



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	11
Введение. Постоянное чудо настоящего момента	14
Часть I. Чудо преодоления разделенности	25
Глава 1. Оценочное суждение и знание	27
Глава 2. Восприятие	41
Глава 3. Страх	56
Глава 4. Чувство вины	67
Глава 5. Личные мысли	82
Часть II. Чудеса внутри вас	95
Глава 6. Поиск истинного руководства	97
Глава 7. Доверие	108
Глава 8. Принятие	125
Глава 9. Душевное спокойствие	133
Часть III. Чудеса в отношениях	149
Глава 10. Изменение особых отношений	151
Глава 11. От угождения людям — к истинному сопереживанию	164
Глава 12. Общение	179
Глава 13. Сотрудничество	185
Глава 14. Непорочные отношения	193
Часть IV. Жизнь как чудо	203
Глава 15. Исцеление	205
Глава 16. Прощение	219
Глава 17. Внутреннее расширение	236
Заключение. Живите свободно	250
Благодарности	254
Ресурсы	255
Примечания	257



ГЛАВА 2

ВОСПРИЯТИЕ

Никогда не бывает ничего изначально неправильного в том, что происходит в мире, или в том, как это делается. Всякий раз, когда у вас возникают проблемы на работе, в отношениях или в чем-то еще, вы испытываете трудности восприятия. Они заключаются в том, как вы смотрите на вещи. Обвиняя внешний мир, включая вас самих, это поддерживает иллюзию двойственности. Вы сердитесь потому, что это говорит: «Обвиняй этого человека» или «Обвиняй эту вещь». Вы можете возлагать вину на начальника, правительство, мать, свое прошлое или собаку. В этом мире вина, кажется, присутствует повсюду — и считается оправданной. Разум использует вину, чтобы не видеть своей веры в разделенность. Он обвиняет все, что ему неприятно, не беря на себя ответственность за расщепление и не принимая исцеление этого расщепления Святым Духом. Но как только вы увидите, что гнев исходит из ваших собственных мыслей о нападении и обид, основанных на страхе перед тем, что вас отвергнут, вы сможете освободиться от этих мыслей.

Вместо того чтобы пытаться определить проблему как конкретную ситуацию, первое, что нужно сделать, — напомнить себе, что это проблема восприятия. Вместо «Я не могу платить по счетам», «Мой парень сказал, что бросит



меня, если я не сделаю...», «Дождь идет уже четыре дня подряд, и я схожу с ума в ожидании солнца» или «Государственный долг растет с каждым днем» — вы просто говорите: «У меня проблема с восприятием». Мне нужны деньги для оплаты аренды через два дня, и я не знаю, где их возьму: «У меня проблема с восприятием».



Восприятие — это сфера пяти чувств. Проблемы восприятия никогда не станут реальными, хотя они могут указать нам на единственную проблему — веру в разделенность.

Восприятие — это та сфера, в которой мы, по-видимому, находимся. Я это понял, когда моя сестра вышла замуж. На следующий день после свадьбы люди разных поколений собрались посмотреть телевизор. Там шла пикантная комедия. Из-за того, что было так много людей, я не видел телевизора. Все, что я мог видеть, — это покрасневшие лица, бегающие по сторонам глаза, некоторое смущение, откровенная униженность, а также нескрываемые возмущение и гнев. А потом мой шурин от смеха упал со стула и, хохоча, покатился по полу.

Все они смотрели на одни и те же образы и слушали одно и то же. И все же каждый из них видел что-то свое. У них были разные реакции, и они придавали этим звукам и образам свой собственный смысл. Их заставляли смеяться и негодовать не образы. Они реагировали на свои убеждения.

Когда мы думаем: «Ты задеваешь мои чувства» и «Если бы ты не сделал того, что сделал, я бы не был так обижен» — мы воспринимаем ситуацию искаженно. Эти мысленные образы являются лишь ассоциациями из прошлого — воспоминаниями и убеждениями. Урок 2 Курса Чудес



учит, что вы сами придали смысл всему, что видите [11]. Вот и все, что происходит. Больше ничего никогда не происходит. Наш ум полон прошлых мыслей, и эти прошлые мысли проецируются на мир.

