

*Эта книга посвящается
Роберту Баттсу «Джозефу».
Ее бы не существовало
без его преданности и помощи.*



Оглавление

Введение. Джейн Робертс	9
Предисловие Сета. Изготовление личной реальности	18
Сеанс 609, 10 апреля 1972 года, понедельник, 21:29	18

Часть I

Где встречаются мир и человек

Глава 1. Живая картина мира	28
Сеанс 610, 7 июня 1972 года, среда, 21:10	28
Сеанс 613, 11 сентября 1972 года, понедельник, 21:10	36
Глава 2. Реальность и личные убеждения	49
Сеанс 614, 13 сентября 1972 года, среда, 21:36	49
Сеанс 615, 18 сентября 1972 года, понедельник, 21:32	61
Сеанс 616, 20 сентября 1972 года, среда, 21:28	72
Глава 3. Внушение, телепатия и группировка убеждений	79
Сеанс 617, 25 сентября 1972 года, понедельник, 21:21	88
Сеанс 618, 28 сентября 1972 года, четверг, 21:45 ..	96

Сеанс 619, 9 октября 1972 года, понедельник, 21:06.....	105
Глава 4. Воображение, убеждения и несколько слов об их происхождении.....	107
Сеанс 620, 11 октября 1972 года, среда, 22:00.....	119
Сеанс 621, 16 октября 1972 года, понедельник, 21:40.....	123
Сеанс 622, 18 октября 1972 года, среда, 21:40.....	135
Сеанс 623, 25 октября 1972 года, среда, 21:45.....	141
Глава 5. Постоянное творение физического тела.....	143
Сеанс 624, 30 октября 1972 года, понедельник, 21:45.....	151
Сеанс 625, 1 ноября 1972 года, среда, 21:03.....	157
Сеанс 626, 8 ноября 1972 года, среда, 21:06.....	165
Глава 6. Тело ваших убеждений и их силовые структуры.....	173
Сеанс 627, 13 ноября 1972 года, понедельник, 21:21.....	173
Сеанс 628, 15 ноября 1972 года, среда, 21:29.....	178
Сеанс 629, 29 ноября 1972 года, среда, 21:28.....	187
Сеанс 630, 11 декабря 1972 года, понедельник, 21:26.....	192
Глава 7. Живая плоть.....	195
Сеанс 631, 18 декабря 1972 года, понедельник, 21:37.....	197
Сеанс 632, 15 января 1973 года, понедельник, 21:00.....	202
Глава 8. Здоровье, хорошие и плохие мысли, рождение «демонов».....	211
Сеанс 633, 17 января 1973 года, среда, 21:14.....	211
Сеанс 634, 22 января 1973 года, понедельник, 21:19.....	222
Сеанс 635, 24 января 1973 года, среда, 21:44.....	233

Глава 9. Природная благодать, структура творения, здоровье вашего тела и разума.	
Рождение сознания	240
Сеанс 636, 29 января 1973 года, понедельник, 21:28.....	241
Сеанс 637, 31 января 1973 года, среда, 21:05	250
Сеанс 638, 7 февраля 1973 года, среда, 21:09	259



Введение. Джейн Робертс

Я с гордостью публикую эту книгу под своим именем, хотя и не понимаю до конца способ ее возникновения или природу личности, которую я принимаю, передавая текст. Сознательно я вообще не работала над этой книгой. Я просто дважды в неделю впадала в транс и служила медиумом Сету, говорила за Сета, диктуя слова моему мужу, Роберту Баттсу, который все записывал.

Я считаю эту книгу «своей», потому что не верю, что она могла бы быть написана без меня и некоторых моих способностей. С другой стороны, я понимаю, что это далеко не все. Например, мне приходилось потом читать рукопись, чтобы узнать ее содержание, и в таком смысле эта книга не кажется моей. Но что это значит?

