. Мы всегда реагируем на беспокойство внутренним протестом, не дающим продолжать. Протест часто появляется потому, что мы не совсем понимаем процесс или цель его выполнения.

Вот три наиболее распространенных возражения, которые встречаются в процессе, и советы, как вы можете их урегулировать, чтобы можно было двигаться вперед:

Возражение 1: "Дать свои Сущностные Состояния родителям это нереально. Мои родители, на самом деле, не имели этих качеств".

Правильно, не имели. Вы не даете Сущностные Состояния своим реальным родителям, вы даете их родителям, которые есть внутри вас. Вы реально не мо-

жете изменить прошлое, но вы даете себе шанс испытать то, что приятнее иметь родителей с этими качествами, для того чтобы вы могли получить от этого пользу здесь и сейчас. Во-первых, мы делаем это с измененными родителями, которые обладают большими возможностями, чем родители, которых вы помните, потому что вы дали им эти Сущностные Состояния. После этого вы пройдете от начала до конца по своей линии жизни со своими родителями в направлении, в котором вы, действительно, помните их. Обычно, когда появляется это возражение, мы просто должны знать, что мы по-прежнему будем в состоянии помнить, что произошло в нашей жизни.

Возражение 2: "Я ненавижу своих родителей и не желаю давать им эти качества. Они их не заслужили".

Так как вы даете эти качества родителям, которых вы имеете в себе, вы, на самом деле, даете их себе. Вы даете себе образ внутренних родителей, которых вы заслужили иметь в реальной жизни. Также иногда полезно напомнить себе, что ваши родители научились тому, как быть родителями, от своих родителей. Если вы попросите себя думать о своих родителях, о том, какими они были, когда были детьми, нуждающимися в воспитании и любви, так обычно становится легче передать им эти качества.

Возражение 3: "Я не думаю, что изменения сохранятся и будут продолжаться".

В этом случае вам необходимо обнаружить, имеет ли часть, которая относится к этому, возражения против сохранения и продолжения изменений. Обычно часть на самом деле желает их сохранить и продолжить, и эти изменения могут не иметь отношения к ней. Если вы волнуетесь об этом, уйдите в себя и спросите свою часть, которая об этом беспокоится:

"С тобой будет все хорошо, если изменения сохранятся и продолжатся?"

"Заинтересована ли ты в выполнении процесса для того, чтобы обнаружить, сохранены ли и продолжены ли они?"

"Хочешь ли ты быть частью, которая помогает обеспечить продолжение и сохранение изменений?"

"Хочешь ли ты быть частью, которая подает сигнал тревоги, если изменения не сохраняются?"

Если часть, которая беспокоится, молодая, то, вероятно, будет полезно выполнить полный Процесс Сущностной Трансформации с этой частью, чтобы снова придать этой части завершенный вид и перенести эту часть обратно в вас.

Когда вы не достигли Сущностного Состояния.

Если встречается трудность (которая не указана в числе этих трех возражений), наиболее вероятно, что это просто означает, что вы не имеете Сущностного Состояния части, с которой работали. То, что вы имеете, это просто, вероятно, намеченный результат, который очень близок к Сущностному Состоянию.

Рид проходил Процесс Сущностной Трансформации на семинаре по Самокоррекции со своей частью, которая чувствовала себя вынужденной порицать и считать виноватыми других. Цепочка Результата, которая у него была, раскрывалась следующим образом:

Порицание > Месть -> Знание, что я прав -> Удовлетворение -> Сильное ощущение себя.

Рид посчитал, что "сильное ощущение себя" было его Сущностным Состоянием, даже когда он проходил процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни, он почувствовал сильное двойственное ощущение. Он и его родители пришли ко мне за помощью. Когда я увидела, как выглядел Рид в этом состоянии, мне было ясно,

что это было не Сущностное Состояние. Оно не имело необходимых качеств, чтобы трансформировать его линию жизни полностью, надлежащим образом. Вместе мы просто вернулись обратно к части Риды и спросили: "И если ты имеешь это сильное ощущение себя, чего ты хочешь, имея это, что значительно важнее?" Рид обнаружил два следующих шага в своей Цепочке Результата. После сильного ощущения себя пришло "раздраженный внешний вид", и после этого "ощущение единства". Когда Рид завершил Процесс Сущностной Трансформации с единством, прошел Отпечаток Родительской Линии Жизни с единством, возражений не было. Он комментировал впоследствии: "Это, действительно, очистило то, что было внутри меня долгое время. Я теперь ощущаю в себе ясность. Этот путь далек от того с этим единством значительно приятнее проходить через все. Я никогда не хотел порицать, но я не знал, что еще делать".

Глава 24. Рассказ Виктории.

Изменение Сущностных Состояний сквозь время.

"... Это было так, будто каждая из сверкающих точек (теперь на моей линии жизни) исцелилась, и не важно, насколько тяжелыми были эти обстоятельства для меня, я получила несколько подарков от них".

Виктория

Виктория присутствовала на семинарах по Самокоррекции. Для нее Процесс Отпечаток Родительской Линии Жизни был чрезвычайно многозначителен. Прошел год, она до сих пор взволнована изменениями, которые она испытала после выполнения процесса. Вот ее история:

Отпечаток Родительской Линии Жизни был действительно замечательным этапом для меня. Я ходила в церковь и слушала всю эту чепуху о том, что Бог есть, о всепрощении и безграничной любви, о безоговорочном исцелении. Я сказала себе торжественно: "Да, я верю в это. Это то, что я хочу сделать!" И все равно процесс безграничной любви и всепрощения никогда не был мне понятен, пока я не выполнила Отпечаток Родительской Линии Жизни.

Я сказала: "Это то! Это процесс, о котором все они говорили, но никто никогда не учил, как сделать это!" Мне удивительно, что кто-то смог когда-то натолкнуться на безграничную любовь без помощи чего-то, похожего на этот процесс.

Я была удочерена, и мне постоянно родители, которые меня удочерили, говорили, что мои настоящие родители были "отбросами". Я думаю, что они никогда не понимали влияния, которое оказали эти слова на всю мою жизнь. Это подействовало на мое чувство собственного достоинства на очень глубоком уровне. Даже когда мне было хорошо, какая-то часть внутри меня напоминала о моем происхождении. Процесс оказался действительно исцеляющим в отношении всепрощения. Я начала понимать на глубоком уровне, что с моими кровными родителями происходило то, за что я не несу ответственность. У меня появился выбор среди того, как я думаю о себе, и это оказало большое влияние и давление на мою сущность.

У меня был в течение нескольких лет диабет. Мое здоровье улучшилось после того, как я посетила эти занятия, и я отношу это к Отпечатку Родительской Линии Жизни. Внутри меня была часть, подобная вулкану. И я не знала, что вся эта энергия была так близко! Эта энергия приводилась в движение тоном голоса человека, с которым я разговаривала. Я была поставлена в тупик и сбита с толку силой злости и страданием, которые я испытывала. Я не понимала, как что-то незначительное, что было сделано кем-то, могло привести в движение настолько

непреодолимую реакцию во мне. Когда я выполнила Отпечаток Родительской Линии Жизни, я стала сознавать, что модели мышления и убеждения, сложившиеся в период моих ранних испытаний, провоцировались моей повседневной жизнью. И многие из тех моделей мышления и убеждения были нездоровы.

Как человек, страдающий диабетом, я рискую иметь резкое изменение допустимого уровня сахара в крови. Без приема инсулина мой уровень сахара в крови был очень высок, и я могла войти в кому. Когда я принимаю инсулин, уровень сахара в крови понижается. Если я принимаю большую дозу инсулина, он чрезмерно опускается, и я могла получить инсулиновый шок. Адреналин, который вырабатывался и переполнял меня в ситуации непосредственной физической злости, очень вреден для организма в целом, если его вырабатывается слишком много и постоянно. По-моему, от адреналина и препаратов, которые я употребляла, я чувствовала постоянно режущую боль, которая всю жизнь возникала в поджелудочной железе. Это вызывало дрожь. Я чувствовала, что я в ужасной опасности. И я реагировала таким образом, даже когда кто-то смотрел на меня косо. Когда я раздражалась, вырабатывался адреналин, уровень сахара в крови становился сумасшедшим, и было очень трудно узнать, сколько нужно принять инсулина. Поэтому, когда эмоции по разным причинам переполняли меня, я переживала за уровень сахара в крови, который был либо очень высок, либо очень низок, вместо того чтобы сохранять золотую середину.

Когда нет этого раздражения, я лучше усваиваю пищу и могу поддерживать сахарный обмен веществ на должном уровне. В то время как результаты Отпечатка Родительской Линии Жизни становились все более ощутимыми, распространялись на всю мою жизнь, мои эмоции стали более уравновешенными, таким образом, мой уровень сахара в крови становился более устойчив.

Особенно трудно мне было чувствовать себя брошенной, оставленной. Когда кто-то провоцировал это, я чувствовала себя отколотой. Когда я чувствовала себя оторванной от кого-то, я испытывала чрезвычайный испуг. Судя по реакции, люди могли оценить мое поведение как самонадеянное, высокомерное, юношеское или какое-нибудь еще. Но внутри я чувствовала абсолютный неистовый страх быть оставленной.

Мои модели мышления были подобны зернам, из которых прорастали результаты моей жизни. Я понимала это, но я не знала, что эти модели мышления были. Работа с ' , линией жизни дала мне понимание того, что я реагирую даже на тон в разговоре, это приводило в движение мою старую реакцию, даже если предметом было совершенно другое. Теперь, когда кто-то говорит в этой тональности, во мне присутствует тихий сладкий голос, который шепчет мне на ухо: "Это не о тебе!" Я больше не получаю эту постоянную порцию адреналина. Мне казалось, что все говорят обо мне, и это раздражало меня. Хотя на самом деле это касалось только их самих. Это приводило к крайностям в поведении, в которые я впадала из-за чувства собственного достоинства! Когда я в первый раз разместила свою линию жизни на полу и прошла в свое прошлое, там была часть меня, которая не могла туда пройти. Мой руководитель посоветовал, чтобы я снова опустилась в прошлое. Пока я опускалась обратно, я достигла метафорических впадин на своем пути. Я почувствовала, что здесь были большие черные предметы, похожие на черные ямы, и после этого я думала о них, пришла картина ситуации, которую сопровождали чувства. Сильно и уже такое долгое время эти черные ямы задерживали и подавляли меня, я никогда не знала, что они здесь были. Я никогда не позволяла говорить об этом со двоими приемными родителями. Мы были очень заброшенными детьми.

Я прошла Отпечаток Родительской Линии Жизни дважды со своим руководителем и после этого один раз самостоятельно. С тех пор я имею и кровных родителей, и родителей, которые меня удочерили, я выполняла процесс со всеми четырьмя. Это был, на самом деле, воссоединяющий процесс. Когда я прошла его в третий раз, я могла повернуть свою прошлую линию жизни налево от себя, где могла ее увидеть, и я поняла ясно, что эти места, которые были черными ямами, теперь были сверкающими точками! Я почувствовала такое сильное улучшение. Это было так, как будто каждая из этих сверкающих точек исцелилась, и не важно, насколько тяжелыми были эти обстоятельства для меня, я получила несколько подарков от них.

Кто-то сказал мне однажды, что мои отношения с Богом были очень серьезными, я относилась к себе с огромным опасением, и это было причиной моих проблем со здоровьем. Теперь каждая из этих сверкающих точек является исцеляющей, кусочком меня, который раньше был отколот и который я могла теперь присоединить.

Я вернула чувство любви своих родителей. Моя мать, в частности, нуждалась в том, чтобы иметь достаточно любви внутри себя, чтобы быть в состоянии отдать ее. К тому же я вернула способность быть сочувствующей и понимающей.

Когда я пришла в настоящее и смотрела в сторону будущего, я почувствовала, что многое стало значительно лучше того, о чем я могла только мечтать. Я помню, как, идя в будущее, я оборачивалась на свое прошлое, и там был свет, тогда как до этого там была темнота. Это было очень важно для меня. Будущее, в которое я пришла, осветило мое прошлое, и я поняла ясно, какое важное влияние имело мое прошлое на личность, которой я была в будущем. Было замечательно испытывать прошлое как что-то, имеющее реальные намерения создать характер человека, которым я стала сейчас! Это может звучать странно, но знание, что я пережила много трудностей, является теперь моим источником.

Я считаю этот процесс много значащим и для моего личного благополучия. Я чувствую, что причиной моих проблем со здоровьем является моя индивидуальность и что-то в моей голове, о чем я никогда не знала, что это есть. Это было для меня духовной частью работы, которую я когда-либо делала. Научиться на самом деле прощать это стало для меня подарком наивысшей духовной природы. И я благоговею перед этим, когда совершаю процесс с людьми. Я думаю, он помогает людям найти подарок в своей жизни. Не важно, что происходило с ними раньше, есть что-то позитивное, что у них украдено и что могло бы сделать их людьми такими, какие они есть на самом деле.

Все время совершая этот процесс с кем-нибудь другим, я чувствую благоговение, я чувствую, как будто я ухожу прочь с подарком. Я чувствую, как другой кусочек меня исцеляется тоже! Я думаю, это потому, что так много людей из нас владеют некоторыми вещами совместно и мое подсознательное мышление находит что-то сходное с тем, что испытывают они.

Часть VII Усиление ваших результатов.

Сделаем хорошее лучшим.

Глава 25. Введение: Усиление ваших результатов.

Сделаем хорошее лучшим.

Вы всегда основываетесь на своих чувствах для того, чтобы найти ответ в том, что находится вне вас, не замечая его внутри себя.

Хуан По. С. 850

Есть много способов использовать Процесс Сущностной Трансформации на более глубоких, распространяющихся на все уровнях, приносящих изменения в вашу жизнь. В этой части мы покажем вам много способов усиления и углубления изменений, уже произошедших с вами. Мы предоставим вам способы обнаружения множества частей и поделимся некоторыми мыслями о том, как эти части были сформированы. Мы дадим несколько примеров, основные модели черт характера, не являющихся для нас полезными, и покажем, как с ними работать, используя Процесс Сущностной Трансформации. В этой части также рассказывается о работе с множеством жизненных проблем и показаны люди, которые выполняли процесс, работая с этими проблемами. Вы изучите упражнение, которое называется "Обобщение Процесса Сущностной Трансформации", которое свяжет воедино все кусочки этого процесса от начала до конца.

В двух следующих главах книги мы расскажем о Сущностной Трансформации и одухотворенности, и о том, как влияет процесс на нежелательное поведение.

Глава 26. Поиск множества частей для трансформации.

Обретение огромного внутреннего счастья.

Есть только единый Разум, а не крупицы чего-то другого. Все необыкновенные явления от крошечного атома до огромной вселенной являются не более чем мыльными пузырями или пеной, формами мышления в великой мечте.

Хуан По. С. 850

Многие из нас были приучены не любить свои недостатки и стараются не иметь их. Использование Процесса Сущностной Трансформации в период долгого времени приводит к ощутимому сдвигу мы развиваем и совершенствуем отношение, принимая, любя и относясь благосклонно к своим недостаткам и вредным привычкам, своим причудам и слабостям, своей вынужденности или склонности что-то делать. Эта позиция принятия и благосклонного отношения ко всем своим частям является огромным сдвигом, сильно превосходящим специфические изменения, которых мы достигаем в результате выполнения процесса.

Если вы проходите Процесс Сущностной Трансформации первый раз, вам будет удобнее, если у вас есть список неуравновешенных чувств, привычек или поступков, которые вы хотите изменить. Это хорошая точка отсчета для получения огромных результатов. Однако некоторые наиболее сильные изменения происходят после работы с частями, которые не были замечены с самого начала. Каждый из нас имеет подходящую возможность обнаружить и трансформировать многие внутренние части, что приводит к целостности. Эта глава написана для того, чтобы помочь вам найти наибольшее количество способов достигнуть внутренней гармонии.

Работа с частями, которые раздражаются.

Для работы с частью, которая раздражается, нам удобнее разговаривать, обращаясь к себе на "ты":

Ты не должна...

Ты никогда не должна...

Это было очень неправильно с твоей стороны...

Когда наше раздражение обосновано, нам удобнее обходиться словом "я":

Я злюсь на...

Я раздражена из-за...

Работа с раздражением.

Проблема раздражения общая для многих в нашем обществе. Выполнение Процесса Сущностной Трансформации с частями, которые раздражаются, может оказаться необыкновенно ценным опытом. Раздражение иногда является частью человека. Цель нашей работы с такой частью не уничтожить свое раздражение, а внести ясность одновременно в то, как мы его ощущаем, и в то, как мы его выражаем. Некоторое время вам было неясно даже то, что ваше раздражение является тем, с чем вы можете работать.

Раздражение становится обосновано, когда моя цель выразить свои чувства и мысли. И вместо того чтобы управлять своими чувствами, я считаю правильным то, что я злюсь, когда мое раздражение обосновано. Артур имел собственное дело и привык управлять. Однако дома жена Артура, Розмари, далеко не всегда спешила выполнить его пожелания, а он привык к подчинению со стороны своих наемных работников. Когда Розмари начала копать сад вручную, вместо того чтобы подождать, пока Артур вспашет его трактором, как он собирался это сделать, он начал пронзительно кричать на нее. Артур просто выражал то, что он испытывал по отношению к своей жене. Его часть хотела "заставить ее сделать так, как хотел он". Работа с этой частью многое изменила для Артура.

Если я использую гнев, чтобы причинить кому-то зло или боль, мой гнев не обоснован и не ясен. Если мой гнев чрезмерен и подобен ярости, то я, вероятно, реагирую, основываясь на опыте своей более молодой части, а не на повзрослевшей. Это можно "модернизировать" работой с моей частью, которая приведена в ярость.

Раздражение обосновано, когда оно не используется для маскировки других эмоций. Джейн причинило боль то, что ее муж забыл об их годовщине, и она думала об этом целую неделю. У нее была причина, поэтому она на следующий день раздражалась на каждую незначительную вещь. Джейн на самом деле была одновременно и обижена, и разозлена. У нее было несколько частей, с которыми она могла работать: часть, которая злится, часть, которая чувствовала себя обиженной, и часть, которая осуждала обиду и препятствовала тому, чтобы ее показывать.

Иногда, когда вы злитесь, вы можете пройти Процесс Сущностной Трансформации с частью, которая злится. Ваша злость просто исчезнет и будет заменена сочувствием и пониманием. Когда Джулиана (в главе 9) выполняла Процесс Сущностной Трансформации, ее раздражение превратилось во внутренний смех. Однажды, после того, как вы осознаете свои чувства, они могут начать растворяться и трансформироваться.

В другой раз вы просто будете раздражены, но это раздражение будет иметь другое качество. Оно будет иметь великую силу, будучи даже менее интенсивным. Вам станет ясно, что именно вам не нравится, что вы хотите, с чем вы готовы смириться и с чем не готовы. Вы ощутите огромную способность выражать свой гнев обоснованно, без осуждения и без мысли, что вас вынуждают обстоятельства так реагировать.

Эмоции, имеющие первостепенное значение, и второстепенные. эмоции

Некоторые эмоции естественно исчезают или просто трансформируются после работы над ними в этом процессе. Если ваши эмоции постепенно исчезают или трансформируются, значит, они были тем, что мы называем второстепенными эмоциями. Второстепенные эмоции возникают потому, что мы были отделены от своих Сущностных Состояний. Когда мы возвращаемся к обладанию Сущностными Состояниями, которых желают эти части, эти эмоции постепенно исчезают. Ко второстепенным эмоциям относятся приступы сильного гнева, уныние, обида, любовь, благодарность, сочувствие и радость. Вы испытаете эти эмоции надлежащим образом, и они будут уравновешены присутствующим в вас Сущностным Состоянием.

Переживание всех эмоциональных состояний является естественной частью жизни. Каждому из нас необходим этот диапазон чувств, чтобы жить полной жизнью. В то же время, когда вы не испытываете сильное эмоциональное состояние, вы, вероятно, извлечете значительную пользу от выполнения Процесса Сущностной Трансформации с этой частью.

Благосклонное отношение к эмоциям.

Когда мы выполняем Процесс Сущностной Трансформации с интенсивными эмоциональными частями, наши эмоции имеют тенденцию приходить к гармонии и быть менее насыщенными. Когда мы впервые замечаем неприятные эмоции, мы желаем избавиться от них определенным способом, таким образом мы не переживаем их. Но если мы вместо этого изучаем и работаем с этими частями, любое страдание или дискомфорт приведут их к более сильной связи с нами. Эмоции могут служить на благо и приносить счастье, что поможет нам и будет оказывать положительное влияние на нашу жизнь. Одна из участниц моих лабораторных занятий имела целый ряд возникающих частей, которые она сначала считала "мучительными" или "ужасными", недостойными, чтобы существовать, и нехорошими, просто каждая часть желала важного для нее Сущностного Состояния. После включения в работу четырех из этих частей, она сказала: "Я достигла его теперь я осознаю, что во мне нет ничего такого, что я могу, действительно, считать ужасным".

В то время как вы становитесь более терпимы к себе, в вас все еще живут эмоции, которые порой сдерживают или сбивают с пути многие ваши чувства, в таком случае вы можете пройти более интенсивный этап переживания своих эмоций. Одна женщина, выполнявшая Процесс Сущностной Трансформации, была обеспокоена тем, что она пережила сильные эмоции. Она привыкла думать, что эмоции это ужасно и плохо. На самом деле ее чувства всегда были сильны, просто она пыталась от них избавиться сознательно, подавить или не замечать их. В то время как она выполняла Процесс Сущностной Трансформации с каждой эмоциональной частью, она получила новое ощущение комфорта и высоко оценила свои эмоции. Спустя несколько месяцев она заметила, что жизнь естественно стала более сбалансированной в плане эмоций и пошла в верном направлении.

Что я осуждаю в себе или в других?

Спросите себя: "Что я осуждаю или подвергаю критике в себе или в других?" Этот вопрос может дать первые важные части, с которыми можно работать. То, что мы подвергаем критике в себе или других, может указать частям направление к внутреннему сдвигу, возникающему вовремя этого процесса. Часто то, что мы подвергаем критике и осуждаем в других, есть и в нас самих, и на подсознательном уровне мы это подвергаем критике и осуждаем в себе.

Я (Коннира) заметила, что в течение нескольких лет я подвергала критике женщину, которую считала высокомерной. Я решила исследовать свои взаимоотношения с ней. И заметила одну свою часть, которая чувствовала себя неловко в ее присутствии. После этого я стала искать в себе часть, которая бы тоже была высокомерной. Во-первых, я просто не хотела замечать ее, потому что хотела думать, что я совершенно не похожа на эту женщину. В конце концов высокомерие это было что-то такое, что мне самой не нравилось. Тем не менее, когда я искала, то обнаружила часть внутри себя, которая тоже была высокомерна. Эта часть желала ощущать превосходство над этой женщиной. Когда я приняла эту часть и провела ее через Процесс Сущностной Трансформации, обнаружила, что она желала мне чего-то замечательного. Впоследствии я заметила, что мне не надо было больше чувствовать себя "совершенно" не похожей на высокомерных людей. Мне больше не нужно было сторониться их и держаться изолированно. Я просто не получаю удовольствия от высокомерия все равно, находится оно во мне или в других, однако я не осуждаю и не подвергаю его критике так, как я делала это раньше. Я испытываю огромное сочувствие к этим высокомерным частям других людей или своим собственным.

Пока я искала другие внутренние части, которым нравится, что я подвергаю критике других людей, я заметила, что я стала меньше осуждать. Я всегда считала себя человеком, относящимся благосклонно к другим людям. В течение долгого времени я работала терапевтом и всегда была готова допустить возникновение некоторых качеств пациентов. Теперь я замечаю другое качество своей благосклонности. Раньше я относилась благосклонно больше "мысленно" я просто вела себя отстраненно и считала себя не похожей на других. Теперь я чувствую себя точно таким же человеком, как тот, с кем я работаю, на более глубоком уровне и не так, как раньше.

Другой пример, может быть, поможет вам обнаружить в себе подвергающую критике или осуждающую часть. Когда мой муж воспользовался этим подходом, он заметил, что он критиковал других за безответственность. Эта проблема была его больным местом. Он нашел для работы несколько частей. Одна часть раздражалась, когда кто-то не делал того, за что нес ответственность. Другая часть хотела освободиться от собственной ответственности. Когда он был маленьким ребенком, обстоятельства сложились так, что он стал самостоятельным очень рано. Он родился на Гавайях, и ему было шесть лет, когда бомбили Перл-Харбор. Он со своей матерью и многими другими женщинами и детьми был эвакуирован на материк. Четыре года спустя умер его отец, и мать осталась одна с маленьким сыном и старшей дочерью, и ему пришлось очень быстро повзрослеть. Для его матери наступили времена жесткой экономии, Стив рано начал помогать, и его обязанности возрастали. Потом у его матери возникли проблемы со здоровьем, и он был вынужден содержать ее и себя, оплачивая в это время самостоятельно еще и свое обучение в колледже. Ясно, что эта внутренняя часть, которая желала освободиться от ответственности, была в том возрасте отстранена по важным причинам.

Мы охватили три главных аспекта работы со своими внутренними частями, которые осуждают и подвергают критике:

- 1) наши внутренние части, которые осуждают и подвергают критике себя или других;
- 2) наши внутренние части, реакция которых не основана на внутреннем источнике, когда другие делают то, что мы подвергаем критике; и
- 3) наши внутренние части, которым нравится то, что мы подвергаем критике других.