В ловушке проекций



Мир, воспринимаемый глазами и слышимый ушами, — это экран с образами. Всего лишь смутное отражение в спящем уме мыслей о нападении.

Давайте используем аналогию с кинопроектором. Внутри проектора находится яркий свет — прекрасная метафора Святого Духа. Этот яркий свет, как мы видим, проходит через пленку, которая наполнена множеством темных образов. Эти темные образы подобны мыслям о нападении или мыслям эго. Когда мысли проецируются, кажется, что на экране появляются тени. Для спящего ума эти тени наделены смыслом. Однако единственное значение, которое имеет фильм, придает ему ум — ум, который забыл: все, что он видит, — это просто фильм. Он отождествил себя с фигурами на экране и стал считать себя частью экрана, человеком среди других людей. Затем разум, кажется, поймался на эту проекцию, отождествив себя с телом.

Следовательно, нам нужно вернуть тьму — темные мысли и убеждения, появляющиеся на экране сознания, — обратно к сияющему внутреннему свету, поскольку именно так они исчезнут. Это способ встретиться лицом к лицу с тем, что исходит из нашего бессознательного. Мы склонны избегать многих проблем, вытесняя их из сознания. Мы пытаемся отгородиться от них и от того, что лежит в глубине нашего сознания. Человек часто сосредоточен на том, чтобы пытаться жить определенным образом или построить «хорошую, успешную жизнь», чтобы защитить что-то. Это «что-то», что мы пытаемся



защитить, на самом деле является самоидентичностью, основанной на разделенности. Это в ужасе от того, что из-за этого протекционизма Я-концепции будет нарушен привычный уклад жизни. Оно хочет сохранить статус-кво, чтобы мы могли оставаться во сне, в проекции, и не просыпаться. Когда мы спим и видим сон, мы не можем не верить в то, что воспринимаем. Вот почему Святой Дух способствует спокойному пробуждению.

В нашем сознании существует целый мир: мир образов и мыслей. На его основе мы воспринимаем внешний мир. Внешний мир и внутренний мир — это одно и то же. Они идентичны. Не имеет значения, кричит ли кто-то на нас на работе, или мы дома думаем о том, когда кто-то кричал на нас, или мы даже не осознаем, что это за мысли. Мы просто знаем, что чувствуем себя отвратительно и подавленно. Я называю это прошлыми мыслями — мыслями, которые не были созданы Богом. Они находятся в вас, и ваш ум зациклился на них; это может быть страх, зависть, ревность, скука или раздражение.

Зная это, мы можем увидеть, что нам нужно очистить наше восприятие, потому что нет никакого объективного мира событий, обстоятельств и образов, отдельного от нашего восприятия и интерпретации.



Это осознание выражается в словах: «Мои мысли — это образы, которые я создал» [12]. То, что вы воспринимаете, — это просто кинофильм о том, во что вы верите, и о ваших мыслях.

Таким образом, пока у вас есть убеждения это и мысли о нападении, вы будете воспринимать мир фрагментированным. Вы почувствуете себя жертвой. Вы ничего не



можете с этим поделаться. Традиционная наука и биология учат нас, что человек — это автономное существо: мир находится вне этого существа и воспринимается через зрение, звук, осязание, обоняние и вкус. Когда свет попадает на сетчатку, изображение переворачивается в мозге, и затем возникают мозговые импульсы. Но у нас все это происходит наоборот. Правильнее думать о глазах как о проекторах, а не как о рецепторах. Глаза проецируют то, о чем думает и во что верит разум. Из-за фильтра сознания, или эго, мы видим мир, который проецируется через этот фильтр, и поэтому мы просто собираем доказательства того, во что мы верим и о чем все время думаем. Мы воспринимаем только то, во что верим, и поэтому без мыслей о нападении в нашем уме мы не можем видеть мир агрессивным [13]. Вот почему единственное решение находится в уме.