Вкратце моя идея такова: обычно мы почти полностью сфокусированы в том, что считаем «реальным» миром, но на самом деле реальностей много. Изменяя сознание, мы способны взглянуть на эти

иные реальности. Все они — облик, который Реальность (с большой буквы) принимает в определенных условиях. Я не верю, что мы смогли бы описать одну ее форму в терминах другой.

Долгие годы я пребывала в замешательстве, пытаюсь воспринимать Сета через понятия обычного мира фактов, «правду или ложь». В этом мире научное сообщество признает его независимым духом — говоря языком метафизики, духовным наставником, — или некоей отдельной частью моей собственной личности. Я не согласна ни с одной из этих идей, по крайней мере, полностью.

Если я скажу: «Видите ли, я не думаю, что Сет представляет собой дух *в том смысле, в каком вы это понимаете*», эти слова истолкуют как утверждение, что Сет представляет собой *всего лишь* часть моей собственной личности. Некоторые люди думали, что я пыталась «выключить» Сета или отказать им в помощи сверхсущества в тот момент, когда они наконец-то отыскали его.

На самом деле я считаю, что известные нам в обычной жизни личности — всего лишь трехмерные актуализации иных источников — душ, от которых мы получаем энергию и жизнь. Их реальность невозможно ограничить рамками нашего мироздания, хотя они постоянно проявляются в наших нынешних личностях.

Понятие «духовный наставник» удобно для символического обозначения этой идеи, но я не утверждаю, что духовных наставников не существует. Я *утверждаю*, что эта идея заслуживает подробного исследования, поскольку духовный наставник может оказаться совсем не тем, что мы себе представляем. Эта идея может оказаться ограничивающей, так как помещает открывающееся знание вне нас самих и пытается дать

простое толкование некоторым экстраординарным явлениям, которые выходят далеко за рамки подобной интерпретации.

Пока я пыталась определять Сета таким образом и задавалась вопросом, является он духовным наставником или нет, я была в некоторой степени закрыта для его большей реальности, которая существует в понятиях безграничной творческой и созидательной силы. Она больше, чем мир фактов, и не может вместиться в него. Например, во время наших сеансов отчетливо видна личность Сета, но не источник этой личности. Правда, если говорить об этом, происхождение *любой* личности загадочно и не проявляется в объективном мире. Моя задача — расширить измерения этого мира и человеческие представления о нем.

Книги Сета могут быть порождением другого измерения моего собственного сознания, не сосредоточенного в этой реальности, плюс еще чего-то, для чего у нас не существует слов. А Сет — великое сверхъестественное создание, более реальное, чем любой «факт». Его существование может просто лежать в другой последовательности событий, чем та, к которой мы привыкли.

Я не утверждаю, что мы не должны применять то, что мы узнаем, в повседневном мире. Я сама пытаюсь так поступать, и Сет писал эту книгу, чтобы помочь людям эффективнее разбираться со своей повседневной жизнью. Я настаиваю, чтобы мы были очень аккуратны с буквальными толкованиями, чтобы не ограничивать многомерные явления попытками уложить их в трехмерную систему фактов.

Интуитивно и эмоционально мы часто понимаем больше, чем осознаем интеллектуально. Попытки определить открывшееся знание или Сета через понятия наших ограниченных идей о человеческой лич-

ности подобны, скажем, попыткам перевести розу в число три или объяснить одно в понятиях другого.

Забавно, но личность, *не* сосредоточенная в нашей реальности, способна помочь людям более эффективно и приятно жить в этом мире, показав им, что существуют и другие реальности. В этой книге Сет говорит, что вы можете изменить свою жизнь, изменив свои представления о себе и о физическом существовании.

Я перестала считать Материалы Сета постоянно пополняющимися записями интересных теорий, которые надо строго проверять реальностью. Каким-то образом они ожили. Эти концепции действительно жизнеспособны. Я испытываю их на себе, и поэтому моя личная реальность расширяется. Я начала видеть огромные внутренние измерения, из которых рождается наша повседневная жизнь, и ознакомилась с альтернативными методами восприятия, которые можно применять не только для того, чтобы видеть иные «миры», но и для более эффективного взаимодействия с этим миром.