Пока мы исправляем каждую из внутренних частей, мы начинаем относиться более благосклонно к широкому диапазону поступков и реакций других людей. Когда мы меньше осуждаем и не так бурно реагируем, мы точно замечаем и опознаем одновременно и поступки других, и свои собственные поступки, такие, как высокомерие, зависть, нервозность, соперничество, поверхностность, легкомысленность, лень или потребность контролировать или быть в центре внимания. Это не означает, что нам нравятся эти поступки и что мы должны выносить приговор, что они неправильные или плохие и наши больные места не будут затронуты ими больше. Мы можем наблюдать их нейтрально, равнодушно и с сочувствием. (Для того чтобы узнать больше о работе с привычкой осуждать себя, смотрите главу 18 "Как определить части, которые нужно включить").

Что другие критикуют во мне?

Другой путь найти части это спросить себя: "Что другие критикуют во мне?" Когда другой человек вас критикует, может быть, приятнее забыть про это или решить, что другой человек "просто не понимает" или выдает свои собственные проблемы за наши.

Я обнаружила, что легче работать с этой областью, когда я пренебрегала вопросом, является ли какая-нибудь критика в мой адрес правдой или нет. Критика может на самом деле больше подходить человеку, говорящему это обо мне, я даже часто критикую, чтобы найти часть внутри себя, но было бы неправильно с этим работать. Особенно верна критика, которую вы слышите в свой адрес не в первый раз.

Том был не доволен тем, что его жена Бетти легко поддавалась переменам настроения и была безосновательна в своих эмоциональных взлетах и падениях. В то время как Бетти узнала, что это было иногда правильно сказано о ней, она почувствовала, что это была маленькая часть его собственной жизни и была больше проблемой Тома, чем ее, потому что он испытывал это настолько же сильно. Однако она решила пройти Процесс Сущностной Трансформации со своей частью, которая легко поддавалась переменам настроения и была эмоционально безосновательна. И обнаружила букет частей с очень сильными чувствами, такими, как обида, неприятие или печаль, которые игнорировались ею и которые она отталкивала. В то время как она выполняла процесс с каждой частью, она обнаружила, что все они имеют Сущностное Состояние "общение со всеми". Некоторое время спустя Бетти сказала нам, что ее периоды смены настроений стали менее интенсивны и что она начала осознавать свои чувства обиды на Тома и на себя. Том сказал, что, когда Бетти поддавалась настроениям, это не было больше огромной проблемой для нее и что, как только Бетти поделилась своими чувствами с ним, он согласился на работу со своими собственными чувствами обиды и печали.

Части, которых мы избегаем.

Вот несколько хороших вопросов, которые вы можете задать себе, когда вы ищете части. Первое, что приходит на ум, пока вы читаете эти вопросы, возможно, предложит вашему вниманию хороший материал, с которым можно будет работать.

Что, как я уверена, не является правдой обо мне? С чем я больше всего не хочу работать? Что я не хочу считать правильным о себе?

Многие из нас, если не все, имеют некоторые внутренние качества, которые мы предпочли бы отрицать всегда. Когда я задавала себе вопросы, указанные выше, я обнаруживала "направление" качеств, присутствие которых я в себе отрицаю. Одним из таких качеств была гордость. Я выросла в церковной общине, где гор-

дость не считалась достоинством. Я научилась быть покорной, скромной очень рано, и у меня это хорошо получалось.

Я считала себя скромным человеком и поступала покорно, конечно, взамен получая больше уважения от тех, кто меня окружал. Обнаружение своей части, которая испытывала гордость, достижение ее Сущностного Состояния и принятие ее обратно было полезным шагом для меня в области приобретения большей целостности.

Так же, как ребенок, я научилась быть приятной и доброй это очень важное качество. В церкви и в нашей общине эти качества восхвалялись. Я была приучена подавлять свое собственное "мнение" и чувства настолько сильно, что я даже никогда не замечала их. Для меня было важно осознать и включить свои части, у которых есть недобрые мысли или которые импульсивно желают сделать что-то, что я считаю плохим.

В то время как мы узнаем и работаем с этими главными частями в Процессе Сущностной Трансформации, мы не становимся "средними", мы становимся более целостными и уравновешенными. Мы лучше отзываемся о себе, яснее и увереннее. Жизнь становится более целостной, и в том числе все мы. Мы становимся добрее и искреннее из корня нашего существования, это лучше, чем просто совершать "добрые" поступки.

Исправляя эти части, вы можете найти полезным поработать с некоторыми намеками на часть, которые возникают, когда вы задаете вопросы, указанные выше. Во-первых, это уже большой сдвиг предполагать, что мы можем иметь качества, которые, как мы сами чувствуем, не нужно иметь. Эти внутренние части изгонялись нами и могут нуждаться, в некотором роде, в особом принятии. Помните, что если вы обнаружите "прожорливую" часть, или часть, желающую контролировать, или что-нибудь еще, что вам не нравится, это не означает, что вы являетесь человеком, который контролирует или пресыщен чем-то вы, на самом деле, можете быть чаще всего противоположностью этому. Это можно теперь изгнать. Когда мы не хотим, чтобы что-то в нас было искренним, мы уменьшаем свои внутренние пределы, наша жизнь становится сдерживаемой, несвободной в некоторой степени. В то же время как мы заново принимаем эти свои отверженные части, мы делаем шаг навстречу целостности.

После того, как я поработала со многими другими людьми и с собой, становилось ясно, что будущее отстранялось, когда мы пытались вытолкнуть из себя внутренние части, они становились более искаженными и показными. Когда я пыталась отречься и сказать, что это "не я", эти части становились еще более чрезмерными и несбалансированными. Когда мы принимаем заново свои потерянные части, мы становимся более гармоничными.

Абигайль пыталась подавить в себе сильное желание сделать паузу и выделить время для себя. Она решила, что это лень, и подумала, что должна всегда много работать. Она тяжело работала большую часть времени, но всегда была эта борьба. В то время как она заставляла себя сохранять темп работы, она заметила за собой, что часто отвлекалась мыслями об "идеальной жизни". Она хотела с этим что-то сделать, потому что начала так часто переутомляться, что это отражалось на ее работе.

Абигайль было необходимо восстановить свои части, которые хотели бросить все. Ей необходимо было включить их, вместо того чтобы бороться с ними. Она также имела часть, которая осуждала ее саму, когда она занималась собой. Время, уделенное себе, приносило ей наслаждение. Когда она достигла Сущностного Состояния этих двух частей, они были одинаковы: это было внутреннее спокойствие. После восстановления обеих частей на уровне их Сущностного Состояния

Абигайль почувствовала свою жизнь обновленной ощущением легкости. Она наслаждалась работой впервые, она смогла вспоминать и нашла естественным то, что можно оставить время для себя.

Пока вы ищете части, которые вы отрицали, для того, чтобы включить их, один путь позволить им всплыть это принять какую-нибудь возможную часть, претендующую на то, что это ваша часть и надо с ней работать. Так же, как это сделала Абигайль, вы можете работать со своей частью, которая выносит решение, что эти части плохие.

Изучение организма.

"Изучение организма" может дать другой богатый источник частей для работы с ними. Мы имеем склонность поддерживать эмоции в разных частях своего тела. Мы можем узнавать их, проверив некоторые ощущения, которые исходят из нас. Мы можем заметить чувства, такие, как депрессия, чрезмерная горячность, грусть или сильные боли и страдания, слабость или ощущения, которые не могут быть точно описаны. В то время как я (Коннира) проверяю весь свой организм, я нащупываю эти виды сигналов. Сигнал боли в области тела может быть началом части. У меня часто начинали возникать чувства, которые я на самом деле не могла выразить словами, но я могла ощутить их где-нибудь, в какой-нибудь части тела. Однажды я пристально рассматривала свое тело и заметила некоторое незначительное покалывание и тепло в левой части живота. Я ушла в себя и спросила у этого ощущения: "Чего ты хочешь?" Я получила незамедлительный ответ: "Я хочу любви". Это был первый ответ, и я была готова получить полную Цепочку Результата. Я никогда не знала, с чем были связаны ранние и текущие испытания этой части; мне не нужно это было знать для того, чтобы получить пользу от Процесса Сущностной Трансформации.

Привязанность.

Привязанность определяет другую область для поиска частей. Под привязанностью мы понимаем то, что мы должны по отношению к себе или по отношению к другим поступать определенным образом и делать определенные вещи.

Когда для меня важно, чтобы что-то происходило определенным образом, я привязана. Привязанность к тому, что позитивно, например, к успеху, интеллигентности, внешнему виду, другим людям, работе вероятнее всего, будет возвышать. Если я думала, что я глупа, я, возможно, буду считать это проблемой. Даже если быть интеллектуально развитой для меня важно, это неуловимое суждение может быть также достигнуто в нужном мне направлении. Я могу провести много времени и приложить большие усилия, наблюдать, изучать и искренне относиться к своим ошибкам и принимать их. Я могу напрягаться изо всех сил, чтобы поступать интеллигентно. Я могу поступать высокомерно по отношению к другим и быть не готовой принять мудрость каждого человека. Работая и с негативными, и с позитивными привязанностями, я смогу найти сбалансированную форму и быть в состоянии заметить и высоко оценить то, что есть.

Если вы хотите обнаружить, к обладанию каких позитивных качеств вы стремитесь, постарайтесь сделать список, описывающий ваши характерные позитивные черты. После этого проверьте части, которые гордятся существованием этих черт. Части, присутствие которых в себе мы отрицаем, обычно являются противоположными тому, что мы в себе осознаем. Если я говорю: "Я щедрый человек", в моем списке позитивных качеств я могу найти часть, которая хочет все оставить себе. Если я говорю: "Я терпима и уступаю желаниям других людей", я могу найти часть, которая хочет поступать так, как хочу я. Если я говорю: "Я добрая", в моем

списке я могу найти часть, которая не является доброй. Когда я работаю с обеими частями с частью, которая добрая и любит добро, плюс с частью, которая хочет не быть доброй, я сделаю самый большой шаг в направлении к целостности. Когда я исправляю обе части на уровне их Сущностных Состояний, я становлюсь меньше связанной с чувством доброты, я более сострадательна и нейтральна по отношению к отсутствию доброты в себе и в других.

Мысль о том, "к чему я привязана", помогала мне (Коннира) отметить мои реакции в семье и на работе, где я была неуравновешенна. Например, с моими детьми: я иногда замечала, что я "должна" на них реагировать определенным образом. Если кто-то приходил домой из школы с плохим настроением из-за чего-то, я, естественно, желала, чтобы ему было хорошо. Но иногда я замечала, что я была сосредоточена на том, чтобы ему было хорошо, и я расстраивалась, если это не получалось. Это могло привести к тому, что мои дети испытывали бы сложное отношение к своему несчастью, и могло помешать переживать его по-своему в свое собственное время. После работы со своей частью, которая была сосредоточена на том, чтобы мои дети чувствовали себя лучше, я ощутила, что могу признать правильным и в состоянии поддержать их собственный выбор.

Когда мой ребенок уделял слишком много внимания какому-то школьному предмету, я снова чувствовала, что должна научить его делать это легко и просто. Пока я работала со своей частью, которой нужно было, чтобы им давалось это легко, я становилась более сосредоточена на том, как это проходило у них. Я просто желала, чтобы они изучали это легко и просто, думала о творческих и наполненных источниками путях, какими я могу помочь им с этим. Я даже чувствовала меньшую сосредоточенность на результатах и более благосклонно относилась к тому, как мои дети реагировали.

Я отмечала периоды, когда имела строгое мнение насчет того, как воспитывать наших детей, и считала, что моему мужу необходимо смотреть на это так же, как смотрю на это я. Работала со своей частью, которая была "привязана" к тому, чтобы он был согласен со мной, помогал мне, разделял мои интересы и идеи вне позиции желания найти "истину", вместо того чтобы захотеть убедить его.

В этом месяце я (Тамара) проснулась однажды утром с гриппом и ужасно захотела быть в форме, таким образом, я ушла в себя, чтобы поговорить со своей частью, которая вызвала грипп. В то время как я сконцентрировалась внутри себя, я не получила ответа от своей части, вызвавшей грипп. Я начала чувствовать себя все более и более несчастной из-за того, что не получала желаемого ответа! Я ясно осознала, что есть часть, которая очень сосредоточена на том, чтобы быть в форме, и, таким образом, я изменила направление и стала работать с этой частью. В Процессе Сущностной Трансформации я получила ощущение глубокого внутреннего спокойствия. Несмотря на то, что я все еще хотела выздороветь быстро, я больше не испытывала привязанности к этому. Я отдыхала значительно спокойнее, и за несколько дней я полностью выздоровела.

Другой путь посмотреть на привязанность так, как будто она является чем-то таким, что мы "должны". Иногда я говорю себе или кому-то другому, что что-то "должно" быть сделано определенным образом, это хороший сигнал к тому, что здесь есть часть, которая привязана к результату и которая получит пользу от Процесса Сущностной Трансформации.

Замечаю, что я привязана к тому, чтобы быть в состоянии помочь себе заметить неуловимые направления пути, в которых я пока еще не достигла целостности. Когда мне становится что-то нужно из окружающего меня мира, это сигнал к тому, что я не осознаю то, как я уже целостна внутри. Когда мне нужно вести себя

определенным образом, это значит, что я еще не осознала, насколько я уже совершенна в значительно более глубоком направлении.

Использование этих методов поиска внутренних частей и работа с ними помогает нам идти дальше исцеляющего изменения. Исцеляющим изменением является "починка сломанного". Уровень изменения, которого мы достигаем в процессе подобного рода, наиболее похож на то, что происходит, когда рудный металл, такой, как железо, краснеет. Никакого "вреда" первоначальному железу не наносится. Тем не менее, когда он 'накален докрасна, он становится чище, и есть возможность по-разному его использовать.

Упустила ли я что-то?

Когда я обучала этому процессу на лабораторных занятиях, я замечала, что люди часто потрясены, обнаруживая и работая со своими собственными внутренними частями, которые наиболее негативны или отвратительны. Например, они поражаются, если они обнаруживают, что одна их часть хочет кого-то убить. Тем не менее это части, которые требуют наибольшего внимания, и они могут дать нам многое. Однажды люди почувствуют, что работать с ними достаточно безопасно, и тогда эти части свободно изменятся.

Процесс Сущностной Трансформации дает нам возможность исправить отвратительные и даже "смертоносные" наклонности, что парадоксально, просто развивая и увеличивая нашу способность любить и быть сочувствующими. Если мы не найдем некоторые части, которые хотят мести, хотят контролировать или даже хотят совершить убийство, тогда мы, возможно, что-то упустили. Ценно продолжать поиск частей, подобных этим, и таких своих частей, которые выносят решение, что эти качества плохие. Когда мы найдем часть, которая желает чего-то негативного, во время процесса даже еще более негативных или отвратительных, невообразимых побуждений она всегда переключается на позитивные в определенной точке. Обладание частью, которая желает разрушать, не означает, что я хочу разрушать. Это только один аспект моего существования. В действительности, если я соединю эту часть и ее Сущностное Состояние, я стану, вероятно, значительно меньше действительно поступать разрушающе. Если вы беспокоитесь о негативных импульсах, оказывающих влияние на поведение, мы поддержим, если вы получите помощь от кого-то, уже обученного процессу.

Исправление наших наиболее негативных граней является, возможно, наиболее трогательной и одухотворенной работой в течение этого процесса. Работа с негативными импульсами помогает нам восстановить энергию и жизнеспособность. Позволив части полностью претендовать на получение того, что она хочет мстить, разрушать или что бы это ни было, этот импульс сыграет свою роль в нашей системе. Это такое исправление импульса, которое нам необходимо сделать, не совершая поступка. Однако этот процесс выходит за пределы простого очищения. Мы позволяем импульсу играть роль во всей нашей системе с тем, чтобы мы могли спросить:

"Чего ты хочешь достичь этим, что лежит вне этого?" Иногда есть несколько пластов очень "негативных" импульсов, через которые необходимо проходить нашим частям и исправлять до того, как они обнаруживают себя в позитивном качестве.

В то время как мы испытываем эти негативные состояния, приводимые точно к Сущностным Состояниям, сообщение о том, что мы начали чувствовать, такое: Не важно, что я нашел внутри себя, не важно, насколько величественным это кажется, содержит в себе что-то необыкновенно замечательное. В то время как мы переживаем это внутри себя, мы начинаем узнавать это также и в других людях.

После выполнения Процесса Сущностной Трансформации своими внутренними частями буквально сотни раз я постепенно пришла к другому способу ощущения себя. Через некоторое время я нашла в себе части, которые были подобны каждой части, которую я когда-либо встречала в ком-то другом. Это открытие дало мне более глубокое ощущение существования, похожего на жизнь каждого другого человека, и уважение каждого из нас. Каждый из нас, в некоторой степени, просто зеркало для другого. Другими словами, я зеркало для вас и любого другого человека. Я имею внутри себя грани, которые отражают все качества, которые присущи человеку. Вы тоже имеете это внутри себя. Когда я осознаю и включаю все свои грани и Сущностные Состояния внутри них, я целостна. Если я обнаруживаю некоторые из своих частей и говорю: "Это не я, во мне нет ничего, похожего на это", некоторым образом я после этого истощаю свою собственную силу.

Этот способ мышления о человечестве очень похож на голограмму. Одним из необыкновенных свойств голограммного изображения является следующее: когда вы вырезаете один кусочек из целого изображения, эта маленькая частица изображения может тем не менее создать полный образ, хотя с меньшей точностью. Каждый из нас имеет внутри себя "полную картину", которая является всем человечеством.

Глава 27. Как формируются части.

Аспекты, нашей отделенности и изолированности от частей.

"Вы никогда не должны чувствовать себя плохо из-за совершения ошибок, говорил Рассудок спокойно, пока вы берете на себя труд учиться на них. Для вас лучше учиться совершать ошибки, чтобы достичь положительного результата, чем искать в хорошем плохое".

Нортон Джастер, Призрак колокольного звона

Мы принимаем и воссоединяем свои внутренние части, это помогает представить, как мы создали их сначала. В рассказах людей, приведенных в этой книге, вы можете найти примеры того, как эти части были сформированы. Здесь мы поделимся более специфическими особенностями того, как это может происходить.

Не получая желаемого и необходимого.

Сара грустила и впадала в депрессию, поэтому решила работать над этим, используя Процесс Сущностной Трансформации. Она обнаружила, что ее часть желала следующее:

желание быть окруженной заботой -> покой и тепло -> спокойствие и комфорт -> счастье -> существование.

Когда мы выполняем Процесс Сущностной Трансформации, мы обычно не узнаем, как наши внутренние части были сформированы. Процесс направляет нас просто к исцелению, которое в нем заложено. Однако, когда Сара спросила свою часть: "Сколько тебе лет?", она получила ответ: "Три месяца" и погрузилась в память. Сара испытывала ощущение, когда она была младенцем, лежащим в своей детской кроватке. Рядом были родители, громко спорившие и не заботившиеся о ней. После завершения процесса Сара сразу же почувствовала себя лучше. Она получила удовольствие от того, что, кроме того, что депрессия рассеялась, больше не стоял вопрос желания быть окруженной заботой в ее взаимоотношениях со своим парнем.

Когда Рут было около четырех лет, мать оставила ее в летнем лагере на три месяца. Мама объяснила, что она вернется за Рут и заберет ее домой снова, но

Рут была очень маленькая для того, чтобы понять правильно, что это значило. Она подумала, что больше никогда не увидит свою мать. Она почувствовала себя опустошенной и одинокой. Часть Рут, которая была опустошена, осталась "замороженной во времени" в этом детском возрасте. Эта часть пришла к выводу, что Рут не сможет никогда обрести защиту и любовь, которых она хотела, и что в некоторой степени она, должно быть, недостойна этого. И уже будучи взрослой, Рут заметила, что она чувствовала себя неловко, прося того, что она хочет. Было так, как будто некоторая ее часть думала, что она не заслужила этого.

Когда Джо было 6 месяцев, его мать серьезно заболела. Она была полностью прикована к постели в течение двух месяцев. Отец весь день проводил на работе, поэтому Джо оставался лежать в одиночестве в своей кроватке большую часть дня. Он хотел человеческого тепла и чтобы его держали на руках, к чему он уже привык раньше, но не получал этого. Позже кроткие слезы Джо превратились в вопли отчаяния. Это было так, как будто его часть сделал вывод, что он может больше не получить то, что ему хочется, и то, что ему необходимо. Его часть, которая искала физического тепла, отделилась и продолжала функционировать, как у шестимесячного младенца.

Один способ думать о внутренних частях это думать, что мы раньше в трудное время или кризис изолировали или "откололи" свою часть. Однажды отколовшись, она стремится оставаться в поведении, выбранном маленьким ребенком. С тех пор как она отделилась от нас, часть не развивает другое знание и возможности выбора, которым мы научились, пока выросли. Ощущения этой части остались замороженными во времени.

Эта часть Джо может чувствовать что-то подобное "воплю отчаяния", когда он уже взрослый, даже если он пытается сдержать или подавить его. Рут испытывала похожее на детское воспоминание чувство, что ее оставили, уже будучи взрослой. Сара испытывала потребность быть окруженной заботой в такой степени, которая превосходила все границы, когда уже стала взрослой.

Осуждающие, подвергающие критике и неприемлемые.

Рональд жаловался на сдержанность. Он не контролировал свою собственную жизнь и часто злился, думая о том, что другие пытались контролировать его. Когда Рональд отнесся к чувству сдержанности как к части, он вернулся ко времени существования маленького ребенка, начинающего ходить, сидящего на детском стуле, прикрепленном к столу. Он с большим удовольствием стучал по столу, создавая много шума. Потом пришла его мать и остановила его руки. Из этого случая у Рональда было сформировано подсознательное убеждение, что он не контролирует свою жизнь.

Карен выросла на ферме, и там часто в сарае она играла с котятками. Она любила и заботилась о них так, как будто это были ее собственные дети. Она вспоминает ясно, как впервые одного из них убили. Кто-то пробежал по нему, и она была очень расстроена и приведена в замешательство тем, что кто-то мог поступить так с котенком. Она подобрала котенка и принесла его маленькое тело своей матери. Мама Карен с раздражением отнеслась к тому, что ее беспокоят. Взяла котенка и бросила его в мусорное ведро. Карен была потрясена тем, что то, что она любила, было выброшено подобным образом. Она почувствовала свою часть выброшенной в ведро вместе с котенком. Она стала поступать по этому образцу, отбрасывая свои собственные чувства.

Отец Френка всегда паниковал, когда Френк испытывал боль и плакал. Когда Френк падал или разбивал коленку и начинал плакать, его отец мчался к нему, настойчиво утверждая, что все пройдет, и начинал шутить. Если Френк продолжал

плакать, его отец говорил ему, что он уже не ребенок и что большие мальчики не плачут. Позднее он никогда не чувствовал боль. Частенько он попадал в драку и, в прямом смысле, не чувствовал боли, даже когда это было не безопасно. Взрослый Фрэнк не выражал своих эмоций и думал о том, что не получал столько удовольствия и радости от жизни, сколько получают другие.

Когда мы маленькие, части могут отделяться, когда мы переживаем сильные чувства, которые неосознанны. Часть Фрэнка, которая испытывала боль и хотела плакать, была неприемлема для его отца, таким образом, он вытолкнул из себя эту свою часть. Когда Карен испытала утрату и печаль из-за своего котенка, столкнувшись с раздражением и равнодушием матери, ее часть начала относиться к ее чувствам с таким же равнодушием. Будучи маленьким мальчиком (когда дети только начинают ходить), Рональд хотел выразить свое ощущение счастья, но мать не позволила это сделать, и его часть пришла к выводу, что он не может контролировать свои чувства.

Часто в результате осуждения и критического отношения тех, кто нас окружает, части откалываются от нас. Если ребенок взволновал и полон энтузиазма что-то сделать, а ему строго говорят успокоиться и сидеть тихо, его часть, которая была наполнена энтузиазмом, может быть выключена. Когда он повзрослел, он может быть не в состоянии выразить или даже почувствовать энтузиазм. Мы все можем подумать о моментах своего детства, когда мы испытывали на себе осуждение или критическое отношение или делали что-то, что другим казалось неприемлемым. Это могла быть наша грязная пеленка, наша неаккуратность во время еды, наша неспособность чему-то научиться, наше нежелание прекратить то, что мы делали, наше нежелание торопиться, непонимание наставления, рассматривание своих собственных или чьих-то гениталий, боязнь чего-то, плач, крики, обиды сестры или брата или нежелание поделиться игрушками. Когда мы считаем некоторые из этих мыслей, чувств или поступков неправильными, мы, вероятно, пытаемся отделить их от себя. Мы бессознательно отталкиваем их и делаем вид, что их нет в нас. Осуждение часто является основой для отделения наших частей от нас самих.

Джонатан работал продавцом, но его нежелание громким голосом рекламировать свой товар, привлекая покупателей, препятствовало развитию его карьеры. Как только он начинал думать о том, что надо громко кричать, ему становилось страшно, он чувствовал холодок и скованность в грудной клетке.

Джонатан обнаружил цепочку результатов этой части: -> защита -> быть в безопасности -> свобода -> веселиться и играть -> быть счастливым -> спокойствие -> глубочайшее спокойствие -> смерть -> тишина -> спокойствие и отдых -> вечность.

Как полагал Джонатан, ему было 9 месяцев, когда возникла эта часть. Он описывал это следующим образом: "Я лежу в своей кроватке и вижу лицо мамы. Оно злое. Я понимаю, что лучше я не буду издавать ни звука. Она обладает всей властью, а я никакой. Она права, а я не прав. Возможно, она сердится на меня за то, что я плачу". После продолжения Процесса Сущностной Трансформации с этой частью, часть Джонатана почувствовала Сущностное Состояние вечности даже в этой ситуации со своей матерью.