Уровни разума

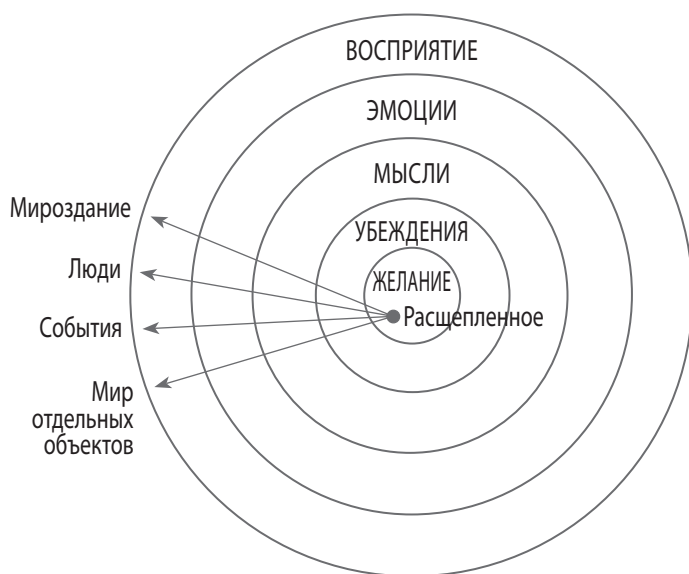


Однажды я попросил у Святого Духа карту разума, чтобы знать, что происходит на уровне ниже восприятия. Я сказал: «Здесь становится немного неясно, дай мне какую-нибудь картинку». Мне было показано приведенное ниже изображение разума и его уровней.

Представьте себе разум в виде пяти концентрических кругов. Внутренние области определяют внешние, и в целом эти слои составляют наше восприятие мира, нашу личную реальность. Эго хочет, чтобы вы думали, что причина находится на уровне восприятия, во внешнем слое. Таким образом, эго заставит вас думать, что события являются причиной. На самом деле, все как раз наоборот: причина расположена в центре, где находится желание, а следствие — на внешнем кольце. Все вытекает из желания нашего сердца.



1. **Восприятие** — это то, как вы видите мир и взаимодействуете с ним; оно включает даже то, что вы воспринимаете в этом мире. Оно включает все, что вам сообщают пять органов чувств.
2. **Эмоции** определяют ваше восприятие. Они могут быть основаны на страхе (например, вина, стыд, зависть, беспокойство и так далее) или на любви (например, умиротворенность, радость, счастье, свобода и так далее).
3. **Мысли** определяют ваши эмоции. Они представляют собой непрерывный, ежеминутный поток идей и образов, проходящих через ваш ум. Они могут быть вдохновлены Духом или движимы эго.
4. **Убеждения** — это основа вашего мышления. Убеждения — это представления. Примерами могут служить профессиональные роли и карьерная или семейная идентичность — например, отец, мать, муж, жена, сестра, брат, дочь или сын. Убеждения могут быть связаны с ролями в дружеских отношениях или культурными, религиозными или классовыми ролями. Они включают мнения о планете, обществе, психологии, философии и политике, а также убеждения о пище, здоровье и образовании. Кроме того, время и пространство также являются всего лишь убеждениями. Все убеждения основаны на эго, за исключением одного — прощения.
5. **Желание** находится в центре и определяет ваши убеждения. Это то, что вы ищете в самом центре своего существа. Вы всегда можете выбирать только между любовью или страхом, Духом или эго. Когда появилась вера в разделенность, желание стало расщепленным. Расщепленное желание эгоистично, в то время как целостное желание любви едино и является желанием Духа.



Когда наше основное желание расщепляется в бесплодных попытках примирить Дух и эго, теряется чистота. Желание в центре разума и бытия определяет переживания на поверхности сознания. Ничто не приходит к нам самопроизвольно. От расщепленного желания зависят все остальные слои. Убеждение становится эгоистичным, обычные мысли — мыслями о нападении, эмоции — страхом, а восприятие — фрагментарным и искаженным. Фрагментарное восприятие включает все, что мы видим, слышим и осязаем, все различные грани мироздания, в том числе людей, события и мир отдельных объектов. Это объясняет, почему разделение мироздания происходит из желания чего-то большего, чем единая цельность, которую дает Бог, как будто мы можем получить больше, чем всё. Но сила, способная изменить восприятие, находится в самом центре разума. Благодаря нашему мощному разуму молитва или желание нашего сердца всегда получают ответ. Мы подробно рассмотрим это в следующих главах.