Даже несмотря на то, что это чувство совершенно отличалось от того, что он испытывает от необходимости громко кричать, рекламируя свой товар. Когда он продолжал исследовать далее, он заметил внутренний образ целой компанией детей себя в детстве. Он чувствовал, что это символизировало многочисленные ситуации, когда взрослые реагировали на него тем, что причиняло ему боль, страх или отделяло его. После выполнения Процесса Сущностной Трансформации од-

новременно со всеми этими частями (смотрите главу 30 "Обобщающий Процесс Сущностной Трансформации") Джонатан смог громко рекламировать свой товар.

Кроме того, что части, которые "неприемлемы", откалываются, мы часто создаем части, которые подобны осуждающим. Эти части берут на себя роль судьи и продолжают осуждать нас и других, даже если нас уже не окружают родители или те, кто подвергает нас "осуждению". Например, если мы говорили себе: "Я не должен бояться", мы можем попытаться избавиться от части, которая боится. К тому же другая часть начинает критиковать страх, и эта часть, вероятно, осуждает и нас самих, и других людей, которые чего-то боятся.

Части, которые защищают нас от травмы.

Когда Алисе было около девяти лет, ее родители сказали ей и ее братьям одеться, чтобы ехать на вокзал. Даже если ее родители были спокойны и строги, Алиса часто чего-то не выполняла. Когда они прибыли на вокзал, мама Алисы сказала: "Скажите папе "пока", вы больше никогда не увидите с ним". Алиса была ошеломлена. Ее часть не хотела видеть то, что будет дальше. Когда она возвращается к этому случаю в своей памяти, она, в буквальном смысле, видит ясно то, что будет после этого вокзала, представляет все мысленно. Когда она думала о том, как они уезжали с вокзала, ее память была затуманена. Позднее, после этого переживания, ей необходима была большая прозрачность. Часть Алисы, которая создала видимую замутненность, желала защитить ее от этого очень неприятного переживания.

Роза не могла вспомнить многого о своем детстве, и несколько лет были совершенно вычеркнуты из памяти. С ней плохо обращались, когда она была ребенком. Невероятно рано была сформирована внутренняя часть, которая пыталась защитить ее от этой травмы. Эта часть заметила, что если она вспомнит об этих страшных событиях, которые произошли с ней, она снова будет чувствовать себя плохо. На бессознательном уровне эта часть делала лучшее, что она могла сделать для того, чтобы защитить Розу тем, что многое было вычеркнуто из ее памяти.

Когда мы испытываем что-то такое, с чем мы не знаем, как справиться, подобно Розе или Алисе, обычно наши части пытаются отгородить эти переживания от нас. Это лучший способ из тех, которые мы знаем, на время собственной защиты от чего-то, существование чего мы не считаем возможным в нашем внутреннем мире.

Джина имела часть, которая чувствовала необходимость быть безупречной. Если она не могла делать что-то безупречно, она даже не хотела пытаться. Это удерживало ее от совершения многого, что она хотела сделать в своей жизни. В то время как Джина решила работать с этой внутренней частью, стало ясно, как она сформировалась. Когда она была маленькой, ее мать часто ругала ее. Несмотря на то, что крик ее матери зависел больше от ее собственного настроения и был вызван событиями ее собственной жизни, маленькая Джина принимала это на свой счет и чувствовала, что ей причинили очень большую боль. Когда Джине было около 9 лет, ее часть пришла к заключению, что если она просто могла бы быть безупречной, ее мать не ругалась бы больше на нее. Начиная с этого дня, эта внутренняя часть была вынуждена делать все безупречно.

Признание всех частей.

Наше знание о том, какое место имеют внутренние осколки, служит для нас индикатором того, как мы можем воспитывать своих детей, делая их более целостными.

Вот пример: Аня пришла со школы в слезах. Мать говорит: "Аня, что случилось?"

"Они смеются надо мной! Они называют меня Аня-сраня!" Аня восклицает плача. Мать желает лучшего для своего ребенка и помнит, как обзывали ее в детстве. Она не хочет, чтобы Аня тоже это пережила. Мать становится немного скованной, неестественно улыбается и говорит веселым тоном: "Ой! Аня! Это не так страшно. Не позволяй такому пустяку расстраивать себя". У мамы Ани были хорошие намерения, но она не предполагала, что дает Ане сообщение о том, что она как-то неправильно чувствует. Ане будет лучше, если ее мать начнет с внутреннего отношения, что, чтобы не испытывала ее дочь, правильно и сейчас просто превосходно в огромном чувстве. Это означает, что Аня целостна, что она в состоянии чувствовать себя плохо, когда происходит что-то неприятное. Аниной маме тогда, вероятно, лучше было бы начать с простого сочувствия: "Ой, Аня, мне очень жаль", говорит мама, чтобы ей было комфортно. "Действительно неприятно, когда дразнят, правда же?" Таким образом, Анина мама дает своей дочери информацию, что ее чувства учтены. Это хорошо, что у Ани они есть. Ей не нужно выталкивать из себя эту свою часть или претворяться, что это не расстраивает ее.

Установление недостатков без осуждения.

Воспитание наших детей целостными не означает, что просто надо позволять им делать все, что они хотят, и их не нужно сдерживать или что-то запрещать. Часть растущего здоровья, счастья и целостности учит нас учитывать потребности других людей и ситуацию. Установление границ и ограничений очень важно, и дети, которые не имеют соответствующих ограничений, имеют тенденцию быть несчастливыми и не способными установить хорошие отношения с другими людьми.

Когда у детей есть точные ограничения без информации, что какие-то их мысли, чувства, действия плохие или неправильные, им не нужно будет отталкивать внутренние части. Дети поступят неправильно, если избавятся от своих частей. Если родители устанавливают ограничения, в то время как признают чувства и поступки детей естественными и хорошими, ребенку не нужно будет отталкивать часть.

Вот упрощенный пример: четырехлетний Энди играет в соседнем доме, и сейчас ему пора идти домой. "Нет! кричит Энди. Я остаюсь!" Мама Энди имеет целый ряд возможностей того, как придерживаться плана, по которому она действует (сейчас время уйти), в то время как осознает реакцию Энди правильной для него. Она может сказать: "Ты хорошо поиграл здесь, правда? Нам сейчас нужно идти, Энди. Ты сможешь вернуться и поиграть завтра", она взяла его на руки. Или она может сказать:

"Ты играл долго, ведь так? Нам нужно идти домой сейчас, я приготовила обед для всех. Ты хочешь попрощаться с другом?"

Отделение и Принятие обратно.

Мы отделяем многие наши части потому, что мы бессознательно делаем вывод, что, для того чтобы нас любили, одобряли, защищали, чтобы нам улыбались и прижимали к себе, чтобы мы были сыты и чтобы с нами поиграли, этим частям, которые "дурно ведут себя", необходимо быть где-нибудь в другом месте. Мы оставляем эти части за пределами себя, на дистанции, но результат оказывается не таким, какой мы намеревались иметь. Эти части достаточно отделились от нас для того, чтобы не взрослеть и вполне развиться с нами, таким образом, они сохраняют направление этих "дурно ведущих себя", даже будучи взрослыми. Иногда

эти части избегают этих поступков, проецируя их на других людей. Например, если у нас есть часть, которая злится и которую мы оттолкнули, она может появиться неожиданно, когда мы, уже будучи взрослыми, осуждаем людей, которые злятся.

Части так же формируются, как наилучшая попытка справиться с трудностью. Не обращая внимание на то, как или зачем наши части отделяются от нас, мы можем принять их обратно в себя и трансформировать их с Процессом Сущностной Трансформации. Вам не нужно обязательно знать, как были сформированы ваши части, для того чтобы вы могли обнаружить их и работать с ними. Многие люди этого не знают. Все, что вам нужно, это чувство, поступок или модель мышления, которую вы хотите изменить. Вашей точкой отсчета в этой работе всегда является то, что вы испытываете сейчас.

Глава 28. Кто за рулем?

Трансформация основополагающих личных моделей, которые нас не устраивают.

Пожалуйста, называй меня моими настоящими именами, тогда я смогу пробудиться и тогда дверь моего сердца можно будет отворить, дверь сочувствия.

Тхич Нхат Хачх

Есть невообразимая разница между выполнением чего-то, потому что мы хотим, и выполнением чего-то, потому что мы вынуждены или должны. Когда мы действуем, потому что должны, мы в состоянии, которое можно назвать управляющее. Одержимость, принуждение и пагубная привычка являются тем, что мы называем некоторыми наиболее очевидными управляющими состояниями. Однако их существует значительно больше. Мы в управляющем состоянии, когда мы привязаны к своим Намеченным Результатам. К этому могут относиться позитивные личные цели, такие, как безопасность, успех, богатство, известность, уважение, власть, уверенность и желание быть любимым. Наша зависимость от этих Намеченных Результатов обычно бессознательна. Противопоставлено управляющему то, что мы движемся по направлению к своим целям из Сущностного Состояния, без привязанности, в результате этого мы имеем чувство благополучия и целостности, в любом случае, не зависимо от того, достигаем ли мы своих целей или нет.

Движение по направлению к действию и приобретению.

Управляющее Состояние подталкивает нас делать или получать наши намеченные результаты. У Кэрри было убеждение, что только если она делает достаточно, ей будет хорошо. Она помнит себя ребенком, только когда ее хвалили за что-то, например, получала хорошие отметки, была внимательной со своими родственниками, красиво одевалась. Она не помнит ощущения, что она любила и признавала ту, кем она была. Она даже помнит такие разговоры: "У тебя на самом деле хорошие отметки, значит, ты хорошая девочка". Будучи взрослой, Кэрри обнаружила себя стремящейся делать, делать, делать, но ничего, что она делает, не было достаточно. Она всегда чувствовала себя так, будто ей необходимо сделать больше. Она делала так много, что ее жизнь была выведена из равновесия, при том, что она никогда не достигала точки выполнения чего-то, чтобы быть довольной собой.

Кэрри показывает нам пример очень распространенной модели американской культуры: жизнь многих из нас состоит из сделать и получить. Например, мы де-

лаем что-то для достижения успеха, безопасности, любви или одобрения. Цели, подобные успеху или любви, значимы, но когда мы движимы получением этого, мы теряем свою способность выбирать свои поступки или чувства. Нам всем нужно кушать. Для многих из нас это не проблема. Однако, если нами управляют мысли о нанесении ущерба своему здоровью из-за переедания или, наоборот, воздержания от пищи, это проблема. Когда мы поступаем под воздействием Управляющих Состояний, наши действия имеют оттенок вынужденности или безрассудства, вместо чувства целостности или завершенности.

Можно быть движимым сделать или получить что-то, но есть несколько основных категорий, которые хорошо знакомы многим из нас в этом обществе:

1. Управляющие успехом.
2. Управляющие любовью и одобрением.
3. Управляющие сильными эмоциями.
4. Управляющие деньгами и вещами.
5. Управляющие контролем и властью.

Пока вы будете читать о каждой из этих категорий, мы просим вас заметить, если какая-нибудь из них напомнит вам свои собственные поступки, чувства или реакции. Многие из нас имеют некоторые управляющие поступки, чувства или реакции внутри каждой категории, несмотря на то, являются ли они чрезмерными или неуловимыми. Часто мы даже не осознаем то, что нами управляет желание делать и получить что-то, потому что оно рождается нашим ежедневным опытом. Мы не знаем по опыту, что это может быть по-другому. Просто как рыба будет последней из тех, кто заметит воду, мы считаем многие основные модели само собой разумеющимися, как "способ существования". Читая об этих Управляющих Состояниях, вы можете воспользоваться случаем и начать повышать собственную чувствительность по отношению к своим поступкам, чувствам или реакциям, которые имеют некоторое качество управления вами.

Управление успехом.

Тед добился успеха в бизнесе. За всю его пятнадцатилетнюю карьеру в финансовом планировании одна удача приходила прямо следом за другой. Им восхищались коллеги, и каждый думал, что он на самом деле добивается успеха постоянно. Из-за того, что он работал 16 часов в сутки, он редко проводил время со своей женой и двумя детьми. Однако он был уверен, что они извлекают пользу от плодов его успеха. У него не было отпуска уже пять лет, но он говорил себе, что работа, действительно, более важна для него в любом случае. Кроме того, когда он последний раз брал отпуск, он не мог быть доволен собой. Он ворчал, чувствовал внутреннюю пустоту, и он с трудом находил чем себя занять. Когда Тед просыпался, каждое утро им незамедлительно управляло желание идти на работу и быть уверенным, что этот месяц будет более успешным, чем последний. Тем не менее его удачи начинают приобретать все меньше и меньше значения для него. Почему-то даже когда он достигал значительного успеха, он все равно чувствовал, будто что-то не выполнено. Когда Тед был маленьким, его родители были очень заняты и не уделяли ему много внимания, исключая те случаи, когда он получал вознаграждение или приносил домой хорошие отметки.

Маргарита была очень талантливым писателем, но у нее было мало денег. Почти всем, кто читал ее произведения, они нравились, и ей советовали их опубликовать, но Маргарита никогда не связывалась с издателем. Один из ее друзей даже брал на время некоторые из ее работ и показывал их редактору местного журнала, этот редактор очень заинтересовался. Но Маргарита так и не сумела

прийти на назначенную встречу с редактором, и он, в конце концов, отступил от этой мысли. Как только Маргарита начинала что-нибудь делать для своей карьеры, ее охватывало странное опустошающее чувство, будто она исчезает. Когда представлялся шанс, она начинала волноваться, но потом волнение перерастало в тревогу. Она читала книги по самопомощи, которые говорили о том, что она сама "скрыто противодействовала осуществлению чего-либо", и она осознала, что она действовала по-своему. Но она не могла остановиться. Родители Маргариты были очень удачливы, но, по мнению Маргариты, они были очень поверхностными, равнодушными людьми.

Тед и Маргарита имеют что-то общее: ими двумя управляет желание достичь определенного успеха. Тедом руководит движение к успеху, а Маргаритой движение против достижения успеха. Некоторым образом их уровни достигнутого идентичны. Тед старается добиться собственного успеха через высокие достижения; как только он медлил, он осознавал, что ему чего-то не достает. Наоборот, Маргарита, сердечный и искренний человек, теряла ощущение себя, когда она добивалась успеха, потому что она связывала понятие успех с равнодушием и поверхностностью. Ее восприятие успеха расходилось с ее ощущением того, кто она есть. Оба они были привязаны и управляемы тем, что называется успех.

Управляющие любовью и одобрением.

Сара прекраснейший человек, такие встречаются редко. Для друга она может сделать все: помочь в трудную минуту, прибраться в комнате попутно с визитом или принести в качестве маленьких подарков еду. В эти выходные она успела посидеть с ребенком сестры, сделать небольшую работу для жены босса, проверить все ли в порядке в доме ее бывшего мужа, пока его нет в городе. Остаток дня она потратит на чтение книги о спорте. Она ненавидит езду и спорт, но она недавно прочитала в журнале статью о том, что мужчинам нравятся женщины здоровые и разделяющие их интересы.

Сара измеряет свою значимость частично тем, насколько сильно многие люди любят ее. Она чувствует эмоциональную пустоту, когда находится в новом месте, где она никого не знает. Она быстро помогает тем, кто окружает ее, для того, чтобы чувствовать безопасность. Сара прикладывает огромные усилия, чтобы добиться одобрения каждого человека, порой она даже не знает, чего она хочет для себя! Несмотря на то, что многим людям нравится Сара, она все еще не спокойна и продолжает беспокоиться о том, что людям она может не понравиться. Она становится опустошенной всегда, когда кто-то критикует ее. Ее жизнь далеко не легка, так как трудно нравиться каждому, особенно в наше время, когда некоторые ее друзья неодобрительно относятся к факту, что она даже не делает ничего просто для себя!

У Гейл было двое хороших друзей, но прежде всего она заботилась о себе. Когда она училась в старших классах, она обычно ходила в библиотеку читать во время завтрака, потому что в нее вселяло ужас быть вместе со своими одноклассниками. Сейчас она уже разменяла третий десяток, и все еще боится сходить в ресторан одна.

Гейл работает лаборанткой. Она постоянно очень занята, и на самом деле у нее даже нет времени общаться со своими коллегами. Ей нравится, она восхищается Гари, одним из ее сотрудников, очень сильно, но она не думает, что когда-нибудь соберет все свое мужество, чтобы поговорить с ним. Она не может представить себе, что может не нравиться ему.

Виктор иногда делает то, что другие не одобряют. Он будет шуметь в компании людей, где все сидят тихо, ломать устоявшиеся нормы, например, курить в мес-

тах, где "курить нельзя", или пойдет в ресторан, не надев рубашку. Это пример того, как человеком управляют любовь и одобрение, потому что его ощущение благополучия не достигается независимо от любви и одобрения других людей.

Сарой управляет желание нравиться всем. Это так, будто ее полное ощущение благополучия зависит от любви и одобрения других людей. Более того, ее никогда не удовлетворяло вполне то, что люди действительно одобряли ее, и она никогда, на самом деле, не испытывала ощущение полного благополучия. Многие люди, которые живут с желанием нравиться другим ценой собственной жизни, заканчивают ожесточением и обидой, потому что они делают так много для других, но все равно не могут обрести спокойствия.

Несмотря на то, что поведение Гейл очень отличается от поведения Сары, управляет им, как это ни парадоксально, совершенно то же самое. Она тоже желает одобрения, но ее страх не получить этого одобрения настолько силен, что во избежание отказа она всегда отказывает людям. Отстранение от людей защищает ее от возможности быть обиженной, но она все еще испытывает, что ею это управляет, потому что она просто избегает того, что она больше всего желает: любви и одобрения.

Виктором управляет желание получить неодобрение других, и он делает то, что, по его мнению, вызовет негативное отношение людей.

Многие из нас желают получить реакцию, сходную с одобрением, любовью, уважением, пониманием, восхищением, или высокую оценку нас другими людьми. Иногда мы осознаем эти цели и намеренно разузнаем это у других. В другой раз мы действуем более бессознательно, без прочувствования того, что мы никогда не будем удовлетворены, если мы не получили всех этих положительных реакций от других.

Все мы ищем любовь и одобрение по-разному. Я могу одеться определенным образом, надеясь на то, что мой муж найдет меня привлекательной. Или я могу купить много подарков для своей семьи и друзей, надеясь на то, что они будут любить меня за это. Я могу делать все, о чем просят меня мои дети, надеясь на то, что я буду им нравиться, или я могу "взять поручение" на работе, думая, что этим я заслужу доверие.

Управляющие сильными эмоциями.

Чтобы не происходило, все вызывало у Элен сильные чувства. Когда что-то получалось хорошо, она была на седьмом небе от счастья. Однако, когда что-то не получалось так хорошо, а это было чаще, она терялась в собственных эмоциях и фантазиях. Для Элен жизнь наполнена страданием, утратами, гневом и унынием. Это всегда из-за чего-то. Как-то она чуть не потеряла рассудок из-за того, что магазин отказался вернуть ей деньги за купленные ею джинсы, на которых оказалась дырка. Она приняла это как личное оскорбление им не надо было доверять. Все, кто мог ее слышать в этот день, заметили, как Элен была огорчена и насколько была вне себя от горя. На следующий день уныние было усилено картиной умирающих от голода детей, показанной по телевизору. Она плакала и плакала, словно рушился весь мир. Она не могла сосредоточиться ни на чем другом весь этот день. На следующий день она завидовала людям, у которых жизнь легче по сравнению с ее. Она внезапно возненавидела всех в своем доме, кто имел влиятельное положение.

Несмотря на то, что такие сильные эмоции делали ее жизнь подобной кому, который катится с горы, Элен не огорчалась. Сильное прочувствование позволяло ей знать, что она способна чувствовать! Даже если ее эмоции часто были мучительно болезненны, для нее это было лучше, чем ничего и пустота, которая на-

ступала, когда ее эмоции замирали, таким образом, она всегда находила что-нибудь еще, от чего она может испытать сильные чувства.

Мама Барри умерла, когда ему было четыре года. В этот день его отец сказал ему, что он мужчина и должен быть сильным. Для отца Барри "быть сильным" означало никогда не плакать и не показывать эмоций. Навсегда с этого дня Барри проявлял твердость и упорство. Не важно, что происходило в его жизни, он оставлял свои эмоции в стороне. На самом деле он не проронил ни единой слезинки с тех пор, как ему было четыре года. Если он находился рядом с человеком, выражающим эмоции, он начинал чувствовать себя неудобно.

Время от времени у всех бывают неприятные эмоции. Они являются частью того, что делает нас людьми, и любая эмоция имеет положительное значение. Однако временами мы придерживаемся эмоциональных моделей, которые не идут нам на пользу. В это время нами управляет желание испытать эти эмоции, часто снова и снова они поднимаются в нас, даже если мы знаем, что это не принесет нам пользы. Иногда кажется, как будто мы умеем устраивать свою жизнь так, чтобы создавать определенную эмоциональную реакцию снова и снова.

Элен это пример чрезмерного впадения в крайность человека, который попадает под влияние сильных эмоций. В некоторых из нас эмоции проявляются в более утонченном виде, а некоторые, как Барри, руководствуются тем, что надо не иметь сильных эмоций. Даже если кто-то из нас настолько управляет эмоциями, как это делает Барри, мы все же можем вспомнить времена, когда мы испытывали эмоциональное давление, хотя и пытались мыслить рационально, возможно, совершенно отказавшись от слез. В нашем обществе считается, что мальчикам испытывать эти эмоции неприемлемо чаще, чем девочкам. Как результат существует очень много мужчин, которыми управляет желание избавиться от эмоций.

Управляющие деньгами.

Будда говорил, что желание является источником всех страданий. Оно еще и источник всех покупок. Реклама не делает так, чтобы вы купили вещи. Ожидания других людей не делают так, чтобы вы купили вещи. Телевидение не делает так, чтобы вы купили вещи. Ваши мысли делают так, чтобы вы купили вещи. Следите за ними. Деньги или жизнь, Джо Доминго и Вики Робин

Грета чрезмерно увлекалась вещами. Ее привязанность к различным материальным ценностям переходила за рамки серьезной оценки качества и красоты. Неважно, сколько она приобретает, она всегда жаждет большего. Несмотря на то, что заработок ее мужа был высшим для среднего класса, она всегда выражала недовольство тем, что он зарабатывает недостаточно. Она очень завидовала сестре, которая имела значительно больше, чем она.

Три года назад муж Греты развелся с ней. Разделив имущество, оба отказались от вещей, которые им нравились. Грета к каждой вещице, от которой она отказалась, относилась как к частице собственной жизни, которую вырезали из нее. Таким образом, чтобы сохранить свое имущество, она была вынуждена покупать дорогую мебель, хрусталь и серебро, чтобы восстановить каждый отдельный предмет, оставленный мужу. Каждые несколько дней она испытывала внутреннюю опустошенность и улучшала свое настроение тем, что покупала что-нибудь еще. Настроение улучшалось ненадолго, и этого было не достаточно. В конце концов она была разорена, использовав кредитные карты на покупку вещей, чтобы достичь временного "максимума высоты".

Грета встретила человека, занимающимся планированием финансов, чтобы научиться экономить деньги и умело вложить их с тем, чтобы хватало на ее уединенную жизнь. Однако, приехав домой с человеком, занимающимся планиро-

ванием финансов, она почувствовала, что у нее пропало желание совершить те жертвы, на которые она была готова, чтобы привести свои финансы в порядок. Для того чтобы утешиться, она остановилась на продаже меха. Это был конец финансового планирования Греты.

Воспитанием Фелиции занималась прислуга родителей, и ее постоянно отправляли в пансионы и летние лагеря, когда она была маленькой. В итоге она уяснила, что вещи и деньги это плохо, и, таким образом, она избрала принцип аскетизма. У нее было несколько вещей и немного денег, столько, чтобы она могла прожить. Она невообразимо злилась на людей, у которых были деньги и вещи, и имела тенденцию осуждать их и считать эгоистичными и поверхностными. Фелиция живет с мужчиной по имени Гари, который избегал накопления денег и вещей, потому что был убежден в том, что они приводят к значительно большей ответственности.

Наше общество придает очень большое значение материальным ценностям. Жизнь многих людей сосредоточена на том, чтобы "не отставать от семьи Джонсов" с точки зрения денег и имущества. Комедия Пината обличает характер Лайнуса, привязанного к своему надежному шерстяному одеялу. Это символ существования зависимости от вещей, однако мы можем не впадать в крайность настолько сильно, насколько впадают Грета и Лайнус, многие из нас, в некоторой степени, имеют тягу к покупке и обладанию вещами. Несмотря на то, что, может быть, весело покупать и владеть вещами, последние исследования показывают, что вещи, в конечном счете, дают мало для сохранения нашего ощущения счастья. В этой стране мы тратили необычайно много денег на вещи, так мы поступали несколько лет назад, но процентное отношение людей, считающих себя "умеренно счастливыми", теперь тоже, что и было тогда.

Вместо того чтобы управлять желанием потратить деньги на вещи, некоторыми людьми движет желание накопить деньги без получения какой-либо пользы от них. Соответственно, незначительным числом людей, подобно Фелиции и Гари, движет желание избегать вещей и избегать денег.

Когда мы исходим из Сущностного Состояния вместо Управляющего Состояния, наша цель не раздать свои вещи и не овладеть всем, чем мы только можем. У нас есть ощущение благополучия, которое не зависит от покупки вещей и обладания ими, наша радость от вещей становится прибавлением пользы для нашей жизни, вместо того чтобы это было тем, что управляет нами.

Управляющие контролем и властью.

Джойл менеджер отдела по маркетингу в большой компании. Ему нравится в своем положении многое, потому что большую часть времени он был над самим собой и таким же для других людей. Когда Джойл говорит "прыгать", люди прыгают. Ему нравится это. Джойл взял за правило в своем отделе за опоздание, даже на одну минуту, из зарплаты вычитать \$10. Однако около недели Джойл сам постоянно опаздывал просто показывая, что он здесь главный.

Несколько раз в год Джойл посещал семинар или читал книги, совершенствуя навыки менеджера. Особенно ему нравилось изучать техники, которые он мог использовать для того, чтобы заставить людей делать то, что он хочет. На прошлой неделе Нед, один из подчиненных Джойла, пришел в офис Джойла, не договорившись о встрече, с идеей продать продукцию их компании более эффективно. Джойлу понравилась идея Неда, но его раздражала позиция Неда. По мнению Джойла, Нед не имел должного уважения к его авторитету. У Джойла всегда была болезненной "романтическая" часть его жизни. Он был недолго женат на очень привлекательной, интересной женщине. Неприятности начались сразу же. Одна-

жды он пришел домой и обнаружил, что она передвинула мебель. Его это разозлило. Он очень быстро понял, что важно то, какое расположение вещей он предпочитает, и он не хотел быть рядом с кем-то, кто это оспаривает. К тому же она иногда ошибалась насчет того, что он мог вести себя по-другому. Этого Джойл не мог вынести.

Джойл никогда не любил приходить к родителям, потому что это всегда делало его снова похожим на ребенка. Он помнит, когда он был мальчиком, отец всегда принимал решения за него. Отец наказывал его, если Джойл делал что-то, что не нравилось отцу. Если что и ненавидел Джойл, так это то, когда кто-то заставлял его делать что-нибудь.

Дуглас, социальный работник, стремился уклониться от ответственности. Когда ему приходила идея о том, как дела в его агентстве могли бы протекать более гладко, он говорил об этом одному из своих коллег таким образом, что его коллега брал ответственность за это на себя. Когда он работает с клиентами, он заботится о них и желает видеть, что они живут лучше, но он чувствует себя дискомфортно от мысли, что имеет влияние на их жизнь, таким образом, он просто надеется, что у них все получится само собой.

У многих из нас бывают периоды, когда нас раздражают люди, которых мы не можем контролировать, и дела, которые мы не можем контролировать, например: движение на скоростной автостраде, политику разных стран мира или людей, окружающих нас. Много проблем есть у пар, вступивших в брак, коснувшихся вопроса, кто будет контролировать: кто займет место водителя, у кого будет пульт управления телевизором, кто будет решать, как тратить деньги. И потом, есть люди, подобные Джойлу, которые строят свою жизнь на власти и контроле. Человеком может управлять желание уклониться от ответственности и избавиться от воздействия, подобно Дугласу, это другой путь пути человека, управляемого контролем и властью.

Если мы имеем тенденцию считать людей, которые стремятся к власти и контролю, плохими, то в себе это стремление к управлению заметить труднее. Если мы замечаем себя выражающими недовольство или расстроенными из-за того, что другие люди стремятся контролировать и обладать властью, вероятно, есть наша часть, которая желает власти или контроля.

Освобождение от существующего управления: уверенность в себе и благополучие.

Когда мы исходим из Сущностного Состояния, наша цель взять на себя ответственность за то, что мы совершаем, имея выбор, и быть в согласии с тем, что находится вне сферы нашей ответственности. Наше внутреннее спокойствие и благополучие не зависят от власти и контроля.

Дарэн учится, чтобы стать школьным учителем. Его жизненные цели для него очень важны, но у него уже есть чувство благополучия, даже еще до того, как он добьется своих целей. Его родители, и мама, и папа, очень успешные адвокаты, не одобряют выбор Дарэна, потому что это мало оплачиваемая работа и недостаточно престижная. Они боятся, что их сын будет "никто". Он знает, что следование его собственному призванию для него важнее, чем деньги или престиж. Он был взволнован тем, что, приступая к работе, он будет иметь возможность внести изменения в жизнь детей своего класса.

Несмотря на то, что Дарэн работает очень напряженно, ему также легко найти время для себя самого. Он получает удовольствие от общения с людьми, а также ему нравится оставаться наедине с собой. У него есть много друзей, которым нравятся его сердечность и благосклонный характер.

Дарэн предъявил диссертацию профессору, но получил невысокую оценку. Сначала он был разочарован, но потом его досада быстро переросла в любопытство. Ему стало интересно, каким было впечатление профессора. Он попросил своего профессора более детально описать свое впечатление о работе и обнаружил, что он согласен со многими мыслями профессора. Некоторые из советов профессора, касающиеся стиля написанного, не совпадали со вкусом Дарэна, но он был счастлив использовать эти исходные данные для того, чтобы представить профессору даже больше того, что он желал. Его оценка была значительно выше, когда профессор прочитал его работу в следующий раз.

На днях Дарэн начал учиться проводить уроки. Он был немного не уверен в том, как действовать, и попросил учителя-наставника дать ему множество советов. Но вот один из учеников рассердился на Дарэна и выкрикнул: "Я ненавижу вас! Я хочу, чтобы вернулся наш настоящий учитель!" Дарэн заметил, что мальчик был очень расстроен из-за того, что пытался изо всех сил понять материал урока. Вместо того чтобы начать защищаться или предположить, что у ребенка просто плохое побуждение, Дарэн выслушал его и задал ему вопросы, чтобы понять, что ребенок хочет. В конце концов мальчик разрыдался и сообщил по секрету, что у него дома случилось что-то плохое и ему неприятно думать о школе.

Другу Дарэна, Биллу, не нравилась подруга Дарэна, Стейси. Стейси не обладала очаровательной внешностью кинозвезды, Билл же считал, что это важно. "Ты можешь найти лучше", говорил Билл. Дарэн выслушал друга и понял ясно, что до тех пор, пока Стейси не будет соответствовать вкусу Билла, он не будет разделять его представление о "кинозвезде". Он поблагодарил Билла за его замечание и рассказал ему о тех качествах, которые находит привлекательными в Стейси.

Мелани недавно отдала свою машину в ремонтную мастерскую. Когда она забирала свою машину обратно, она заметила, что поломка, которая была, до сих пор не исправлена. Несмотря на то, что она была расстроена тем, что проблема до сих пор не разрешена и что придется еще потратить много времени на нее, она не испытала подавленности и не вышла из себя из-за этого. Она быстро нашла способ разрешить проблему. Когда она вернулась в мастерскую, чтобы узнать причину происшедшего, вместо предположения, что механик обманул, она допустила возможность того, что он отремонтировал не то, что требовалось.

Однажды вечером соседи Мелани пришли к ней на обед. Маленькие дети Мелани, Джейсон и Ребекка, начали хватать еду из тарелок друг друга и обижать друг друга. Мелани напомнила им по-доброму и настойчиво, что каждый может брать еду только со своих тарелок. Она сказала, что если они будут себя так вести, она рассадит их или сядет между ними. Она не была смущена и не разозлилась из-за того, что дети дурно ведут себя перед соседями. Она нашла способ восстановить порядок за обеденным столом, не ругаясь на детей за плохое поведение.

Когда муж Мелани разлил черные чернила на весь ковер восточной работы, она была разозлена и чувствовала себя несчастной. Она высказала своему мужу Джону свои чувства и потом успокоилась. Она отдала ковер Армии Спасения, попросив мужа достать для нее новый ковер, продолжая жить спокойно.

У Дарэна и Мелани есть основополагающее ощущение благополучия и целостности, которые уже есть в моменты, когда они сталкиваются с препятствиями или собственными сомнениями. У них есть верное самоощущение и прочное ощущение благополучия и внутренняя свобода сделать выбор, что служит им на пользу.

Когда мы находимся под властью Управляющего Состояния, просто сказать себе "имей верное самоощущение и прочное всеохватывающее ощущение благополучия", возможно, будет недостаточным. Только мысленное знание того, что мы в

Управляющем Состоянии, обычно недостаточно способствует изменению, потому что наша часть все еще борется за свои Сущностные Состояния. Если мы не знаем, как достичь Сущностного Состояния, нам, вероятно, надо продолжать попытки достичь его методами, которые мы всегда использовали, идя через наши Намеченные Результаты даже если это не помогает.

Поведение Дарэна и Мелани не протекало без попытки быть совершенным или попытки действовать выдержанно. Все мы понимаем разницу между делать с любовью, испытывая побуждения, и иметь любящее, доброжелательное ощущение, быющее ключом изнутри нас, потому что мы находимся в состоянии любящего. Дарэн естественно, и на автоматическом уровне делает выбор, который соответствует его глубочайшим ценностям, потому что он исходит из Сущностного Состояния существования, которое не зависит от чего-то, что его окружает. Мелани способна быть настолько умиротворенной и сконцентрированной на одном, что даже когда что-то вокруг нее приходит в хаос или что-то расстраивает ее, она автоматически обращается к этим внутренним Сущностным Состояниям. Когда она злится или расстраивается, уже присутствующие Сущностные Состояния делают для нее естественным выражение своих чувств без ощущения себя и других людей и дают возможность идти дальше.

Что, если я не могу сказать, что управляет мною?

Некоторые вещи, которые управляют нами, чтобы мы делали, или имели, или были кем-то, не могут подойти точно ни к одной из пяти основных категорий Управляющих Состояний или могут показаться соответствующими нескольким категориям сразу. Например, в нашем обществе очень распространенное состояние управляющее желание иметь "правильный" внешний вид. Миллиарды долларов расходуются каждый год на косметику, пластическую хирургию, модную одежду и на препараты против старения. Какое управляющее состояние руководит всеми этими усилиями? Ответ разный для разных людей. Некоторые могут быть управляемыми своим внешним видом для того, чтобы получить любовь и одобрение других. Некоторые управляют желанием поддерживать определенный имидж, чтобы добиться успеха и иметь ощущение достигнутого. Другие из-за власти некоторые бизнесмены говорят о необходимости носить "властный костюм". Некоторые люди должны одеваться определенным образом, чтобы ободрить себя. Для других иметь шкаф, полный одежды, означает, что они богаты.

Таней управляло желание конкурировать с каждым, кто ее окружает, даже с незнакомыми людьми, до такой степени, что это начинало разрушать ее жизнь. Она рассказывала нам:

Соревнование это моя жизненная позиция. Когда я была маленькая, я соревновалась со своими братьями и сестрами для того, чтобы привлечь внимание родителей. Когда я стала взрослой, это стало еще хуже. Я привыкла работать в рекламном агентстве среди других людей, но между нами была конкуренция за жалование и повышение, и это сводило меня с ума. В конце концов я успокоилась и нашла работу, где мне не с кем было бы соревноваться. Мною управлял внутренний голос, который был внутренне грубым, неприятным, строгим и ругающимся. Даже когда я ехала на своем велосипеде, если кто-то обгонял меня, внутренний голос говорил: "Ты не достаточно хороша, почему ты позволяешь себя обогнать этому человеку, ты никто".

Я совершила Процесс Сущностной Трансформации с этим голосом и обнаружила, что эта моя часть желала быть замеченной, любимой и высоко ценимой. Более того, она желала моей любви. Ее Сущностным Состоянием было единство с моей душой.

Сейчас я работаю с двумя женщинами, и у нас общий босс. Одна из этих женщин любовница босса. В прошлом я бы с ней конкурировала, и завидовала, и пыталась бы "одержать победу" над боссом, но теперь у меня нет никакого желания вмешиваться в ситуацию. Это перестало быть проблемой. Когда я еду на своем велосипеде и кто-то обгоняет меня, этого грубого, кричащего голоса больше нет. Он похож на слова: "Ну и что?"

Таней управляло желание части конкурировать, это была часть, которая хотела внимания, любви и высокой оценки. Другие "управляющие" поступки труднее отнести к категориям, например, управляющие желанием отомстить, выпить или покурить, поболтать. К счастью, для этого процесса не важно, правильно ли мы проанализировали свой поступок. Важно заметить то, что управляет нами, таким образом, мы можем это трансформировать.

Глава 29. Трансформация болезни.

Воспользуйтесь сомнениями.

Часто используют кризис для того, чтобы прорваться сквозь привычные модели мира. Кризис является сдвигом, благополучной возможностью, и, вероятно, проявление той жизни привлекает нас, заманивает нас выходить за пределы танца, который мы сейчас исполняем.

Лесли Лебой

Постоянная болезнь может быть одним из самых больших кризисов, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Она угрожает нашей жизнеспособности и иногда нашему физическому существованию. До сих пор никто из нас сознательно не выбирал болезнь, этот вид кризиса может значительно усиливаться со временем. Вышеуказанная цитата это вывод, к которому пришел наш друг и автор Лесли Лебой после того, как он пережил несколько больших кризисов в своей собственной жизни. Наша болезнь может быть индикатором того, что нам "сильно хочется жить", и это сильно подстегивает нас. Проблема со здоровьем или любые другие многочисленные проблемы могут быть хорошей возможностью для того, чтобы у нас появилась потребность выйти за пределы ограничений, имеющих для нас место. Кризис часто делает для нас невозможным продолжать жить по-прежнему или по старым устоявшимся шаблонам, осознанным нами. Это дает нам шанс позволить новой жизни возникнуть из глубокого уровня внутреннего здоровья и благополучия.

Многие из нас ждут глубокого кризиса в жизни для того, чтобы ускорить трансформирующий личный рост. Иногда в обычной жизни ничто не подвергает сомнению, что мы меняемся на глубочайшем уровне, в корне. Мы просто развиваем лучший облик или лучшее действие. Как будто мы приобретаем лучшую косметику или лучший костюм для того, чтобы лучше выглядеть внешне. Мы можем добиться большого успеха, но не обязательно, что мы станем более удовлетворены собой и внутренне богаче.

Если такой путь осмысления кризиса является возможностью того, что мир получит наше внимание, и соответствует действительности, тогда нам может потребоваться некоторая помощь в расшифровке сообщения. Не каждый автоматически и естественно преуспевает после кризиса. Двое людей, выживших в самолете, потерпевшем крушение, были оба потрясены, но их реакция была очень разной. Один ясно понял, что дорог каждый момент, потерял вес и встал на "колею" своей жизни. Другой решил, что он жертва обстоятельств в опасном мире, впал в депрессию и боялся выходить из дома.

Процесс Сущностной Трансформации представляет нам простой способ использовать болезнь (или другую кризисную ситуацию) как хорошую возможность преодолеть ограничения, которые мы имели до сих пор, и обнаружить внутреннюю целостность, которая может стать основой нашей жизни. Он предоставляет нам возможность идти глубже. Он соблазняет жить, просто получая лучшее от роли, которую мы играем. Мы можем удачно устроить свою жизнь для того, чтобы нам не нужно было сталкиваться с определенными аспектами собственной личности. Мы можем избегать ситуаций, которые требуют от нас большего расти и учиться. Вместо того чтобы помогать нам выглядеть лучше внешне, Процесс Сущностной Трансформации предоставляет нам добрый и, кроме того, сильнодействующий способ измениться изнутри измениться в корне. Это коренное изменение осуществляется внутренне, подобно возвращению домой, подобно огромному внутреннему почтению к тому, что мы всегда желали, но не знали об этом.

В этой главе мы отдельно поговорим о работе с болезнью, но эти принципы могут быть приемлемыми для любого жизненного кризиса.

Столкновение с болезнью.

Наш организм имеет очень сложные способы сохранения нашего здоровья. Каждый день наша иммунная система защищает нас от миллионов вирусов и бактерий. Многие медицинские исследования говорят о том, что наш организм вырабатывает клетки рака ежедневно, но наша иммунная система уничтожает их до того, как они разовьются в болезнь. Но, несмотря на наши поразительные способности оставаться здоровыми, иногда мы боеем. Почему? Научные исследования соединяли многие научные факторы заболевания. В них входят наши генетические данные, воздействие облучения или токсичных веществ, бактерии и вирусы, питание, делаем ли мы зарядку, наши связи с социальной системой, с друзьями и семьей и психическое и эмоциональное благополучие. Редко один из этих факторов может оказать стопроцентное влияние на возникновение или предотвращение болезни. Обычно при сильном заболевании в списке присутствуют два или больше из этих факторов, соединившихся вместе для создания этой болезни. Мы знаем, что курение увеличивает возможность возникновения рака легких, но не все, кто курит, заболевают раком легких. Мы знаем, что зарядка может значительно уменьшить вероятность болезни сердца, но у некоторых очень сильных легкоатлетов боное сердце.

Исследователи показали прямые связи между психическим, а также эмоциональным благополучием и здоровьем. Люди чаще всего приобретают рак после смерти любимого человека, реже в других случаях. Мы, наиболее вероятно, будем чувствовать себя скверно после того, как перенесем стресс из-за какого-то большого изменения в жизни переезда, смены работы или развода, например. В зависимости от того, как мы реагируем на них мысленно и эмоционально, эти стрессовые ситуации могут повлиять на наше здоровье. Даже позитивные изменения, такие, как замужество или повышение, могут оказаться стрессом, потому что даже позитивные изменения требуют приспособления.

Что это значит? Позвольте привести такой пример: у женщины рак. Может быть, ее семья имеет генетическую предрасположенность к этому типу рака у ее мамы и у одной из ее сестер был рак. Возможно, ее привычное питание оказало влияние на ее заболевание она ела много жирной жареной пищи и очень мало овощей. Может быть, она имела слабую социальную поддержку она жила одна, у нее было мало друзей и не было никаких домашних животных. В конце концов, она пережила несколько стрессов в жизни до того, как заболела. Она потеряла свою работу, которой посвятила 20 лет жизни, чувствовала, что то единственное, на что она могла рассчитывать в жизни, было теперь потеряно.

Доктор Берни Сигал писал о "необычных пациентах" с неизлечимыми болезнями, которые выздоравливают, даже если у их врачей нет эффективных медицинских препаратов для них. Эта женщина, возможно, повысит свои шансы стать одной из таких необычных пациентов, если она заложит основу для здоровья во всех областях, которые могут оказать содействие. В их число входят питание, зарядка, отдых и создание здоровой, не зараженной окружающей среды, к тому же обретение эмоционального и психического благополучия. Из-за того, что Процесс Сущностной Трансформации имеет большое влияние на наше психическое и эмоциональное благополучие, он может оказать позитивное воздействие на наше здоровье, в какой бы степени эти факторы ни играли роль в нашей болезни.

Что, если моя болезнь вызвана физиологическим фактором?

Некоторые болезни имеют очень сильные генетические или физиологические факторы. Однако даже когда на болезнь оказала влияние генетика, или риск подвергнуть себя опасности заболеть, или заражение, это обычно обеспечивает только предрасположение к заболеванию, не обязательно человек должен заболеть. Это объясняет то, почему некоторые люди излечиваются от болезни, которой "болеет семья", или никогда не заболевают ею в первую очередь, или почему некоторые люди, подвергавшиеся опасности заболеть или заразиться, не заболевают, а другие заболевают.

Мы не хотим недооценивать важность факторов генетики, конституции и окружающей среды, влияющих на здоровье или болезнь. У некоторых людей здоровая конституция, и они физически в состоянии оставаться здоровыми, когда те, кто их окружает, заболевают. Однако также важно не недооценить силу нашего выбора в области мысленного и эмоционального благополучия. Мы только начинаем изучать то, насколько велик наш потенциал, для того, чтобы создать мысленную и эмоциональную обстановку для выздоровления.

Процесс Сущностной Трансформации не является заменой медицинского совета и лечения. Если вы сильно больны, вы, вероятнее всего, будете использовать все медицинские средства, имеющие для вас значение. Мы рекомендуем вам спросить медицинского совета и обследоваться, чтобы быть уверенным в том, что вы знаете, что ваш выбор сделан для физических уровней исцеления. Роль мышления и эмоций в физическом исцелении доказана, и многие врачи помогут вам использовать все средства, нужные для вашего выздоровления. Процесс Сущностной Трансформации может быть сильнодействующим инструментом эмоционального исцеления, которое может сильно поспособствовать исцелению физическому.

Самолечение против само порицания.

Часто возникает вопрос: "Если я могу вылечить себя, значит ли это то, что я сам виноват в том, что заболел? Значит ли это то, что я заболел, потому что, в каком-то роде, хуже, чем другие люди, которые здоровы?"

Ясно, что нет. Если вы заболели, это может значить то, что вы пережили больше ситуаций, когда жизнь бросает вам вызов, по сравнению с другими людьми. Это может значить, что у вашего организма другой уровень физической способности быстро восстанавливать силы. Или это может означать, что вы готовы разыскать новый уровень благополучия и целостности для себя. Это может означать, что вселенная дает вам сигнал к тому, что вы можете преодолеть те пределы, в которых вы находитесь сейчас, и вы готовы воспринять этот сигнал.

Если вы ясно понимаете, что вы обвиняете себя, вы прочитаете больше о том, как работать с частями, которые обвиняют, далее в этой главе.

Болезнь извещает нас.

Чаще всего болезнь извещает нас о том, что нужно лучше заботиться о себе. Другое сообщение, которое она нам посылает, это что нам необходимо осознать и изучить свои части, которые мы до сих пор имеем или отталкиваем. Другое сообщение: "Ты очень одобряешь то, какая ты есть. Ты можешь замедлить темп своего развития, потому что ты уже хороша". Иногда болезнь извещает нас о том, что: "Ты сошла с колеи. Сейчас для тебя самое подходящее время стать искренней с собой, и я болезнь буду здесь как напоминание до тех пор, пока ты не сделаешь это".

Один из способов осознания болезни это думать, что она является продолжением наших частей, желающих упорно продолжать в наших же интересах привлекать наше внимание. Создать болезнь им не так уж и легко, но все же эти внутренние части желают зайти как можно дальше в своей попытке наилучшим образом послать нам важное сообщение, касающееся нас. Чтобы обнаружить сообщения в своей собственной болезни, мы можем использовать Процесс Сущностной Трансформации для каждой части, связанной с этой болезнью.

Направления поиска частей.

Легче всего работать с болезнью, если мы восприимчивы к возможности того, что исцеление может произойти тотчас же после работы только с одной частью. В то же время мы хотим быть совершенно готовы и открыты тому, чтобы признать право на существование многих частей. Иногда работа с одной "крупной" или с целым "букетом" частей за один раз является достаточной для того, чтобы исцеление началось. Когда мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации с не-сущими угрозу для жизни или с хроническими заболеваниями, обычно здесь есть много составных частей, с которыми нужно работать. Даже когда исцеление начинается незамедлительно, мы зложим основу для продолжения исцеления за время использования Процесса Сущностной Трансформации. Следующие направления поиска частей, которые могут поспособствовать физическому исцелению через Процесс Сущностной Трансформации, предназначены для того, чтобы использовать их с некоторым промежутком, не все за один раз. Заметьте, со сколькими частями вам удобнее всего работать за один присест. Многие люди считают, что работать хорошо с одной или двумя частями для продолжения успешной работы.

Часть, которая создает болезнь.

Наиболее важные части, способствующие выздоровлению, это те, которые активно создают болезнь. Когда эти части трансформируются, они будут способствовать выздоровлению, а не созданию болезни. Болезнь часто возникает после чрезвычайной стрессовой ситуации, когда часть решает, что болезнь будет наилучшим способом, какой она только может придумать для того, чтобы достичь цели. Синтия, которой причиняла беспокойство мигрень, вспоминала момент своей жизни, когда она продвинулась вперед в своей карьере. Она была трудоголиком и всегда чувствовала, что ее работа еще не достаточно трудная. Она испытывала стресс от любого уровня работы и никогда не чувствовала, что того, что она сделала, достаточно. Синтия достигла критического момента, когда она почувствовала, что из этого нет выхода. Она не хотела продолжать жить в этом сильно давящем состоянии, но чувствовала, что у нее нет выбора. Вскоре после этого у нее начали появляться симптомы мигрени. Эта мигрень была очень неприятна, но уберегла ее от такой напряженной работы и сконцентрировала ее на отдыхе для своего организма.

Физическая болезнь может появиться как побуждающий звонок, исходящий от наших частей, которые были вытеснены из нас в некоторой степени. Берт был несчастлив в браке. Он считал развод провалом, поэтому он даже не желал об этом думать. В глубине он не был уверен, будет ли он на самом деле нужен другой женщине. Он чувствовал, что никогда не выразит своих желаний или чувств своей жене и никогда не будет услышан. Берт замечал, что он всегда пытается ублажать и потакать своей жене, у которой есть твердые убеждения и взгляды на вещи. Это подошло к критической точке, когда ему предложили повышение на работе. Повышение и увеличение зарплаты радовали, но Берт чувствовал себя плохо каждый раз, когда он думал о перемене роли. Он предпочитал сохранить свою прежнюю работу, быть программистом. Его жена настойчиво требовала, чтобы он согласился на повышение. Берт отстранился от своих собственных чувств для того, чтобы сделать то, что, как он считал, было на самом деле правильным для его семьи. Он получил повышение, и за год ему поставили диагноз появление опухоли. Берт вытолкнул важную свою часть, и это послужило основой для болезни. Если мы заболели, это значит, что мы, как и Берт, чувствуем необходимость подавить какую-то свою часть.

Часто мы не осознаем, что кризис может быть связан с нашей болезнью. Великолепно. На самом деле, если вы думаете, что точно знаете, что стало причиной заболевания, лучше предположить, что вы могли ошибиться, "когда уходили в себя для работы со своими внутренними частями. Просто задайте вопрос: "Возникнет ли сейчас моя часть, которая несет ответственность за мое заболевание?" Будьте готовы воспринять любой ответ и после этого заметьте, какие чувства, внутренние голоса или образы естественно возникают.

Часть, которая сохраняет болезнь.

Иногда одна наша часть создает заболевание, а другая часть или части сохраняют его. Например, кто-то может заболеть вследствие внутреннего конфликта. Потом другие части могут подпитывать и заботиться о том, чтобы выдвигались другие части, когда мы больны. Эти части могут желать продолжения болезни как способа получить питание и заботу от других людей. Когда мы работаем с вопросами здоровья, мы должны быть готовы заметить и воспринять эти свои части, которые могут помочь сохранению болезни и препятствовать нашему выздоровлению.

Неуравновешенные части.

Если я больна и хочу выздороветь, моему организму легче всего это сделать, если вся моя энергия имеет значение для содействия этому процессу. Это послужит тому, чтобы я заметила все другие области моей жизни, которые я могу "улучшить". Например, то, результаты чего на меня могут подействовать как стресс, является тем, с чем я могу поработать. Если что-то приводит меня в ярость или вызывает во мне чувство вины, или грусть, или обиду, это части, с которыми я могу поработать и восстановить их баланс. Даже если эти области моей жизни не связаны напрямую с моей болезнью, важно поработать с ними, потому что если я легко прихожу в ярость, или испытываю сильную обиду, или нахожусь в депрессии, это истощает энергию, которая могла бы быть значимой для моего выздоровления. Чем больше я целостна и уравновешенна во всех областях своей жизни, тем большее значение будет иметь моя энергия для моего выздоровления.

Осознание нами всех наших чувств.

Особенно важно заметить части, которые желают подавить наши чувства. Если у нас есть сильное нежелание испытывать определенные эмоции, это может быть

полезным пунктом работы с внутренней частью. Игнорирование эмоций обычно приводит к тому, что они становятся более сильными. Чем больше мы стараемся отделить свои чувства от себя, тем больше они искажаются. Если я раздражена за что-то на одного из своих детей или на мужа, я могу свободно осознать свое раздражение и сказать им об этом. Если я сделала так, это не означает, что они сделали что-то неправильно; это просто означает, что мне это не нравится. Но я могу сделать другой выбор и подумать: "О, это мелочь, и это не может быть источником моего беспокойства, поэтому я просто забуду об этом". Если я думаю, что это не может быть источником моего беспокойства, я игнорирую сигналы, исходящие изнутри меня. Раздраженная часть стремится стать еще более раздраженной и может перерасти в гнев. Я прицеплюсь к этому случаю и вспомню его потом. Мелочь станет целым событием для определенной моей части.

Процесс Сущностной Трансформации не волшебная палочка, которая сделает так, чтобы эмоции исчезли. Такие эмоции, как гнев, являются часто важным компонентом исцеления. Болезнь часто возникает, когда мы не принимаем свои части:

"Я не должна быть раздраженной".

"Я должна всегда быть счастливой".

"Я не должна завидовать".

"Должна" является красным флагом для части, которой нужно внимание и признание. Процесс Сущностной Трансформации предоставляет способ, как признать правильными и принимать части с этими чувствами для того, чтобы их трансформировать тоже. Некоторые эмоции постепенно исчезнут. Это "второстепенные эмоции", такие, как зависть, ревность, месть, виноватость и слепой гнев. Пока это постепенно исчезает, мы можем более точно и чище выражать свои эмоции, имеющие первостепенное значение, раздражение, печаль, обиду, любовь и радость.

Части, связанные с успехом и неудачей.

Иногда после работы с болезнью мы чувствуем себя так, будто мы потерпели неудачу, если выздоровление не наступает немедленно. Это хорошая возможность поработать с новой частью, с нашей частью, которая "чувствует себя потерпевшей неудачу". Эта часть, вероятнее всего, проявляется в других областях нашей жизни с таким же успехом, таким образом, болезнь является нынешней хорошей возможностью заметить эту часть, принять и признать ее правильной и восстановить энергию, которую она сдерживает.

Части, привязанные к благополучию.

Части, привязанные к благополучию, часто остаются без внимания, мы их игнорируем. Когда у кого-то появляется болезнь, связанная с угрозой для жизни, это часто есть степень привязанности к здоровью в направлении, которое не благоприятствует выздоровлению. Если части необходимо быть здоровой для того, чтобы чувствовать, что все в порядке, она может чувствовать себя недостойной или ощущать, что что-то совершенно неправильно, до тех пор, пока присутствует болезнь. Это важная часть, с которой можно поработать и которая может сильно поспособствовать нашему благополучию. Чтобы найти эту часть, заметьте какие-нибудь чувства сильного желания того, чтобы все было хорошо, или необходимости того, чтобы все было в порядке. После того, как вы поработаете с этой частью, вы все еще будете желать того, чтобы все было хорошо. Изменится то, что на глубочайшем уровне вы будете ощущать доступ к глубоким состояниям ощущения, что все хорошо, и благополучия, и вы будете знать, что у вас есть доступ к

этим состояниям независимо от того, произойдет ваше физическое исцеление немедленно или нет.

Пока я работала с физической болезнью и выздоровлением в себе и других, я изменила свою цель чувствовать себя хорошо физически на целостность, внутреннее спокойствие и благополучие. Эти цели всегда достижимы, не важно, каково мое физическое состояние, и это дает возможность разыскать лучшие цели. Когда мы эмоционально и духовно полны, когда мы вступаем в свои собственные Сущностные Состояния и переносим их в повседневную жизнь, мы создаем окружающую среду, в которой чудо исцеления может произойти без труда.

Работая с другими, я обнаружила свои части, которые были "привязаны" к тому, чтобы мои клиенты выздоравливали, эти части чувствовали, будто я потерпела неудачу, если моим клиентам не становилось лучше. Когда я обнаружила, что мне необходимо, чтобы моим клиентам становилось лучше, я поработала с этим в себе. Это позволяет быть здесь, для них, готовой помочь им допустить любой результат на физическом уровне. Это очень важно для нас быть в состоянии принять себя и своих клиентов полностью, особенно в те моменты, когда мы или они не чувствуют себя лучше.

Части, которые желают умереть.

- Части, которые желают умереть, возникают часто, и люди иногда ругаются, обнаруживая их в себе. Не нужно их бояться. Мы просто спрашиваем: "Если ты получишь этот Намеченный Результат, то есть умрешь, что ты этим добьешься, что значительно важнее смерти?" Ответ обычно бывает подобен этому "спокойствие". Части, которые желают умереть, обычно чувствуют себя слабыми и беспомощными перед лицом продолжающегося беспорядка. Они отчаянно желают испытать состояние полного покоя прямо сейчас и думают, что им сначала необходимо умереть для того, чтобы обрести это. Опять же они дают нам доступ к усилению этих трансформированных состояний, которые уже есть внутри нас, которые ожидают того, чтобы быть обнаруженными.

Части, которые желают быть виновными.

Части, которые связаны с чувством вины, "Я виновата в том, что заболела", или "Я не виновата в том, что заболела", очень распространенные. Если мы больны, мы можем чувствовать, что мы чем-то озадачены. Очень легко подумать: "Я, должно быть, сделала что-то неправильно", или "Я должна сделать это по-другому". Обвинение себя достигается обнаружением сообщения о болезни и реакции на это. Сообщение о том, что болезнь появилась, на самом деле замечательно. Пока мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации, мы движемся вперед, высоко оценивая это сообщение, и мы понимаем ясно, что эта болезнь это счастье, а не что-то такое, в чем мы виноваты.

Поиск необходимости защититься от чувства вины является другой позицией, на которую эти части могут встать. Если мы замечаем, что мы реагируем внутри оборонительно и говорим себе и другим: "Я не виновата в этом в этой болезни нет ничего, что связано с психологией", мы можем получить пользу от работы с этой частью. Даже если здесь нет психологического элемента, вызвавшего заболевание, мы можем выпустить на свободу значительную энергию, растворив свою оборонительность. Одна женщина зло высказывалась на семинаре, который я проводила: "Я считаю, что физиологические компоненты болезни часто игнорируются и люди считают себя виноватыми в том, что они заболели. У меня астма, и это является физическим состоянием". Она испытывала гнев из-за того, что ее

друзья, имеющие благие намерения, и родственники могли считать ее виноватой в своей болезни.

Если мы поставим себя в положение этой женщины, испытывающей гнев и обороняющейся от чувства вины, мы сможем добиться многого, работая с этой частью. Этой части, которая испытывает гнев и обороняется, необходимо, чтобы мы оказали уважение и определенное внимание. Мы можем дать огромную возможность для выздоровления, если мы игнорируем то, связана ли наша болезнь на самом деле с физическими или психологическими факторами или нет. Мы на самом деле этого не знаем. То, что мы делаем, обвиняем себя или чувствуем необходимость защищать себя от признания вины, это неприятно и забирает много энергии, которую бы мы могли использовать для собственного выздоровления.

Части, которые сомневаются.

Вам не нужно верить в то, что Процесс Сущностной Трансформации будет позитивным импульсом для вашего здоровья, чтобы достичь результатов. В этой книге есть несколько примеров историй людей, которые еще не работали с тем, что касалось здоровья, но уже испытали позитивный сдвиг в своем здоровье. Однако, если вы испытываете сомнение, стоит ли выполнять процесс Полностью, поработайте со своей частью, которая сомневается. Это, вероятно, молодая часть, которая может быть исправлена.

Полезно ответить на вопросы.

Вот короткие вопросы, которые могут привести вас к внутренним частям, которые могут помочь вам выздороветь.

- Какая часть создала мою болезнь?
- Что мне нравится в присутствии болезни?
- Когда я чувствую неуравновешенность?
- Есть ли во мне какая-нибудь часть, которую я упустила?
- Есть ли что-то неприемлемое для меня?
- Оттолкнула ли я какие-нибудь внутренние сообщения или чувства?
- Что я "должна"?
- Привязана ли я к тому, чтобы иметь успех в достижении цели?
- Испытываю ли я что-то похожее на обвинение себя или кого-то другого? Пытаюсь ли я защитить себя от того, чтобы находиться "в затруднении"?
- С какой моей частью наиболее важно поработать в следующую очередь, чтобы получить исцеление?

Здесь мы поделимся с вами многими идеями. Пожалуйста, воспользуйтесь ими по очереди за определенный промежуток времени. Начните с таких аспектов, которые наиболее очевидны для вас прямо сейчас. Некоторые люди выздоравливают после первого внутреннего процесса, другие же после долгой внутренней работы. Некоторые не оправляются от своей болезни, но находят новое и глубинное чувство спокойствия и энергичности, которое обогащает их жизнь. Многие люди оправляются от своих болезней задолго до того, как они пройдут этот список до конца. После выздоровления, если вы заметите, что вы хотите продолжать поиск внутренних частей и работу с ними, пожалуйста, продолжайте. Продолжение этого пути поможет вам сохранить и увеличить вашу внутреннюю способность быстро восстанавливать физические и душевные силы.

Глава 26, "Поиск множества частей для трансформации", тоже поможет вам использовать Процесс Сущностной Трансформации в продолжении этого направления. В Главе 31, "Как люди используют Сущностную Трансформацию", вы найдете

несколько примеров людей, которые работали с огорчениями из-за здоровья в Процессе Сущностной Трансформации. Мы получили много других положительных отзывов о результатах выполнения Процесса Сущностной Трансформации с проблемами здоровья и полагаем, что систематическое исследование продолжается в настоящее время.

Глава 30. Обобщенный Процесс Сущностной Трансформации.

Великолепная целостность после сложения всех частей.

Каждая отдельная жизнь во вселенной возвращается к общему истоку. Возвращение к истоку это ясность и спокойствие.

Лао-Тзу

Многие из нас имеют части, которые мы вывели из себя за годы. Иногда это части, которых мы не хотим или нас научили их стыдиться. В то же время это части, которым причинена боль и которые оставлены для того, чтобы их же и защищать. Если даже части выведены временно это хороший способ выбраться из трудной ситуации, в конечном счете, все мы имеем врожденное сильное желание целостности.

В один прекрасный день, после того как я (Тамара) поработала с женщиной, которую звали Роза, выполняя Процесс Сущностной Трансформации с двумя частями, которые были связаны с определенной проблемой, произошла интересная вещь. Она увидела впереди себя целую массу своих частей. Они говорили ей, что они хотят совершить Процесс Сущностной Трансформации тоже!

Вместо того чтобы совершить Процесс Сущностной Трансформации с каждой частью по очереди, что могло бы продолжаться много часов, я попросила их пройти через Процесс Сущностной Трансформации всех сразу. После того, как это было сделано. Роза сообщила мне о значительном сдвиге по направлению к целостности.

С тех пор я проводила других людей индивидуально и по группам через этот процесс таким способом. Когда мы используем Процесс Сущностной Трансформации в таком варианте, мы несознательно определяем специфические вопросы, над которыми мы работали, таким образом, результаты испытываются одинаково, как общий сдвиг по направлению к целостности или огромное чувство внутреннего соответствия. Этот обобщающий процесс может также быть использован каждый день как медитация. Мы рекомендуем выполнить Процесс Сущностной Трансформации несколько раз с отдельной частью до того, как вы попытаете обобщить его.

Обобщенный Процесс Сущностной Трансформации дополняет, но не заменяет стандартный Процесс Сущностной Трансформации. Даже когда вы совершаете Обобщенный Процесс Сущностной Трансформации регулярно, будут периоды времени, когда определенной части необходимо будет уделить отдельное внимание. Обычно мы работаем со специфическими целями одной части за один раз, со стандартным вариантом. К тому же выполнение Процесса Сущностной Трансформации с одной частью за один раз дает вашему бессознательному мышлению больше специфических испытаний в процессе, которые могут потом усилить ваши результаты в обобщенном варианте.

Выполняйте!

Это шаги для использования Процесса Сущностной Трансформации для себя в обобщающем виде. Для того чтобы это хорошо сработало, вам будет необходимо

уже заранее пройти Процесс Сущностной Трансформации с двумя-пятью частями, чтобы произошло сознательное и бессознательное обучение основам того, как действует процесс.

Приготовьтесь.

1. Найдите удобное место, где вы сможете сидеть или прилечь. Если вы выполняете упражнение самостоятельно, просмотрите упражнение один раз для того, чтобы изучить шаги до выполнения упражнения. Если вы выполняете его не самостоятельно и если есть кто-то, кто прочитает его вам, мы советуем читать инструкции медленно и мягким голосом.

2. Закройте глаза и позвольте всему своему телу расслабиться. Пока вы удобно сидите или прилегли, вы можете позволить себе расслабляться все больше и больше. Любые беспокойства, которые у вас были о прошлом или о будущем, могут постепенно поблекнуть и исчезнуть, в то время как вы все больше и больше осознаете настоящий момент. Становится осознанными темнота или лучи света, которые вы видите сквозь веки, звуки, окружающие вас, и ощущения в вашем организме. С каждым вздохом огромное чувство легкости и комфорта может распространяться в вашем теле. Вы можете потратить сколько вам нужно времени на то, чтобы достичь удобства и расслабиться.

3. Сделайте повсюду внутри сообщение: "Любые мои части, которые хотели бы пройти через этот процесс, могут дать мне свое присутствующее знание и присоединиться ко мне". Это приглашение получают все ваши части, которые, как вы уже знаете, находятся внутри вас. Вы можете также попросить ваши части пользоваться тем, что настолько отделено от вас, когда вы еще даже не осознаете их существование. Времени должно быть достаточно для того, чтобы позволить всем своим внутренним частям рассмотреть, насколько Процесс Сущностной Трансформации будет им полезен. Эти части могли ждать в течение многих лет шанс полностью обрести свое Сущностное Состояние. Эти части могут дать вам свое присутствующее знание сознательно, посредством картин, звуков, чувств или через все сразу. Части, которые не желают давать свое присутствующее знание вам сознательно, также очень полезно пригласить к участию.

Обнаружение позитивного намерения.

4. Внутренне скажите: "Теперь я заметил все свои части и знаю, что они желают для меня". Некоторые части могут сообщить это вам, другие же могут оставить ответ при себе. Это будет первый Намеченный Результат.

5. Попросите свое бессознательное мышление дать вам сигнал, позволяющий узнать, когда все участвующие части определяют свое позитивное намерение или цель. Этим сигналом может быть картина, звук или ощущение. Дождитесь сигнала до того, как продолжить. Так как здесь может быть много частей и некоторые могут отвечать медленнее других, будьте терпеливы. Через некоторый промежуток времени может быть полезным попросить дать сигнал снова.

Обнаружение цепочки результата.

6. Потом внутренне скажите всем своим участвующим частям: "Я прошу все свои части перейти к обладанию вашим намеченным результатом, полностью заботясь о нем, и заметить, чего вы желаете, имея это, что значительно важнее". Теперь попросите все свои части продолжать отвечать на этот вопрос до тех пор, пока они не достигнут своего Сущностного Состояния. Некоторые части могут пройти очень быстро к своему Сущностному Состоянию сами, а другим может по-

требоваться, чтобы вы повторили для них вопрос несколько раз: "Когда у вас есть это, полностью и совершенно, чего вы хотите, имея это, что значительно важнее?"

7. Попросите свое подсознание дать вам сигнал, который позволит вам узнать, когда все участвующие части вступят и полностью испытают свои Сущностные Состояния. Дождитесь сигнала до того, как продолжить.

8. Есть ли у вас ощущение, каких Сущностных Состояний желают ваши части для вас? Если да, то какие это Сущностные Состояния?

Перенесите Сущностное Состояние в Цепочку Результата.

9. Попросите все части еще сильнее приблизиться к обладанию Сущностным Состоянием и спросите: "На что похоже то, что вы просто имеете свое Сущностное Состояние как путь существования в мире? Как меняется что-то, когда вы уже имеете свое Сущностное Состояние как путь существования?"

10. Попросите все свои части теперь позволить своему Сущностному Состоянию трансформировать все свои Намеченные Результаты. Попросите их "замечать, как, уже имея ваше Сущностное Состояние как путь существования, трансформируется каждый ваш Намеченный Результат".

11. Попросите свое бессознательное мышление подать вам сигнал, который позволит вам узнать, когда все участвующие части позволят своему Сущностному Состоянию трансформировать все их другие Намеченные Результаты. Дождитесь сигнала, прежде чем продолжите.

Взросление частей.

12. Попросите все части определить для себя собственный возраст.

13. Спросите все части: "Хотите ли вы теперь приобрести пользу от всего опыта, знаний и мудрости, которые я приобрела за годы жизни? Хотите ли вы проявить ваше Сущностное Состояние полнее в результате эволюционирования во времени до моего сегодняшнего возраста?" Попросите свое подсознание подать вам сигнал, когда все части согласятся с этим.

14. Скажите своим частям: "Теперь, полностью обрета свои Сущностные Состояния, начните движение вперед во времени, уже имея свое Сущностное Состояние здесь, в каждый момент времени, позвольте своему Сущностному Состоянию трансформировать каждый из этих моментов опыта, рост и в умениях, опыте и мудрости весь путь во времени". Пока все части не достигнут вашего сегодняшнего возраста.

Полный перенос Сущностных Состояний в ваше тело.

15. Если какие-нибудь части до сих пор находятся вне вас, пригласите их в свое тело с их Сущностным Состоянием, полностью присутствующим. Позвольте всем этим Сущностным Состояниям струиться через каждую клеточку вашего организма, пусть они исходят друг из друга и из вас.

Обобщающая линия жизни.

16. Позвольте своему прошлому струиться позади вас и будущему перед вами в виде тропинки.

17. Со своими Сущностными Состояниями, струящимися сквозь вас, позвольте себе перенестись назад над вашим прошлым, до момента зачатия.

18. Опуститесь на линию своей жизни, позволяя своим Сущностным Состояниям полностью присутствовать в моменте вашего зачатия, в моменте рождения и

во всем вашем опыте, весь путь до настоящего. Ваше подсознание делает это для вас.

19. Когда вы достигните настоящего, наблюдайте сами за собой, как вы передвигаетесь в будущее со своими Сущностными Состояниями, которые выбудете иметь в каждый момент опыта. Вы можете потратить на это столько времени, сколько захотите.

20. Со своими Сущностными Состояниями, полностью присутствующими на этом новом уровне, вы можете совершить цикл развития через свое прошлое, настоящее и будущее снова, чтобы воссоединить эти состояния еще сильнее.

21. Когда ваши Сущностные Состояния полностью воссоединятся в вашем прошлом, настоящем и будущем, вы можете переориентироваться сюда и теперь, то есть вернуться в настоящее.

Глава 31. Как люди используют Сущностную Трансформацию.

Учимся на опыте других.

"Я могла бы поведать вам о своих приключениях, начиная с сегодняшнего утра", сказала Алиса немного робко. "Но возвращаться во вчерашний день бесполезно, потому что тогда я была другим человеком".

Алиса в Стране Чудес

Если вы читаете главу о том, как другие люди переживают трансформацию, это поможет подтолкнуть вас измениться самим. Эти рассказы могут дать вам ощущение многих областей жизни, в которые Сущностные Состояния могут внести значительные изменения. Первоначально мы собирались распределить эти рассказы по группам, исходя из таких категорий, как "карьера", "взаимоотношения", "деньги", "привычки" и т.д., но заметили, что изменения людей, когда они трансформируются в корне, настолько распространяются повсюду, что опыт каждого человека подходит под многие категории. Эффект подобен волнам, которые расходятся кругами от камешка, брошенного в неподвижную воду бассейна. В каждом исцелении мы придаем большое значение нескольким ключевым аспектам изменения.

Саманта: Изменения в карьере и во взаимоотношениях.

Многим из нас иногда трудно понять причину. Для Саманты боязнь крушения планов мешала сделать все необходимое для продвижения по служебной лестнице. Она ощутила значительный сдвиг в результате повторного использования Процесса Сущностной Трансформации:

Однажды утром, когда я встала, я была в безнадежном состоянии боязни и дискомфорта. К тому моменту я изменила свою карьеру, но никак не могла преуспеть. Я была в страшной панике из-за того, что у меня не будет достаточного количества денег, что я потеряю свой дом, свое имущество и т.д. Действительно, в течение долгих месяцев я была парализована своим страхом. Я не могла сделать то, что мне нужно было сделать для успешного продвижения в карьере.

Но недавно я посетила семинар по Самокоррекции, и, вместо того чтобы оставаться с безнадежно сложными ощущениями своего страха, я прошла быстрый вариант Процесса Сущностной Трансформации. Он помог на некоторое время, но потом страх вернулся, поэтому я выполнила процесс снова. Я повторила Процесс Сущностной Трансформации четыре раза за это утро, и с каждым разом я чувствовала себя все лучше и лучше. Потом, около полудня, страх полностью исчез.

Вместо того чтобы бояться и расстраиваться, я испытываю любопытство и интерес! Вместо того чтобы говорить себе: "О, Боже, я все потеряю", я говорю:

"О! Мне интересно, что произойдет!" В этот день я прошла первые пять шагов, которые мне необходимо было сделать в моей новой карьере. Я позвонила некоторым людям, что я откладывала уже в течение долгого времени.

Другая проблема, в которой произошел сдвиг в результате выполнения Процесса Сущностной Трансформации, это мои взаимоотношения. К тому времени я уже была замужем в течение 21 года, а потом уже в течение трех лет жила в разводе. Сейчас я в таких отношениях с мужчиной, которые становятся все более и более близкими, и, возможно, что скоро я опять буду замужем. До сих пор это меня очень пугало. В то же время я боялась близости, но чувствовала, будто я была с этим человеком всю жизнь, как будто для меня больше не было никого в мире. После выполнения Процесса Сущностной Трансформации, я больше не чувствовала, что я вынуждена быть с ним. Если это не будет он, то придет кто-нибудь еще лучше. Теперь я могу расслабиться в своих взаимоотношениях настолько, насколько это возможно. Это гигантский сдвиг для меня!

У него двое детей, и он проводит с ними вместе каждый уикэнд. Я чувствую, что его дети не нравятся мне, мне очень нелегко в их окружении. Теперь, когда я чувствую что-то подобное тому, они могут просто не нравиться мне. Я свободна быть собой в их окружении.

Я также воспользовалась Сущностными Состояниями в разных ситуациях. Когда я занимаюсь йогой, мне кажется, что я дышу в своих Сущностных Состояниях. Когда я готовлю салат, я мысленно связываю свое Сущностное Состояние с овощами, и потом мне кажется, что я ем свои Сущностные Состояния! Они есть в воде, в которой я купаюсь, они есть в саду, который выращен мною. Такие действия необычайно благоприятны!

Макс: Встретил хорошую женщину.

Многие из нас желают переполняющих, доставляющих удовольствие отношений. Многие из нас концентрируются на поиске хорошего человека, с которым хочется поддерживать отношения. До тех пор, пока это может быть важно, другие факторы, которые часто остаются без внимания, становятся внутренне готовы к взаимоотношениям, которых мы желаем. Макс воспользовался Процессом Сущностной Трансформации полтора года назад, чтобы быть готовым к типу отношений, которые он желал иметь. Два месяца спустя он встретил Кетлин:

Мне было двадцать шесть лет и мне действительно хотелось встретить женщину и жениться, но большинство моих отношений с женщинами заканчивались очень быстро. Я разговаривал со многими людьми об их опыте взаимоотношений, и выходило так, что у них время от поиска кого-нибудь и вступления в брак занимало около года. Я хотел жениться до тридцати, таким образом, решил, что пора начать.

Было несколько препятствий в поиске необходимой мне женщины. Первое, это то, что я люблю безупречность. У меня был настолько длинным список критериев, что ни одна бы не смогла ему соответствовать. У меня была очень четкая мысль о том, что ей должно нравиться. Я знал, что она должна быть брюнеткой и с экзотической внешностью, Я хотел, чтобы она была меньше меня ростом, но не очень маленькая. Я хотел бы, чтобы у нее было спортивное, до известной степени, телосложение. Сейчас я мог бы продолжать этот список еще очень долго. Таким образом, я работал со своей частью, которая искала настолько безупречную женщину.

У меня были непродолжительные отношения с женщинами. Каждый раз в определенный момент у меня возникало сильное чувство, которое говорило: "Это не то", и отношения внезапно обрывались. Один день я был всецело погружен в эти отношения, а на следующий день я уходил. Это чувство проходило всегда, не важно, прошло две недели или три месяца, как я был с женщиной. Таким образом, я работал со своей частью, которая создавала во мне такое чувство.

Я знал, что я должен был отказаться от некоторых качеств, чтобы иметь длительные отношения. Здесь была моя часть, которая не хотела ни от чего отказываться. Я всегда делал то, что хотел делать и когда хотел делать это, это было прекрасно. Я мог куда-нибудь сходить, когда хотел, пройти какой-нибудь курс обучения, если хотел. Это было очень, очень важно для этой моей части. Мне на самом деле доставляет удовольствие заниматься спортом, и в то время я проводил большую часть свободного времени за спортивными играми. Очевидно, если бы я вступил в постоянные отношения, мы не смогли бы всегда делать все в соответствии с моим расписанием, и я не смог бы проводить такое огромное количество времени за занятиями спортом. Таким образом, я работал с частью, которая не хотела ни от чего отказываться.

После выполнения Процесса Сущностной Трансформации мой список критериев стал короче и содержал самое главное. Например, я хотел, чтобы она была интеллигентна и имела чувство юмора, и больше было не важно, соответствует ли она моему представлению о том, как она должна выглядеть.

Я прошел Процесс Сущностной Трансформации в октябре, а встретил Кетлин в декабре того же года. Встреча с Кетлин доказала мне это. Я действительно желал этого, я думал об этом, я говорил об этом все время, и я внутренне изменился для того, чтобы эта встреча смогла произойти. Мы познакомились через несколько дней после Рождества. Она была в самом деле оживленной и веселой, и я понял сразу, что хочу познакомиться с ней. Она уехала из города на Рождественские каникулы, спустя два дня, в январе, она вернулась, и я пригласил ее в ресторан. В феврале я подумал, что она может быть той самой, единственной. В марте я ясно понял, что эти отношения надолго. В апреле я действительно начал понимать, как сильно я ее люблю. Однажды я окончательно решил, что она была для меня единственной, я сделал ей предложение выйти за меня замуж в течение недели. Мы были помолвлены в апреле.

Чувство, что "это не то", которое у меня было со всякой другой женщиной, никогда не возникало с Кетлин. Вместо него пришло другое чувство: "Это тот человек!" Это было противоположно тому, что было раньше. Я был готов отменить свое занятие спортом, я был готов отказаться от много, если что-то неожиданно случилось. На время я перестал играть в волейбол и понемногу отказался от него, чтобы уделять ей больше внимания. Мои взаимоотношения стали на самом деле развиваться в новом направлении.

Несмотря на то, что мои критерии изменились до такой степени, что я больше не считал многое существенным и необходимым, она соответствовала моим старым критериям! Это интересно!

С Кетлин я добровольно справлялся со многими проблемами, связанными с семейной жизнью, что я раньше ненавидел. Например, когда Кетлин ушла со своими друзьями, которых она знала задолго до меня, я начал ревновать. У меня появилось чувство беспокойства и желание знать все подробности того, что они делают. Беспокойство очень мешает в чем-либо разобраться. Я считал, что я уже разобрался с этим раньше, но было очевидно, что это не так. Теперь я разобрался с этим, я просто беспокоился о том, что она делает, но больше не беспокоюсь, и мне больше не надо знать все подробности. Если я или она уходили вместе с

друзьями, я испытывал лишь маленькую часть прежнего чувства, теперь ей просто достаточно сказать мне, чтобы согласовать это со мной. Реакция, которая у меня появляется теперь, кажется естественной для меня. С ней я перестаю быть чересчур осуждающим. Например, встречаясь с женщинами до нее, я всегда очень переживал, как они выглядят в глазах других людей. С Кетлин я думаю о том, какая она внутри и что я чувствую по отношению к ней. Как она уложила свои волосы или как она выглядит в глазах других людей, не важно. Это было для меня большой переменной.

Когда я впервые встретил ее, я почувствовал себя с ней уверенно. Я понял, что она единственная для меня. Когда я познакомился с ней, она встречалась с кем-то другим. Я знал, что она должна решить это, я не торопил события. Я был достаточно уверен в том, что она выберет меня, без чувства самонадеянности и без высокомерия. Я никогда не испытывал такого чувства раньше.

Я был очень искренен с нею. Первый раз, когда мы выходили из дома, я действительно нервничал. На втором свидании я сказал ей, что я нервничал в прошлый раз. Я не думаю, что я смог бы сказать это до выполнения процесса. Я просто обрел ощущение подлинного существования, отсутствия необходимости что-то скрывать от нее. Я мог быть с Кетлин очень открытым, честным и непринужденным.

Вместо того чтобы обвинять друг друга в своих проблемах, каждый из нас берет ответственность за наши проблемы и помогает другому их решить. Например, когда передо мной вставал волнующий вопрос, обвинять ли ее за уход с друзьями, или в том, что она не заботится обо мне, я рассматривал это как мою собственную проблему и разрешал вопрос. Когда я думаю, что перед ней стоит проблема, я не спрашиваю. Кетлин обычно делится своей проблемой. Этот способ разрешения вопроса сильно отличается от того, что я предпринимал в таких случаях раньше.

Оглядываясь назад, я могу точно сказать, что Процесс Сущностной Трансформации помог мне подготовиться к отношениям, которые теперь стали одной из наиболее важных частей в моей жизни.

Минди: Избавилась от раздражения.

Минди использовала Процесс Сущностной Трансформации в работе над проблемой, которая, в определенной степени, совсем нелегкая. Она не любила один из своих поступков, который был "немного плохим". Легко заметить поступки других людей, которые на нас давят, но обычно значительно труднее заметить свои поступки, которые оказывают давление на других. Как часто мы слышим, что люди говорят: "Этот человек прижал меня к стене!" И как редко мы слышим, чтобы люди говорили:

"Я прижал этого человека к стене!" Так как Минди имела твердое намерение увидеть это поведение в себе, она была в состоянии использовать это как вход в многозначительное, обогащенное состояние существования:

Я считаю семинар по Самокоррекции необыкновенно полезным. Я смогла найти равновесие между той, какая я внутри, и тем, как живу. Я стала значительно более гармоничной, чем была раньше. Некоторые изменения поведения неуловимы, однако я замечаю внутри себя определенные сдвиги. Мне стало значительно легче жить.

Я привыкла считать некоторых людей вызывающими раздражение. Я могла быть несколько манерной, что меня выделяло. Не важно, как сильно я старалась, но иногда они действовали мне на нервы. Потом я говорила или делала что-то такое, что не было открытым действием, неуловимой насмешкой в ответ им. Даже если я извинялась перед человеком, и он говорил: "О, это не обидело меня", но я

знала внутренне, что мой поступок не слишком хорош, и это выводило меня из себя.

С тех пор, как я выполнила Процесс Сущностной Трансформации, я очень редко поступаю подобным образом. У меня появилась новая внутренняя свобода не быть насмешливой по отношению к другим людям. Когда чей-то поступок обижает меня, я, вероятнее всего, скажу человеку прямо о том, что меня обидело и что я хочу от него. И даже если я все еще совершаю прежний поступок, я отношусь гораздо великодушнее к себе.

Я работаю в очень "оживленной" клинике, где очень много больных людей. Эти дни похожи на полосу военных действий. Мы действительно заняты все время, и часто наш штат не укомплектован полностью, что порождает определенное напряжение. Одна женщина, которая работает здесь, раздражает меня. Она занята неполный рабочий день и приходит поздно, уходит рано, у нее длинный перерыв, и она этим систематически злоупотребляет. Она действительно меня раздражала, потому что она делала меньше, чем от нее требуется. Однако я никогда не говорила ей об этом прямо; вместо этого я иногда делала всякие мелочи, которые действовали ей на нервы.

В один прекрасный день я была в лаборатории, и она вошла, рассказывая кому-то о новом знакомом, которому назначила свидание. Я почувствовала, что она привирает. Когда мы сидели вместе, работая с микроскопом, я спросила ее о кавалере. Действуя простодушно, я с совершенно неуловимым саркастическим оттенком говорю: "Ты что, на самом деле, помешалась на нем? Он, действительно, тебе сильно нравится?" Она огрызнулась: "Я не хочу с тобой это обсуждать!" Я ответила: "О, ничего, если ты не хочешь со мной это обсуждать, все в порядке!" Я сказала это с подтекстом: "Хорошо, если ты хочешь оставить все как есть и врать, не говори мне!", посмеявшись над ней. Даже если она огрызнулась, я знала, что намеренно подразнила ее; я надавила на ее больное место. Пока я сидела здесь, смотря в микроскоп, я подумала: "Мне не нужно было этого делать". И я стала злиться на себя.

Позже, в этот день, она подошла ко мне и извинилась. Она сказала: "Прости, что я так ответила тебе. Я действительно приврала" и т.д.

Она не заметила мою часть, которая спровоцировала ее. Однако я знаю, что это произошло потому, что я была вне себя из-за того, что она не выполняет свою работу хорошо. И вместо того чтобы прямо сказать ей об этом, я приставала к ней с расспросами о ее личной жизни.

На семинарах я выполнила Процесс Сущностной Трансформации со своей частью, которая делала меня насмешливой и колкой по отношению к своим коллегам. Мой опыт выполнения Процесса Сущностной Трансформации был феноменальным. Процесс затронул невероятные глубины. В последний день Отпечаток Родительской Линии Жизни настолько сильно подействовал на меня, что у меня из глаз потекли слезы. Я назвала одно из своих Сущностных Состояний "соответствовать", что означает жить в гармонии и с внутренней сбалансированностью.

Теперь я не раздражаюсь на ту женщину. Когда я встречаю ее после полутора часового перерыва, я говорю себе:

"О, она просто сделала это снова", и продолжаю заниматься своим делом. Мне больше не нужно даже думать, делает ли она то, что от нее требуется, меня это больше не интересует. Как будто мне из ноги вынули занозу этого бремени больше нет.

Я также спокойнее отношусь к себе, когда порчу дело. Я не чувствую, что я безупречна. Если кто-нибудь делает что-либо, несоответствующее моему воспри-

ятию, я не говорю больше колкости, я легко говорю прямо: "Что вы делаете? Мне кажется, это должно быть так-то и так-то". Мне могут ответить: "Я так и делаю". На что я скажу:

"Делая так, вы заставите людей ждать, не думаю, что это правильно". И после этого мы сможем откровенно выяснить, что важнее сделать. Это значительно правильнее и честнее, чем сохранять недовольство внутри и говорить потом колкости. И даже если я давню на чьи-то больные места, я делаю это мягче по отношению к себе.

Трейси: Избавление от ВЧС и Взаимоотношения.

Люди часто сообщают нам о том, что они чувствуют большое физическое расслабление после выполнения Процесса Сущностной Трансформации. В случае с Трейси это расслабление избавило ее от ВЧС, или дисфункционального синдрома Височно-Челюстного Соединения, хронического заболевания, вызванного избытком напряжения в мышцах вокруг челюсти.

Я не собиралась работать над ВЧС во время семинаров. Я пришла специально узнать, почему у меня возник застой в моей писательской деятельности, и посмотреть, смогу ли я улучшить свои взаимоотношения с сыном. Я достигла этих двух целей и более того!

У меня начался ВЧС пятнадцать лет назад, после того, как я пережила очень трудный развод. С годами он усиливался. У меня было такое ощущение, словно соединение моей нижней челюсти легко выходило из гнезда. Каждый раз, когда я открывала рот, я могла почувствовать, как моя челюсть ходит по кругу, вместо того чтобы войти в гнездо. Это ощущение сопровождалось очень громким потрескиванием, раздающимся внезапно. Это происходило каждый раз, когда я ела, разговаривала или просто открывала рот, чтобы сбросить напряжение мышц щек. Это было очень неприятно. Временами это было мучительно. Мышцы лица, челюсти и связки могли окостенеть, стать негибкими. Это доходило до стадии, когда стискивание приводило к тому, что сжимались зубы. Иногда из-за этого зубы трескались. Был достаточно тяжелый случай.

Это доставляло большие неудобства, и я пробовала любое средство, о котором я слышала, чтобы получить облегчение. Первым делом я пошла к зубному врачу, который дал мне что-то типа стопора, но это не сильно помогло. С тех пор со мной работали разные люди специалисты построению черепа, терапевты, массажисты, хироманты все, кто говорит, что умеет исцелять ВЧС. Ничто не помогало. Я пришла к зубному врачу снова примерно полгода назад, и когда он посмотрел на мою челюсть, он воскликнул: "Боже, это совсем плохо! Идите к хироманту, он ее вам вправит".

Я сказала: "Я была у всех врачей и целителей, и они не в состоянии это исправить". "Хорошо, сказал он. Ты должна просто смириться с этим".

Итак, я полностью смирилась с мыслью, что я буду жить с этим всю оставшуюся жизнь. Когда я совершала Процесс Сущностной Трансформации на семинарах, я работала с проблемой в своей писательской деятельности, но у меня был очень искусный руководитель, который профессионально работал. Несмотря на то, что он не знал, что у меня ВЧС, он заметил, что область челюсти была напряжена. Пока я совершала Процесс Сущностной Трансформации, моим Сущностным Состоянием была спокойная сосредоточенность. Я так это назвала. Я почувствовала себя так, словно сижу в центре вселенной. Я совершенно умиротворена и совершенно спокойна. Не было никакого внутреннего диалога. Все было недвижимо. И мой образ был во внешнем пространстве и рядом со звездами. Я чувствовала единство со вселенной. Я чувствовала единство со своим организмом и также

была вытянута за его пределы. Я чувствовала себя так, словно я занимала полкомнаты! Это ощущение трудно описать словами.

Я была в состоянии достичь внутреннего состояния, о котором я читала в книгах о медитации. Они называли его точкой покоя. Все эти книги о медитации говорят, что вам нужно медитировать до тех пор, пока вы не почувствуете единство со вселенной, внутренние диалоги прекращаются, и вы входите в тишину.

В этом состоянии, согласно книгам, вы совершенно открыты для восприятия ресурсов вселенной, для "всего" или для того, как вы хотите это называть. Хорошо, пробовали вы это? Это невозможно для обыкновенного современного американца! Внутри настолько много диалогов, упорно продолжающих существовать, что я не смогла находиться в тишине больше нескольких секунд. Те конфликтующие части упорно ограждали меня, что бы они не старались делать, и появлялась ужасная какофония. Многие люди, которые пытаются медитировать, говорят о том, как трудно добиться того, чтобы эти диалоги умолкли. Я называю их дьявольским диалогом, или покрытым пеной мышлением.

Люди, работавшие вместе со мной, видели, как долго я наслаждалась этим состоянием, и они просто позволили мне оставаться в нем примерно в течение десяти минут. Для меня было поразительно то, что я смогла достичь этой точки и оставаться в ней так долго.

Когда я достигла своего Сущностного Состояния и перенесла его в свою Цепочку Результата, мой руководитель попросил меня, чтобы я перенесла это Сущностное Состояние и на свою челюсть. Я сделала то, что он просил. Я подняла его до своего лица и челюсти, без всякой надежды на то, что что-то произойдет. После совершения процесса, я неожиданно ясно поняла, что ВЧС прошел! Я просто смогла широко раскрыть рот безо всякого выпадения челюсти из гнезда. После семинаров прошло три недели, а заболевание не возобновлялось!

Пятнадцать лет я пыталась от него избавиться, но безуспешно, поэтому я была сильно шокирована, когда за считанные секунды состояние улучшилось. Я в самом деле была удивлена.

После семинаров я была способна повторно достичь этого состояния в медитации. Несколько ночей в моих снах я испытывала то же Сущностное Состояние тихого морского прибоя, проходящего через меня и очищающего своими волнами.

Эффект от Процесса Сущностной Трансформации также распространился на другие области моей жизни. Когда я была маленькой, моя мама считала, что я нерешительна, но, в то же время, из-за того, что я была скрытна, она считала, что у меня сильная воля и упорство. Она не знала, как разговаривать со мной или как подействовать на меня. Когда мне было четыре года, она решила, что я смогу преодолеть свою робость, если она отдаст меня в школу танцев. Вот такова была проблема, и она никогда меня не спрашивала, хочу ли я туда ходить. Случай со школой танцев, как мне казалось, был первой ситуацией, когда я почувствовала над собой контроль. Это было ощутимым насилием. Я чувствовала, что со мной обошлись очень грубо и неуважительно. Я не просила. Меня отдали в школу танцев, и я ожидала момента, когда надо будет делать то, что я не знаю, как сделать. После испытания школой танцев, я научилась не доверять своей матери и ее контролю надо мной. Недоверие укреплялось с годами. Она никогда не спрашивала меня, хочу ли я идти к врачу, она никогда не спрашивала, хочу ли я постричь свои волосы, она просто руководила мной.

Теперь она приводит как аргумент то, что она так поступала из-за того, что я ничего не говорила. Так полагала она и руководила мною, вместо того чтобы спросить меня о моих желаниях. В результате у меня возникло несколько больших проблем из-за контроля надо мной.

За несколько месяцев до того, как я стала посещать семинар по Самокоррекции и совершила Процесс Сущностной Трансформации, мой взрослый сын переехал жить ко мне. Он выглядит и поступает как его отец, мой бывший муж, который контролировал и влиял на мою жизнь. Что бы мой сын не сказал мне, что я должна или не должна что-то делать, чего бы ни просил, меня это злило. Это возмущало меня. Это было похоже на то, что какой-то человек из прошлого пытался контролировать меня. И я находилась в состоянии гнева все время. Если мой сын допускал даже незначительную оплошность, я просто кричала на него!

Теперь, после семинара, мы стали мягче относиться друг к другу. Это не совсем так, как должно быть, но значительно лучше. Когда он делает что-то такое, что раньше приводило меня в бешенство, меня это забавляет. Спокойная сосредоточенность теперь здесь, и она меняет наши взаимоотношения. И с тех пор как изменилась моя реакция, его поведение становится другим!

Барбара: Работа с болезнью и застенчивостью.

Когда мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации, есть два типа результатов, которых мы достигаем. Первый специфическое изменение, к которому мы стремимся. Другой тип это всестороннее изменение по отношению к большому благополучию и огромной целостности, которые положительно влияют на многие сферы жизни. Например, если я прохожу Процесс Сущностной Трансформации, связанный со страхом публично выступать, первый тип результата это ощущение большей уверенности во время публичного выступления. Другой тип результата это обретение большего внутреннего комфорта в целом. Это чувство комфорта обычно является результатом других позитивных изменений в моей жизни, которых я не ожидала. Я могу обнаружить, что теперь я могу вести себя более непринужденно со своими друзьями, или изменить нежелательную привычку, или чувствовать больше энергии для того, чтобы сделать в самом деле то, чего я хочу добиться в жизни. Время от времени эти общие достижения становятся всесторонними и проникающими повсюду, даже когда пережитки первоначально запланированного недостатка не были изменены.

Когда мы используем Процесс Сущностной Трансформации особенно когда мы повторяем процесс через некоторое время, в основном, мы достигаем результатов и первого, и второго типа: появляется специфическое изменение и усиливается ощущение благополучия всей нашей жизни. Барбара пример человека, который и после семинара по Самокоррекции еще не достиг специфической цели, с которой он начал, но был восхищен все охватывающим внутренним результатом "достигнутого твердого ощущения, что я есть". Барбара работала с проблемой здоровья, используя Процесс Сущностной Трансформации. Этот рассказ иллюстрирует, насколько, даже не достигнув тотчас Намеченного Результата, процесс оказывается трансформирующим с самого начала:

Я работала с проблемой здоровья на семинаре по Самокоррекции. У меня возник склероз сложной формы. Это произошло почти сразу после того, как на работе меня повысили в должности до управляющего банком. Наступил период, когда я, приходя каждый день на работу, чувствовала, что не должна здесь быть. Я чувствовала себя там не в своей тарелке, но не могла найти выход из этого состояния. Я должна была сохранять деньги, приносить пользу людям. Я зашла в тупик. Однажды я сидела за своим столом и, взглянув на небо, произнесла: "Боже, помоги! Я вишу на волоске, я ненавижу эту работу, я расстроена, помоги мне!" В течение двух недель у меня появились первые симптомы склероза. У меня онемели обе ноги, я не могла ходить, я попала в больницу. В ощущениях я получила ответ в неожиданной для меня форме. Мой склероз защищал меня от работы в банке.

Теперь у меня появилось ощущение, что я не в своей тарелке, делаю не свое дело, и, чтобы это понять, заплатила способностью ходить.

Несмотря на то, что мое здоровье не улучшилось, я приобрела глубокий уровень внутреннего исцеления после выполнения Процесса Сущностной Трансформации. У меня появилась твердая уверенность в себе. У меня только возникали проблески этого раньше, но этот исключительный процесс укрепил это ощущение во мне. Я достигла самого высокого уровня понимания того, что я здесь делала. Это вырвало меня из мелких, преувеличенных повседневных проблем, которые иногда бывают в жизни. Сущностное Состояние, которое я почувствовала, было связано для меня с духовным единением с людьми, с любовью. Я почувствовала больше умиротворения. Я была совершенно напугана и всегда билась над проблемой чувства собственного достоинства. Я стремилась больше реагировать на проблемы других людей, чем на свои. У меня всегда была цель быть более уверенной в себе.

Что было развито во мне, так это состояние умиротворения и спокойствия, которые продолжают быть основой моей жизни. Даже когда я сталкиваюсь с препятствиями, такими, как трудные ситуации с клиентами, умиротворение и спокойствие всегда присутствуют. Я была на комиссии на другой день и выступала перед аудиторией в сто человек. Выступление перед людьми это всегда было то, чего я боялась. Теперь я испытывала необыкновенное умиротворение, я была очень сосредоточена и знала, что хочу сказать, и сказала без необходимости читать по бумажке.

Я привыкла быть застенчивой, взволнованной и неуверенной в себе. Из-за этого я иногда говорила глупо и неуместно. Мое внимание сосредоточено внутри. Теперь, когда я уже не трачу энергию на собственные сомнения, я могу сильнее сконцентрироваться. Теперь я к людям могу быть более восприимчивой. Как вы можете уделять кому-то внимание, если вам не до него?

Этот семинар был трамплином. Каждая клеточка моего организма знает, зачем я здесь. Теперь в моем мышлении нет вопроса, все ли, что я делаю, соответствует моим желаниям. У меня есть реальное ощущение спокойствия и умиротворения на счет того, что я делаю в мире.

Когда кто-то изменяется так, как это происходило с Барбарой, даже еще не излечившись, появляется много возможностей. Возможно, что многие части должны быть ею включены для восстановления своего здоровья. (Смотрите главу 29, "Трансформация болезни", для того, чтобы узнать больше о поиске частей, связанных с заболеванием). Есть также много частей, которых мы не знаем. Для некоторых людей мы не знаем наверняка, есть ли у них возможность выздороветь, до тех пор, пока они не выполнят процесс. Тем не менее, когда кто-то сильно желает быть в форме, мы считаем, что самоисцеление может быть очень полезным. Мы также не знаем самого большого плана, частью которого мы все являемся. Тем не менее каждый шаг, который мы делаем по отношению к целостности, как это сделала Барбара, является прогрессом для нас самих.

Когда мы выполняем Процесс Сущностной Трансформации, важно, чтобы мы высоко оценивали прогресс, совершенный нами, как это сделала Барбара, даже если мы не достигаем тотчас же специфических изменений, к которым стремились. Прогресс, который мы совершили, теперь может заготовить необходимый фундамент для специфических изменений, которых мы желаем, которые последуют позже. Со здоровьем или другой целью, когда кто-то получает незавершенные результаты после выполнения процесса один раз, мы рекомендуем им продолжить работу над процессом через некоторое время. Это дает нам шанс обнаружить, как далеко может завести вас этот процесс в вашем исцелении эмоцио-

нальном и духовном настолько же, насколько в исцелении физическом. В следующем примере Хизер делится тем, какое сильное действие на нее оказало повторное использование процесса.

Хизер: Остается в настоящем и решила проблему, связанную с сексом.

У Хизер были трудности в общении. Она мысленно "уходила", когда присутствовал другой человек. Она осознавала, что эта модель поведения вредна, и даже знала, чем это вызвано, она рано перенесла паралич, вызванный полиомиелитом, а потом была изнасилована.

"Курение марихуаны" для нее стало способом ухода от возможной угрозы. Осознание того, что это неправильно и как это возникло, все же не помогло Хизер стать такой, какой она хотела быть. После выполнения Процесса Сущностной Трансформации Хизер сказала, что она заметила, что может быть более контактной. Хизер прошла Процесс Сущностной Трансформации три раза и посчитала повторение очень полезным. Когда мы проходим процесс один раз и замечаем, что частичка старого поведения, чувства или реакции ушла, мы можем получить еще больше пользы, если повторим процесс с частичкой, которая все еще есть. Вот рассказ Хизер:

У меня была модель поведения, которая препятствовала всем моим отношениям с мужчинами, с моими детьми, со всеми. Этот способ останавливал меня от тесной связи с другим человеком. Я называла эту модель "несосредоточенностью". Когда я была с кем-то, я чувствовала свое отсутствие. Я не могла задержать настоящее во время общения. Мои мысли уходили куда угодно, и я теряла след присутствия этого человека.

Мои дети привыкли говорить мне: "Мам, ты в прострации!" Хотя я никогда не замечала своего отсутствия рядом с детьми, они так говорили. Я часто могла попросить повторить их снова то, что они произнесли, но они воспринимали это так, как будто я не слушала их. Хотя меня обижало то, что дети говорили мне, что я в прострации. Эта же проблема приносила самую большую боль, препятствуя близости в отношениях с мужчинами. Из-за того, что я не могла остаться в настоящем, я была не в состоянии обрести теплые отношения. Я не могу быть в близких отношениях с ними. У меня есть опыт нескольких разрушенных отношений, в том числе и развод.

Эта проблема уходит корнями в детство. Я заболела полиомиелитом в четыре года и была временно парализована. Это дало мне ощущение безысходности. Мои самые ранние воспоминания это как я сижу на диване не в состоянии двигаться. Когда я была изнасилована, мне было пять лет. Несмотря на то, что я физически вылечилась от полиомиелита, ощущение полной безысходности, которое было, когда я была парализована, усилилось надругательством еще больше. Я чувствовала себя так, будто я не смогу ничего сделать, чтобы позаботиться о себе в критической ситуации.

Позже меня дразнили и доводили мальчишки, которые были старше меня. Они совали змей и лягушек мне в лицо, толкали в яму, дразнили за то, что я девчонка, и т.п. С тех пор как я уже испытала безысходность, их поступки еще больше усугубили мои мучения. В меня вселялся ужас от того, что мальчишки старше меня брали надо мною верх. Несмотря на то, что физически они со мной ничего ужасного не делали, это сильно обижало эмоционально и пугало, что это могло произойти.

Когда меня изнасиловали, реакцией на мой страх была попытка сбежать в вымышленный мир, это было единственное, что я могла сделать. После этого, чтобы

не происходило, я мысленно уходила. Этот способ стал привычкой. Со временем я стала мысленно покидать место действия всегда, когда я была окружена людьми, даже если была в безопасности. Эта реакция стала настолько всепроникающей, что я больше даже не могла ясно понять, что я делаю, я просто знала, что у меня есть проблема: оставаться сосредоточенной в настоящем рядом с присутствующим человеком. Теперь мне совершенно ясно, что моя часть, которая пыталась меня защитить, имела позитивное намерение!

Я прошла через Процесс Сущностной Трансформации три раза за девять месяцев. Каждый раз я достигала более глубокого уровня. Это подобно снятию шелухи с луковицы. Оскорбления причиняли мне настолько большую травму, что это заняло много времени, чтобы добраться до того, что произошло, и исцелить. С каждым разом, выполняя процесс, я открывалась "себе", и с каждым разом я испытывала Сущностное Состояние все более интенсивно. В третий раз мною были осознаны многие оскорбления, которым я подверглась, и поэтому я могла исцелить многое.

Влияние, оказанное Процессом Сущностной Трансформации на мою жизнь, заключается в том, что теперь я могу присутствовать с кем бы то ни было мне не нужно сбегать. Я могу быть в близких отношениях без необходимости отдаляться, уходя мысленно в другое место. Я могу оставаться в настоящем и чувствовать себя комфортно и уверенно без ощущения навязывания себя. Ко мне вернулось ощущение возможности найти выход из ситуации. Это эффективно повлияло на мои взаимоотношения с детьми. Мои дети заметили, что я больше не отсутствовала. Теперь я полностью ощущаю их присутствие, даже когда я отсутствую, и замечая это, и могу вернуться.

И на своей работе я была допущена снова к торговле. Я чувствовала, что Процесс Сущностной Трансформации повлиял на меня так, что я стала более хорошим продавцом. Я заметила большую разницу в своей способности оставаться с тем другим человеком, сосредотачиваясь на его отношениях со мной.

Я начинаю восстанавливать отношения со своим бывшим мужем. Я не знаю, что из этого выйдет, но сейчас мы надеемся на то, что мы сумеем простить многое. Мы любим друг друга сильнее. Мне нравится быть с ним. Я в состоянии быть в близких отношениях с ним. Несмотря на то, что я не знаю, останемся ли мы вместе, сейчас моя способность присутствовать и быть в близких отношениях с ним делает эти отношения доставляющими нам значительно больше удовольствия.

Мартин: Пагубная привычка.

Мартин боролся со своей привычкой в течение 20 лет до того, как начал работать со специалистом НЛП. До начала терапии НЛП Мартин выпивал 12 бутылок пива каждый день. Некоторые техники НЛП помогли ему начать снижать ежедневную норму, но Процесс Сущностной Трансформации помог ему разрешить этот вопрос полностью. К настоящему моменту Мартин значительно изменил свою реакцию на алкоголь, и мы думаем, что он удержит это. Мы считаем эту работу с Мартином и другими людьми с подобными проблемами предварительной, так как мы не можем следить за их развитием в течение нескольких лет. Тем не менее наши предварительные результаты говорят о том, что использование Процесса Сущностной Трансформации через некоторое время является наиболее эффективным в борьбе с многолетними недостатками, такими, как алкогольная или наркотическая зависимость, многочисленные личные расстройства, физические и сексуальные проблемы.

Я достиг такой точки в своей жизни, когда чувствовал, что, прекратив пить, я умру, потому что этой привычке было 20 лет. Плюс я был просто совершенно несчастлив, и так было всю жизнь. Но главным было то, что я чувствовал необходимость избавиться от алкоголя, чтобы прояснить другие стороны моей жизни. Был один момент, когда я пошел в реабилитационный центр, я выдержал три месяца без выпивки. Это было два года назад. Но потом была ссора. Я все еще хотел напиться, и эта часть все еще была во мне. Мне было плохо, потому что мои мысли были поглощены выпивкой. Даже если я не пил, я все еще чувствовал, что хочу. Это просто не проходило, я знал, что так не должно быть.

Когда я снова начал пить, практически был период, когда я мог провести один, даже два дня без выпивки. Я пил и до реабилитационного центра, в течение десяти лет никогда не было периода, когда бы я не пил три дня подряд. И было не важно, что я был смертельно болен или что-то еще, я пил.

Когда я увидел в третий раз своего терапевта по НЛП, он провел меня через Процесс Сущностной Трансформации, и после этого, похоже, я наконец стал осознавать, кем я был. Это было тем, что я всегда искал. То, что я бросил пить, самое главное, но этим не ограничилось, потому что теперь у меня есть и внутреннее спокойствие, и радость. Для меня это чудо это достаточное слово для описания разницы, которую я почувствовал.

У меня было несколько в самом деле очень плохих дней, раньше в подобных случаях невозможно было не пить, но я не запил. Я не говорю, что я никогда не буду пить снова не знаю. Но я знаю, что у меня есть внутреннее спокойствие и что запой больше не является проблемой. Раньше это занимало всю мою жизнь, это поглощало мою жизнь желание пить, желание остановиться, хотя теперь мне кажется, что я никогда не делал этого. Это трудно объяснить потому, что я это только чувствую. Это то, чего я всегда хотел, и я надеюсь, что это может произойти, я просто не находил способа, чтобы это произошло раньше. С каждым днем мне становится все лучше.

Я всегда верил, что проблема не в спиртном. Проблема была внутри меня, и просто исчезновение спиртного не могло разрешить мои проблемы. С этим процессом я исцелился изнутри, и то, что разрушало, просто как будто умерло. Слишком много пить это неестественно для человека. Процесс позволил мне быть таким, каким мне предназначено быть, каким я рожден быть, и я больше становлюсь собой, меньше разрушаю себя.

На работе мне даже двое сказали: "Что с тобой? Ты ходишь кругами, что-то бубнишь под нос и улыбаешься?" Я никогда не замечал это, но они заметили, потому что я всегда до этого был в депрессии.

Я некоторое время совершал Процесс Сущностной Трансформации каждый день, и теперь я совершаю его часто, но не каждый день. Я буду работать с одной проблемой, появится другая, и я просто пробегу через Процесс Сущностной Трансформации с ней. Просто это сохраняет хорошее состояние. Это просто фантастика! Но немного странно то, что я пытаюсь, работая с тем, к чему привык, почувствовать себя хорошо.

Я, вероятно, потратил сотни долларов на мысленное позитивное отношение к спиртному, самогипноз, многие фильмы и книги, которые много обещали и подавали много надежд. Ко мне тянулись многие люди, но это не дало мне никакого шанса. Если кто-то говорил, что книга, аудио-или видеозапись могут помочь мне, я хотел их приобрести. Это не было направлено против церкви или Бога, или еще чего-нибудь но я был увлечен хоризматическим движением и посетил многочисленных целителей, которые накладывали на меня руки, чтобы меня вылечить. Я даже прошел четырехчасовое обучение, где два старейшины церкви "изгоняли из

меня демонов". Я посетил реабилитационный центр. Я приобрел осветительно-звуковой аппарат, который сохранял мой баланс и позволял мне чувствовать себя лучше. Я купил плавательный бассейн, дюжину всяких вещей.

Около десяти лет назад психиатр поставил мне диагноз депрессивное помешательство с тенденциями к самоубийству и прописал мне антидепрессанты. Я почувствовал себя лучше, я не был в депрессии, но это потому, что я не чувствовал ничего, и я не бросил пить. Что-то внутри говорило мне, что это просто не правильно, я не хочу жить, словно зомби, всю свою оставшуюся жизнь. В моей семье многие живут на таблетках, и я просто не хотел закончить также свою жизнь.

Теперь я думаю о своем неосознанном мышлении как о друге, а не о враге, и причем о друге, имеющем некоторую власть. Как я говорил раньше, я всегда чувствовал, что исцеление должно было прийти из меня, оно существует во мне, но я никогда не знал, как это сделать. Этот процесс сделал эту работу. Это произошло очень естественно. О, это было неестественно сначала, потому что я раньше этого никогда не делал, но теперь это кажется самым естественным, что может быть на земле. Я поражен. Волнение совершенно другое, я очень взволнован и очень счастлив. Я и раньше волновался, но это истощало меня, нервировало. Теперь волнение, придающее энергию, в нем есть спокойствие. Я впервые в своей жизни стал живым, в состоянии чувствовать жизнь. Все мое мироощущение стало другим. Я не уверен в том, что может произойти, и знаю, что в будущем могут быть проблемы, но я чувствую, что они уладятся в свое время.

Я не думаю, что жизнь будет совершенной, но я со всем справлюсь как-нибудь. Я не знаю, как, и я не знаю, что произойдет, но я буду в состоянии регулировать жизнь теперь без страха. Страх прошел.

Я испытываю гармонию с другими людьми, которой я не испытывал раньше. Они не изменились. На работе надо мной посмеиваются, но я воспринимаю это иначе эти люди, действительно, не делают ничего для того, чтобы намеренно меня обидеть. Просто они так поступают. И это не обижает меня. Привычным было то, что, когда люди оскорбляли мои чувства, я ненавидел этих людей и чувствовал себя подавленным. Теперь я просто игнорирую это.

Мой босс замечательный человек, мы хорошие друзья, но когда что-то неправильно, он принимает позу отца и разговаривает со мной нравоучительным тоном. Это всегда обижало меня раньше, особенно потому, что я не был в хороших отношениях со своим отцом, и это напоминало мне то, что делал мой отец. Это главное, что причиняло мне боль, и я всегда был очень подавлен. С тех пор как я начал выполнение Процесса Сущностной Трансформации, это произошло только один раз, он просто дал возможность разрядиться избытку этой энергии. Он так поступил, но он, действительно, ничего под этим не имел в виду. И это не подействовало на меня подавляюще. Сейчас у меня в холодильнике стоит одна банка пива, когда я на нее смотрю, мне кажется что это банка с горчицей. Я не знаю, почему я просто не выкинул эту банку, но не похоже на то, что она стоит здесь, потому что нужна мне. Это не важно. Раньше, если у меня стояло пиво в холодильнике, это сразу перемещалось в желудок. Теперь для этого случая есть другая замечательная часть. Когда я пытаюсь покинуть лечебные центры, она говорит мне, что я могу изменить всю свою жизнь. Я не мог находиться среди людей, которые пили, я не мог находиться рядом со спиртным. Я не мог этого, я не мог того. В то время как теперь я чувствую, что я мог бы иметь ящик пива и пить его, сидя в своем кресле, каждый вечер, теперь это неважно.

Во время процесса я прошел через ненависть к себе, и гнев пришел как возражение. Я прошел два или три раза процесс, когда ненавидел Дотти, мою бывшую невесту. На самом деле я не ненавидел ее. Я любил ее, и ненавидеть ее это был

единственный способ иметь отношение к ее жизни. Я это ясно понял. Еще я чувствовал, что я словно мучил ее. Я все еще любил ее и скучал по ней, но меня расстраивало, когда меня полностью поглощали мысли о ней и я не мог ничем заниматься. Потом я поработал с этим в процессе, который безмерно помог.

Мои дети заметили во мне изменения, они знали больше, чем кто-нибудь другой, что значило для меня не пить. Они пытались остановить меня все время. Это произвело на них огромное впечатление, особенно на мою дочь. В один прекрасный день они зашли, и моя дочь, пока все садились в машину, задержалась, крепко обняла меня и сказала: "Я люблю тебя за то, что ты не пьешь". Меня поразило то, что это им причиняло боль все эти годы, они видели, как я сам себя убиваю. Она так сильно беспокоилась обо мне. Теперь стало все хорошо.

Изменения, которых достиг Мартин, произошли не только в его семье и рабочей среде. Несмотря на то, что Мартин считал, что посещение реабилитационного центра было безрезультатно, Процесс Сущностной Трансформации очень легко и естественно соединил в себе схемы и способствующую выздоровлению среду реабилитационных центров в Программе Двенадцати Шагов, которые сыграли важную роль в избавлении сотен людей от пагубной привычки. Процесс Сущностной Трансформации согласуется с глубочайшими целями Программ Двенадцати Шагов. Мы знаем многих руководителей Двенадцати шагов, которые стремятся объединить наиболее эффективные способы, содействующие выздоровлению, и мы предполагаем, что происходит, когда они используют этот процесс.

Марта: Помогая другим.

Марта участвовала во многих семинарах по Самокоррекции и испробовала Процесс Сущностной Трансформации на себе. Также она руководила другими людьми, совершающими процесс.

Марта поделилась своим опытом, рассказав, как она выполняла процесс со своей пожилой мамой.

Когда мы руководим кем-то, нам не нужно знать все подробности того, с чем они хотят работать. Мы можем руководить ими во время процесса, просто читая задание и записывая их Намеченные Результаты. Наиболее важный элемент, когда вы руководите кем-то в Процессе Сущностной Трансформации, это уважительное отношение к их частям, к их выбору определенного темпа и к их ощущению того, что они хотят.

Я могу поблагодарить вас за Процесс Сущностной Трансформации. Просто я использовала его в работе со своей матерью, которая находится в лечебном центре. Долгое время она хотела умереть. Она спрашивала у моих сестер и у меня: "Зачем я все еще жива?" Она очень злилась на то, что она до сих пор не умерла. Мы говорили ей, что мы не знаем, может быть, все еще была определенная цель жить, но она приходила в ярость, когда мы ей это говорили.

Однажды вечером я руководила ею в выполнении Процесса Сущностной Трансформации. Мы начали с части, которая хотела умереть. Она замолчала на время, но я продолжала спрашивать о новом Результате. Иногда она просто улыбалась или кивала головой очень спокойно. Она не назвала мне ни одного своего Намеченного Результата или Сущностного Состояния, но мне и не нужно было это знать.

Потом она стала спокойной, сияющей и выглядела великолепно. Она не переставала улыбаться. Две моих сестры были со мной. Когда мы целовали ее на прощание, она посмотрела с сияющей улыбкой и сказала: "Я люблю все", как будто она была уже слита со своей любовью по отношению к другим людям. Мои се-

стры и я были настолько восхищены, что у нас на глазах появились слезы, когда мы вышли из комнаты.

С тех пор она не говорила нам о желании умереть, она была наполнена спокойствием. Я недавно спросила ее, хочет ли она умереть, она улыбнулась и сказала: "О, всякий раз, когда это происходит, я очищаюсь. Это даст мне возможность стать ближе к Богу".

Ланс: Излечение шизофрении.

Практикующий специалист НЛП, являющийся и частнопрактикующим терапевтом, написал нам о молодом человеке, страдающем шизофренией, на которого очень сильно повлиял Процесс Сущностной Трансформации.

Когда я начал осмотр Ланса, ему было двадцать пять лет, и он был "ненормален" с семи или восьми лет. Примерно в 13 лет он начал придавать большое значение тому, что сильно отличался от других детей. Большинство его взаимоотношений были непривычными в эмоциональном плане и вели к стрессу. Он всегда имел врожденную способность к работе с электроникой, компьютерами и механизмами и был блестящим интеллектуалом.

Ланс вынес это из высшей школы, но у него начали появляться галлюцинации, мания преследования и некоторые движущиеся и внутренние слуховые галлюцинации (небольших групп людей, живущих в нем, контролирующих его и разговаривающих с ним). Он просто создал их за первый год обучения в колледже, когда его переполняло волнение и когда он не мог больше действовать на многих уровнях. Он мог забывать поесть в течение нескольких дней, его эмоции могли колебаться от ровных до параноидальной тревоги, и больше года он верил в то, что все люди, окружающие его, были роботами и только он один человек по плоти и крови.

Когда Ланс был обеспокоен, что было практически все время, его руки и ноги обычно вздрагивали, и его лицо подергивалось от судорог, он был не в состоянии это контролировать.

Время от времени у него начинали появляться грандиозные религиозные галлюцинации и вера в то, что бесы живут глубоко внутри него. Он был госпитализирован на шесть месяцев, и ему были прописаны сильные антипсихопатические и успокаивающие препараты.

Когда Ланса отпустили из больницы для умственно больных, он стал жить со своими родителями, где он жил подобно отшельнику, избегая других людей, насколько это было возможно. Он был в состоянии работать, но не имел сильного желания искать работу. Ближайшее побуждение, к которому он приходил, было беспокойство.

Когда его родители позвонили мне, чтобы спросить, смогу ли я поработать с Лансом, он не консультировался у терапевта. В течение шести лет до того, как обратиться ко мне, он посещал психиатра, который потратил много времени на то, что говорил Лансу о том, что надо заботиться об организме, что надо ладить со своей семьей, и учил, как не злиться. Когда этот психиатр уехал из штата, Ланс начал посещать другого, который сказал ему уже после двух приемов, что его случай безнадежен. Он сказал Лансу, что он должен продолжать лечение сильными препаратами и не рассчитывать на другую возможность. С того времени, как психиатр посчитал, что консультации Лансу не помогут, он перестал работать с ним.

После того, как мы вместе с Лансом работали в течение нескольких месяцев по традиционным техникам НЛП, многие его симптомы изменились к лучшему. Его доктор уменьшил дозу антипсихопатических препаратов с 15 мг до 10 мг в день,

такое назначение было необычно, так делали редко в подобных ситуациях. Доктор сказал, что нормальным примером лечения является увеличение дозы препарата со временем, а не уменьшение. Также у Ланса появилось несколько друзей, он встречался с ними и получал удовольствие от общения, и его периоды времени, когда он испытывал тревогу, значительно уменьшились. Наладились его отношения с родителями, и он снова начал учиться в колледже. В то время как мы достигли огромного прогресса, у Ланса все еще было ощущение чего-то неправильного, "глубоко внутри себя, в своих внутренностях и в мыслях". Он испытывал это так, словно внутри него был черный клубок бесов.

Я недавно начал работать с Процессом Сущностной Трансформации и решил попробовать провести его с Лансом. "Черный клубок бесов" сам рассортировался на четыре части: часть, которая желала уединения; часть, которая желала, чтобы он контролировал и был самоуверенным; часть, которая желала, чтобы он лучше справлялся с внутренними конфликтами; и часть, которая желала причинить боль другим частям, разговаривая с ними. Сущностными Состояниями этих частей были спокойствие мыслей, внутренний покой и полнота, спокойствие мыслей (снова) и спокойствие через единство.

Сразу же после выполнения процесса Ланс сказал:

"У меня немного кружится голова. Словно я смотрю на мир новыми глазами. Все внутренние части решили действовать вместе, чтобы помочь мне и себе чувствовать себя лучше и найти новые способы, благодаря которым мы сможем жить без тревоги". Он значительно сильнее ощутил связь со своими родителями после того, как сделал Отпечаток Родительской Линии Жизни.

Когда я увидел Ланса через неделю после выполнения процесса, он сказал: "Я чувствую себя нормально. Насколько я помню, в последний раз я чувствовал себя так же, когда мне было восемь или девять лет. Я испытываю внутренний покой. Я стал шутить и не чувствовал себя все время уставшим. Я не испытывал сильного волнения вообще за последнюю неделю. Было несколько раз, когда я чувствовал, что оно подступает, но оно сразу же исчезало.

Поездка на дачу в лес, которую мы собирались организовать с моим отцом, была отменена около двух недель назад, потому что, когда я начал собираться, мое волнение выросло до такой степени, что я не мог ничего делать. Два дня назад я начал собираться в поездку без всяких проблем. Я чувствовал себя великолепно и был взволнован тем, что теперь я был в состоянии выбраться на природу со своим отцом, и я знал, что это будет здорово. Я испытывал волнение! Я впервые испытывал волнение без оттенка тревоги, это волнение от радости, которое я испытывал в последний раз, когда был мальчиком".

Во время обучения процессу у Ланса был тик, а его руки и ноги подергивались, все стало проходить на следующих этапах обучения и постепенно прошло совсем. За исключением нескольких коротких моментов он выглядел расслабленным и спокойным. Есть много областей его жизни и поведения, над которыми мы будем продолжать работу, но сдвиг, которого он достиг за один раз выполнения Сущностной Трансформации, был поразительным. Пока мы продолжаем работать со специфическими областями его жизни, мы будем извлекать их из Процесса Сущностной Трансформации.

Ланс рассказал, что через неделю после нашего выполнения Сущностной Трансформации, он оказался рядом с привлекательной женщиной, которую он плохо знал. Его обычным поведением было впадать в панику и тревогу, которая не проходила до тех пор, пока он не мог уйти. Когда она пошутила над ним, он испугался. Но вместо того чтобы начать волноваться в присутствии ее и шести человек, смотрящих на него, он стал изображать клоуна. Без волнения он шутил

вместе с ним'и, и потом все смеялись, и он в том числе. Ланс не был таким человеком, которого можно назвать "клоуном". Он был обычно очень серьезен и впадал в панику, если кто-то хоть немного давил на него. Только после того, как он прошел через эту ситуацию, ему стало ясно, что это была новая модель поведения.

Диктор Ланса сказал, что часть его необходимого медицинского лечения была вызвана его очень высокой стрессовой реакцией, создающей Нейро-химический дисбаланс. Если мы сможем отрегулировать стрессовую реакцию, есть огромный шанс, что в Нейро-химии восстановится баланс. У Ланса, его доктора и у меня есть цель ликвидировать его зависимость от препаратов в ближайшем будущем.

Я совершал Процесс Сущностной Трансформации со многими людьми и видел много позитивных изменений, но сдвиг, происшедший у Ланса, наиболее впечатляющ, как мне кажется. Изменение осталось стабильным и привело меня к некоторым выводам насчет Ланса. Он не только не безнадежен, как утверждал его бывший психиатр, я предсказываю, что он достигнет еще большего и изменится еще больше и добьется осуществления своих планов. Я видел его через шесть месяцев после того, как он излечился от шизофрении. Тревога теперь, кажется, быстро попадает под контроль.

Эта глава небольшая подборка многих личных историй, которые мы решили представить вам. Мы предложили людям поделиться с нами отдельными ощущениями, которые возникли у них через некоторое время после процесса. Мы надеемся, что это обогатило вас в вашем стремлении использовать Процесс Сущностной Трансформации.

Глава 32. Сущностная Трансформация и духовность.

Поиск внутреннего Бога.

Мы не человеческие существа, имеющие духовный опыт. Мы духовные существа, имеющие человеческий опыт.

Пьер Тьелхард де Чардич

Людей, которые находятся на духовном пути, которые изучают Процесс Сущностной Трансформации на семинарах по Самокоррекции, часто озадачивает сходство между тем, что они испытывают довольно быстро на семинаре, и тем, что они ищут на своем духовном пути. Они сильно меняются из-за довольно быстрого достижения успеха на пути углубления своей собственной духовности.

Многие из нас воспитаны в религиозных традициях, главным образом, нас обучали определенным убеждениям и правилам, касающимся духовной действительности. Нам говорили, что является истинным, вместо того чтобы помочь нам обнаружить глубочайшую истину внутри нас самих. Один из интригующих эффектов Процесса Сущностной Трансформации это то, что он связан напрямую с духовными состояниями, без затраты усилий люди сразу "получают духовный опыт". Вместо того чтобы воспринимать ряд поверхностных принципов из окружающей среды, Процесс Сущностной Трансформации ведет нас в более полное испытание нашего собственного уникального внутреннего существования. Для меня (Конниры) открытие того, что каждая часть имеет Сущностное Состояние, которое может быть испытано как духовное, является неоспоримым доказательством присутствия духовного начала. Факт, что наши бессознательные части имеют внутреннее знание этих Сущностных Состояний, каждое в их собственном уникальном виде, поразил меня тем, что даже богословие не всегда достигало этого.

В результате Процесса Сущностной Трансформации уменьшается необходимость имевших силу убеждений и принципов. Макс в предыдущей главе поделился тем, как его убеждения и ожидания такой женщины, на которой он захотел бы жениться, стали значительно более гибкими. Он не думал об этом сознательно и не мог принять другого решения; это было просто естественное последствие Процесса Сущностной Трансформации. Когда мы исходим из Сущностного Состояния, многие наши непреклонные убеждения просто не имеют для нас большого значения. Непреклонные убеждения, касающиеся духовности или религии, также стремятся стать менее непреклонными, так как люди стремятся испытать универсальность, которой являются Сущностные Состояния. Есть много того, чего мы не знаем о духовной области, Приверженность даже к другой твердой системе убеждений о том, что одухотворено, имеет ловушки, которые нам всем хорошо знакомы. Наши исторические книги и наши ежедневные новости говорят нам об огромном вреде, нанесенном во имя религиозного порыва.

Твердые убеждения о духовности даже могут быть получены в результате достижения духовных состояний. То, что наши внутренние части предлагают нашему вниманию, как правило, немного отличается (или сильно отличается) качеством от того, что мы имеем в мыслях, когда "вычисляем", чем должна быть духовность. Один мужчина, с которым я работала, его звали Ричард, тренировался в дисциплинированности годами. Он был убежден в том, что все его части должны "существовать в таком просветлении", какими было их Сущностное Состояние, с тех пор как это было состоянием, к которому он стремился в медитации. Когда он спросил у своих бессознательных частей, чего они желают, он обнаружил Важные Сущностные Состояния, например, одобренная и спокойная сосредоточенность. Это звучало менее возвышенно и таинственно, но, как оказалось, было значительно важнее и реально пережито им. Это были состояния, которые ему были необходимы в первую очередь для того, чтобы приблизиться к целостности.

Лаура была набожна, она с благоговением относилась к духовному наставнику в течение многих лет и каждый день тратила время на медитации. Когда она столкнулась с тем, что она посчитала блокировкой ее духовного роста, она попробовала пройти Процесс Сущностной Трансформации.

Я работала со своей частью, которая благоговейно относится к моему наставнику, это сходно с существованием романтики в любви. Когда я говорила с ним, я, бывало, глупела, по несколько дней была счастлива и была вне себя от этого счастья, но не очень обоснованно, и я всегда падала с этой высоты. Я пришла к тому, что это перестало для меня срабатывать. Я хотела, чтобы мое ощущение души было более постоянно и оно находилось ближе ко мне и внутри меня, а "не там", с духовным наставником. Еще я хотела ощущать свою одухотворенность как что-то такое, что настолько же крепко в мире, насколько и в любом другом человеке.

Моим первым Намеченным Результатом для этой набожной части было "быть счастливой". Потом была такая Цепочка Результата: "полное спокойствие", "быть с Богом" и потом "слиться со своей душой", что вначале я посчитала своим Сущностным Состоянием, потому что это было настолько великолепно. Но когда я спрашивала, что хочет эта часть, что еще важнее, чем это, ответом было ощущение, которое я назвала "просто жить". Это почти невозможно передать словами, потому что это было состояние абсолютного безмолвия.

У меня было совсем немного того, что я раньше называла сильными и полными духовными переживаниями за все эти годы, но это Сущностное Состояние "просто жить" поставило меня на новую ступень, которая выходит за пределы "довспоминального". Это просто было. Было приятно ощущать, что многие мои части были разысканы и исследованы, может быть, для целой жизни. Это такое чувство: "О, я

не хочу делать чего-либо иначе, я могу просто достигнуть этой точки жизни". Теперь это может звучать так: "личный рост 101", но для меня, действительно испытывающей это и находящейся в этом состоянии в любое время, это было открытием. Оно не настолько высоко, чтобы я поднималась или падала, это просто точка жизни.

Теперь вместо того чтобы чувствовать, что я начинаю подходить ко всему поверхностно, ищу душу или Бога, я просто достигаю этой точки жизни, которая находится внутри меня, а не снаружи, она просто есть. Мне очень приятно это испытывать. Мне этот процесс помог в моем обучении с духовным наставником, и я все еще придерживаюсь взглядов этого направления, но я чувствую, что я делаю это на более высоком уровне зрелости, из точки, которая обладала полным спокойствием и была нейтральна по отношению к этим взглядам. И для меня значительно легче прикоснуться к душе из этой точки, где я просто живу, потому что мне не надо никуда идти, это уже постоянно здесь.

Поиск Бога во всех заблуждениях.

В течение сотен лет духовные наставники и традиции говорили: "Бог есть везде", все же наш человеческий взгляд на вещи может сделать ту реальность другой для восприятия. Как Бог может быть в дьяволе? Некоторые вещи слишком ужасны для того, чтобы Бог был хотя бы даже где-то рядом с ними. Легко понять, что путь обретения Бога это создание дистанции между нами и чем-то, что попадает "дьявольским". Из-за этого верующие люди иногда используют метод отделения от того, что они считают дьяволом, грехом или, по современной терминологии, "отрицательностью". Если мы отделяем от частей внутри нас самих, которые мы называем дьявольскими, мы обретаем внутренние расколы и конфликты. Мы пытаемся действовать и ощущать гармонию, целостность и любовь, даже когда некоторые наши части не хотят этого. В результате использования этого метода появляется конфликт чувств, и чувствам необходимо контролировать наши негативные мысли, гнев и желания или вытолкнуть их из себя. Тем не менее многие из нас замечали, что просто оттолкнуть их от себя недостаточно, так как это не помогает. Мы не чувствуем полной гармонии в том, что мы "хорошие".

Глория была очень уважаема в своем кругу. Она была искренне верующей женщиной, которая регулярно посещала церковь, почти каждый. Все, кто ее знал, тепло отзывались о ней. Однако Глория была очень обеспокоена, потому что ее часто переполняли приступы гнева. В этом состоянии она могла ужасно и без причины кричать на своих детей, и даже несколько раз била их. Глория была напугана тем, что причиняла серьезную боль своим детям, и боялась, что об этом кто-нибудь узнает. Она делала все, чтобы развиваться духовно, однако для нее стремление быть любящей происходило из ее ощущений гнева. Она старалась подавить их до тех пор, пока была в состоянии это сделать, но потом приходила в ярость. Многие из нас делали что-то похожее на то, что делала Глория. Мы пытались фиксировать события, чтобы быть воспитанными людьми, такими, какими мы хотим быть, находя только "хорошие" аспекты в себе. Однако то, что мы считаем своими "хорошими" качествами, и наши "плохие" качества могут быть в одинаковой степени несбалансированны. Если мною управляет желание поступать хорошо по отношению к людям, даже когда я злюсь, это может быть рассмотрено другими как "хорошее" качество. Но только то, что это признано обществом, не означает, что это сбалансирование. Я поступаю хорошо, чтобы позаботиться о своих взаимоотношениях или о собственном имидже ценой своего эмоционального равновесия и тем, что верно для меня. Некоторое время мною руководит желание делать и чувствовать определенным образом; даже если я подавляю другие свои части, я не уравновешена. Это может включать в себя управляющие желания не

ошибаться, быть успешной, богатой, интеллигентной, красивой, сильной, физически здоровой, доброй, щедрой или эмоционально уравновешенной. Любая из этих частей может быть достаточной целью; существует зависимость от них, которая делает их несбалансированными.

Когда мы выбираем духовный путь, мы часто ищем "Бога" в явных местах. Мы смотрим на свои части и части других людей, которые уже любят, сочувствуют и совершенно спокойны. Мы стараемся испытать эти "хорошие" чувства и вытолкнуть из себя любые свои части, которые нам не подходят. Это создает полярность между духовными состояниями и повседневной жизнью: раскол между нашими "хорошими" и "нехорошими" частями.

Духовные состояния замечательны сами по себе, но они не связаны и не основаны на "не духовных частях" ежедневной жизни: раздражительность, гнев, нетерпимость, ревность, зависть, осуждение и другие негативные поступки, чувства и реакции, которые являются неизбежными элементами человеческой жизни. Части, которые мы осуждаем и считаем неприемлемыми и бездуховными, подавляемы нами. В результате подавления эти части никогда не могут отрегуливаться и никогда не получают успеха в духовных состояниях, и "духовные" части останутся оторванными, укрепляя свое отделение от "недуховных" частей. Такой тип поиска нашей духовной сущности может на самом деле ослабить нас. Каждый раз, когда мы отрекаемся от эмоций, желаний или других нежелательных реакций, говоря: "Это не я, я выше этого!" мы становимся чуть-чуть меньше. Мы теряем определенное количество своей энергии и свою сущность. Мы отдаляем себя от универсальных истин. Попытка подавить собственную "темную сторону" на самом деле ведет к ослаблению нашего духовного роста.

В Процессе Сущностной Трансформации мы начинаем со своих наихудших недостатков. Мы начинаем с того, что мы в себе не любим, что кажется самым ненадежным, и после этого мы находим Бога внутри, даже в этом. Это воссоединяет духовное с практическим, с повседневной жизнью; вместо того чтобы ощущать духовность как что-то возвышенное и оторванное, мы действительно находим духовные состояния в корне каждого поступка, каждой плохой привычке, каждой негативной эмоции и поступке, которых мы желаем не иметь.

Вместо того чтобы ограничить духовное состояние определенным временем дня, определенными днями недели или определенными комнатами в здании, Сущностная Трансформация устанавливает непосредственную связь этих духовных состояний с реальными жизненными ситуациями.

Глубинное принятие себя постепенно выясняется из трансформации этих недостатков. Сообщение, содержащееся внутри этого процесса, таково: "Каждый недостаток, каждая реакция, которые у меня есть и которые мне не нравятся, на самом деле имеют Бога (хорошее) внутри себя". Процесс учит нас подсознательно, как позволить этому духовному корню, находящемуся внутри каждой части, автоматически трансформировать нас.

Каждая черточка лица, выражающая раздражение, каждый "недуховный" поступок, мысль или эмоция действительно становятся предоставляющими возможность испытать свою духовную сущность. Мы можем понимать и думать, исходя из опыта, что наша темная сторона потенциально является великолепным и обогащающим нас аспектом, который может привести нас очень глубоко, к самому корню нашего существования.

(В английском языке слова Бог (God) и хорошо (good) отличаются только одной буквой. Прим. перев.)

Три духовных истины.

Число ключевых истин является общим для наиболее важных дисциплин, они написаны в несколько разных формах разными духовными учителями. Я выделяю три. Первая и наиболее важная это единство, которое рассматривалось в главе 4, "Пять Сущностных Состояний", в некоторых деталях. Вот есть один пример того, как Карл Юнг ощущал единство: "Временами я чувствую, как будто я простираюсь над землей, и проникаю во все, и живу в каждом дереве, в брызгах воды, в облаках, в животных и птицах, которые улетают и возвращаются в зависимости от времени года".

Другая духовная истина одна из тех, которые были утеряны во многих версиях созданной религии, связана с одобрением и сочувствием, состраданием. Мы часто осуждаем себя и других и приходим к всевозрастающему принятию и одобрению себя и других, включая свои недостатки. Каждый раз, когда я осуждаю либо себя, либо кого-нибудь другого, я чувствую, что становлюсь более напряженной физически. Если я продолжаю осуждать снова и снова, я трачу силу это истощает мою энергию. Когда мы достигаем точки одобрения, мы расслаблены на всех уровнях: физическом, эмоциональном, мысленно и духовно. Мы обретаем абсолютную целостность и внутренний комфорт и освобождаем свою энергию для более полезных вещей.

Если мы заставляем себя принимать и не осуждать, это становится другой силой, которая приводит нас к непреклонности и натянутости. Другое дело, если мы замечаем, что начинаем осуждать себя или кого-нибудь еще, это означает, что нами уже открыта область внутри себя, где мы имеем огромный потенциал для сочувствия. Хорошим началом в обретении большого одобрения всегда является осознание того, что мы есть, а не пытаться быть тем, кем мы на самом деле не являемся. Абсолютное одобрение это принятие всего, что происходит с нами и в мире, а не в том, чтобы нравилось или забывалось, и не в ощущении, что мы бес- сильны изменить мир в лучшую сторону, но в ощущении того, что мы настроены видеть Бога во всем, даже в том, что кажется ужасным. Мы начинаем осознавать, что это часть большого плана, основанного на любви к нам и одобрении. Когда родители грубо хватают ребенка с дороги, по которой на большой скорости несутся машины, ребенок может очень обидеться на то, что с ним грубо обошлись, или на то, что ему не дали пойти туда, куда он хотел. Ребенок может не понимать, что родители просто спасли ему жизнь. Таким же образом мы можем просто не осознавать, как протекает жизнь в мире, но мы можем осознавать, что жизнь значительно больше, чем мы, и протекает отлично от нас. Это и есть функциональное одобрение того, что есть. Когда жизнь нас грубо хватает, мы знаем, что это могло просто спасти нашу жизнь. Когда мы живем из точки принятия всего, мы имеем стремление отвечать миру добром и сочувствием.

Третья духовная истина связана с тем, чтобы уступать, поддаваться. Я могу считать свои поступки, возникающие из-за моего личного желания, или я могу чувствовать, что я поддаюсь большой цели, частью которой являюсь. В противовес покорности, когда я отказываюсь от собственных желаний, этот тип уступки является соответствующим выравниванием меня самой и моих желаний с чем-то, что значительнее и больше меня. Мои действия, мои жесты, мои мысли все возрастает, возникает из-за этого выравнивания с огромным целым; вместо того, чтобы возникать из определенных личных желаний. Этот тип уступки не является пассивностью праздным ожиданием того, что "духовное начало" приведет меня в движение, но динамическим ощущением взаимодействия, позволяющим мне самой естественно переместиться в ту область единства.

Оба, и одобрение, и уступка, являются на самом деле естественным продолжением первой истины, "единства". Осуждение предполагает разделение того, кто

осуждает, от того, что осуждается. Если в определенном глубоком духовно-истинном направлении я на самом деле ощущаю единство со всем, тогда осуждающего мнения не может просто возникнуть. Когда я ощущаю себя как человека, единого со всем, это ощущение значительно больше того, что я обычно думала о себе самой, тогда я действую, исходя из этого огромного сознания. На уровне чувств я "поддаюсь" или "уступаю" тому, что находится внутри меня, что является и что более истинно, чем я.

Если мы начинаем с духовного состояния, мы уже испытываем и накладываем его на наши неуравновешенные части, даже если ощущение позитивное, это состояние может иметь небольшой оттенок принуждения. Сущностное Состояние, которое ищет наша внутренняя часть, может слегка отличаться по качеству и источнику. Несмотря на то, что название и неуловимое ощущение качества Сущностных Состояний, которые мы обнаруживаем внутренне, разнообразны и безграничны, общим качеством ощущений, получаемых нами, является это "единство" или "связь". Имеет значение то, что мы достигаем этих состояний через свои недостатки и свои несбалансированные части. Это обеспечивает то, что наша внутренняя трансформация органична и неотъемлема, это открытие уже сделано внутри.

Глава 33. Полное объединение Сущностной Трансформации с нашей жизнью.

Сущностные Состояния могут быть повсюду с нами.

Когда я готовлю салат, я мысленно связываю свое Сущностное Состояние с овощами, и потом мне кажется, что я ем свои Сущностные Состояния! Они есть в воде, в которой я купаюсь, они есть в саду, который выращен мною. Такие действия необычайно благоприятны!

Саманта

Те, кто многого достиг в результате выполнения Процесса Сущностной Трансформации, продолжают его использовать. Он может стать простым, любимым, утверждающим процессом, который вы совершаете каждый день или несколько раз в неделю так долго, пока вы чувствуете, что он помогает вам. Это время может доставить вам очень большое удовольствие благодаря ощущению своей огромной внутренней связи с интенсивными Сущностными Состояниями.

Первый уровень изменения, испытываемого нами от совершения Процесса Сущностной Трансформации, возникает в результате его выполнения до конца в первый раз. Многие люди достигают специфического изменения, которого они желали, и плюс еще и другие неожиданные, но приятные изменения. Хотя не все достигают существенных изменений, выполняя процесс в первый раз, по существу каждый, кто упорно продолжает его, достигает существенного позитивного сдвига в своей жизни. Если вы повторили процесс через некоторое время и изменения, которых вы желали, все еще не произошли, вам может оказаться полезным посетить семинар по Самокоррекции для того, чтобы кто-нибудь, квалифицированный в проведении этого процесса, помог вам. Это может помочь вам выбрать части, с которыми нужно работать, глубоко погрузиться в свои внутренние части и Сущностные Состояния и может послужить вам примером того, как кто-то испробовал процесс на себе.

Повторное совершение Процесса Сущностной Трансформации через некоторое время приносит более глубокий уровень изменения. Если вы хотите получить максимум пользы от Процесса Сущностной Трансформации в своей жизни, мы

советуем вам использовать его как личные практические упражнения, которые вы выполняете каждый день через некоторые промежутки времени.

Я (Коннира) себе внутренне пообещала выполнять процесс по крайней мере раз в день на протяжении нескольких месяцев. После того, как я один раз уже близко познакомилась с процессом, я обычно тратила на него всего пятнадцать минут. Он всегда очень успокаивает и часто обнаруживает усиление внутренних состояний. Пока я выполняла свое обещание, я замечала, что все больше и больше погружаюсь в тонкие пласты, из которых я состою. Сущностные Состояния, которых я достигла, казалось, усиливались в геометрической прогрессии. Вначале я не дошла до духовных состояний, которые были обнаружены многими моими клиентами. Потом я допустила, что эти люди интерпретировали все духовно просто потому, что у них была духовная вера.

Однако пока я работала со многими своими частями, я обнаружила состояния, которые не могла назвать никак иначе, как духовными. Все эти духовные состояния имели качества единства. Они оставили мне глубокое ощущение комфорта и дали возможность понять, что описывали духовные лидеры в течение веков. В то время как я продолжала, Сущностные Состояния, которых я достигла, продолжали усиливаться, превращались в то, что я могу описать только как еще более высокие уровни единства. Я заметила хорошо знакомый мне прогресс в других людях, которые использовали процесс через некоторое время.

Очень важно не пытаться перескочить вперед, форсировать духовные состояния, если ваша внутренняя часть хочет чего-то, что кажется земным и обыденным для вас.

На самом деле восстановление каждого Сущностного Состояния, которое выдвигается, является фундаментальным для полного испытания следующего уровня. Также вы можете рассчитывать на прохождение через отдельные циклы. После нахождения нескольких сильных духовных частей вы можете работать с частью, которая желает чего-то такого, что вы считаете более приземленным. Повторение цикла заново может через отдельные основные Сущностные Состояния поднять вас на ступень выше для того, чтобы испытать новый уровень. К счастью, мы можем надеяться на то, что нам внутренняя мудрость всегда предложит Сущностное Состояние, которое сейчас нам больше всего нужно. Все, что желают наши части, является тем, от чего мы сами себя отделяем, и тем, что нужно исправить.

Мы хотим прояснить, что выполнение Процесса Сущностной Трансформации не превратит вас в безупречную и совершенную личность. Однако, если вы совершаете повторно процесс самостоятельно, это почти наверняка приведет вас к новым, более высоким уровням внутреннего знания и мудрости.

Выполняя его ежедневно.

Выполнение Процесса Сущностной Трансформации ежедневно сработает лучше, если вы совершаете его в определенное время каждый день, таким образом, это просто становится привычкой особенно если вы продолжаете это делать в течение нескольких месяцев. Исследуйте, что помогает вам больше. Возможно, вы захотите совершать его по утрам, сразу после того, как просыпаетесь. Некоторые люди предпочитают делать это перед сном. Или если вам нравится делать паузу в середине дня, это может быть правильно выбранным временем для вас. Если вы уже тратите часть времени на медитацию, вы, может быть, захотите, чтобы Процесс Сущностной Трансформации стал элементом вашей ежедневной медитации. Некоторые участники наших занятий, которые регулярно медитируют, сообщили нам, что эта работа содействует их целям медитации. В то время как не-

которые из них могли уже достичь замечательного медитационного состояния, они чувствовали, будто бы им чего-то не хватало, будто бы некоторые части были забыты. Когда мы совершаем Процесс Сущностной Трансформации, все наши части могут испытывать эти могучие трансформирующие состояния.

Иногда я совершала процесс самостоятельно почти каждый день в течение нескольких месяцев, потом делала паузу и снова повторяла эти периоды. После повторного выполнения я вспомнила один день, когда я ехала по дороге на машине и заметила, что стала о чем-то волноваться. До того как я успела подумать об этом очень глубоко и сознательно, я почувствовала, как я внезапно устремилась через ряды состояний к замечательной точке, которая была Сущностным Состоянием для части, которая начала волноваться. Потом я почувствовала, как это Сущностное Состояние окрашивает Намеченные Результаты. Это не всегда происходит так быстро. Часто я возвращаюсь к более детальной работе с какой-либо внутренней частью. Когда мы выполняем процесс повтора, мы начинаем жить по-другому. Что бы ни случилось снами, даже если мы не уравновешены, на бессознательном уровне глубоко внутри мы начинаем ощущать высокоуровневые Намеченные Результаты и Сущностное Состояние. Мы знаем, что они там есть даже еще до того, как мы достигли их.

Рассказ Линды.

Одна женщина, Линда, рассказывала нам об использовании этого процесса в своей повседневной жизни.

Я так благодарна тому, что была обучена Процессу Сущностной Трансформации. Он просто помог мне справиться с очень трудной неделей. Я несла ответственность за некоторые очень важные договоры между моей компанией и другой компанией о большом проекте финансирования. Чтобы проект был одобрен, нам надо было добиться согласия нескольких высокопоставленных чиновников в нашей организации. В то время как мы вели переговоры, несколько человек из нашей компании стали игнорировать мою точку зрения. Они в основном придерживались позиции невмешательства до тех пор, пока не получат гарантии, которые, как я предполагала, будут наиболее их удовлетворять.

Я проплакала всю ночь после того, как провела весь день на встречах с этими людьми. Я была сильно расстроена, потому что знала, что это дело могло реально помочь достижению целей нашей компании. Я знала, что сравнительно маленькие затраты принесли бы нашей компании выгоду и обеспечили проценты. И это, казалось, мы могли потерять.

Таким образом, я начала выполнять Процесс Сущностной Трансформации со всеми частями, которые я в себе осознавала: часть, которая была расстроена, часть, которая злилась на возможность потерять дело, часть, которая чувствовала обиду на то, как люди отнеслись ко мне. В считанные минуты мое состояние было изменено полностью. Сильнейшее чувство облегчения и расслабления буквально пропитало меня насквозь. Я могла ощутить это внутри своего организма. Я раньше не всегда достигала Сущностного Состояния. Иногда я не могла пойти так далеко, таким образом, я просто позволила своему подсознанию продолжить процесс, что полностью вознаградило меня.

Для меня было открытием то, что я не проходила через полный процесс для того, чтобы добиться изменений. Даже после выполнения его части, я почувствовала себя здоровой и могла идти спать. Я видела хорошие сны вместо ночных кошмаров. Делая это, я пришла к пониманию того, что, я думаю, было на самом деле важно в этом проекте. Все, что было не важно, словно испарилось, а что было важно, осталось. Теперь я чувствую ясность внутри для поиска взаимного согла-

сия, от которого бы все участники чувствовали себя хорошо, либо для принятия решения отвергнуть предложение.

До того, как меня обучили этому процессу, я не имела возможности достичь такой степени ясности. Мне нравится, что я могу использовать его с практической стороны в своей жизни. Это подобно комфорту и удобству знать, что, когда я попадаю в трудную ситуацию, реагирую так, как я не хотела бы реагировать, это дает мне возможность узнать и использовать это в позитивном направлении вместо того, чтобы пытаться это игнорировать, изгонять из себя или чувствовать вину.

Преодоление каждой горы.

Сущностная Трансформация это процесс, а не результат. Каждый уровень, до которого мы доходим, открывает что-то новое. Мой опыт личного развития немного похож на преодоление большой горы. Когда мне (Коннира) было девять лет, мне разрешили подниматься вверх, на Пик Пайка. Я была самой младшей из всех, восторгалась тем, что забиралась на гору. Я помню до сих пор начало восхождения. Я знала, что мы не сможем увидеть самый верх, но желание утолялось тем, что можно взобраться на вершину, которая была видна. Все мы выставляли напоказ то, что мы двигались вверх, к первой вершине "возвышенности". Когда мы достигали этой первой вершины "возвышенности", нас подбадривал и веселил наш прогресс. Оглянувшись вокруг, мы теперь могли видеть следующий, еще более высокий пик, который находился на пути к вершине. Даже когда мы достигли вершины, у нас был другой, более высокий пик. Мы "обнаружили" их около восьми, все они вели нас к вершине Пика Пайка.

Когда вы достигаете каждого "пика" в себе, хвалите себя и высоко оценивайте за достижение этого места и замечайте, как далеко вам еще идти. Это достижение одного пика позволяет стать другому ясно видимым. Это наш внутренний прогресс, который позволяет нам заметить следующий новый шаг, который теперь возможен. Чем дальше, тем мы быстрее узнаем, что это не "наивысшая" цель в нашем внутреннем путешествии.

Главное помните, что это доставляющий удовольствие, легкий, духовно возвышающий процесс, созданный для того, чтобы помочь вам обнаружить свой собственный свет внутри себя, который вы считали темнотой.