Когда Сет работал над этой книгой, моя жизнь неизмеримо обогатилась совершенно непредвиденным образом. Материалы Сета подкреплялись параллельными психоделическими переживаниями, и мои творческие и духовные способности росли в абсолютно новых направлениях.

Например, непосредственно перед тем, как Сет взялся за «*Природу личной реальности*», я начала новый проект, который назвала «развитием Сумари». Сумари — это «семья» сознаний, которые обладают некими общими качествами. Их язык не является языком в обычном понимании. Я думаю, он действует как психологическая и физическая структура, которая освобождает меня от обычных вербальных связей и

позволяет выражать и передавать внутренние чувства и информацию, которые невозможно уместить в формальные словесные конструкции.

Развитие Сумари продолжалось, пока Сет работал над этой книгой. С этим связаны различные альтернативные состояния сознания. В одном из них я пишу стихи Сумари, а в другом перевожу их. На другом уровне я пою песни Сумари, демонстрируя музыкальные познания и способности, которые намного превосходят мои обычные умения и подготовку. Песни тоже можно перевести, но они передают эмоции вне зависимости от того, понятны их слова или нет. В еще одном состоянии сознания я получаю материалы, которые предположительно относятся к древним манускриптам Говорящих (их я потом тоже перевожу). Сет определяет Говорящих как учителей, как физических, так и нефизических, которые на протяжении веков перерабатывают и сообщают внутреннее знание. Мой муж тоже писал на Сумари, но перевожу за него я.

Пока Сет диктовал *«Природу личной реальности»*, я написала поэтический сборник *«Диалоги души и смертного Я во времени»*, в котором изложила собственные убеждения с учетом советов, которые Сет давал в этой книге. Это привело к созданию следующего цикла стихов, *«Говорящие»*. На мой взгляд, это означает, что богатый источник творчества и знания находится сразу под поверхностью обыденного сознания и открыт каждому в меру его способностей. Я верю, что это часть нашего человеческого наследия, в определенной степени доступная тем, кто исследует внутренние измерения разума.

«Диалоги души и смертного Я во времени», *«Говорящие»* и несколько стихов Сумари собраны в книге, которая скоро выйдет в издательстве «Prentice-Hall».

Я считаю ее дополнением к данной книге. Она показывает, что происходило в моей личной реальности, пока Сет писал свою книгу на эту тему, и демонстрирует, как творческие импульсы воздействуют на все области личности. Сет часто говорит о стихах и переживаниях, которыми они вызваны. Много из этого происходило, когда я пыталась понять взаимоотношения между его миром и моим и связь между внутренним и внешним опытом.

Кроме того, когда Сет диктовал эту книгу, я внезапно начала писать роман «Обучение Оверсоула Севена», который возник фактически сам по себе. Оверсоул Севен, главный герой этой книги, обрел независимую реальность. Я говорила мысленно: «Прекрасно, Севен, давай сделаем следующую главу», — и она возникала с такой скоростью, с которой я была способна писать. Части текста являлись мне во сне.

Я знаю, что Севен и его учитель Кипрус в определенном смысле существуют, хотя их реальность тоже невозможно объяснить в обычном мире фактов. Например, в роман включено много стихов Сумари и отрывки манускриптов Говорящих. Когда я пою Сумари, я отождествляю себя с Кипрусом, предположительно вымышленным персонажем. Я выяснила, что, когда сталкиваюсь с личными проблемами, могу настроиться на Севена.

Я люблю на полной скорости мчаться вперед, свободно используя свои способности. И все-таки зачастую я бываю шокирована событиями, которые интересны мне на интуитивном уровне, или их истолкованиями. Бесполезно притворяться, что это не так, и я думаю, что эта сложная смесь интеллектуальных и интуитивных реакций имеет свои причины.

Я все лучше понимаю, что оба этих элемента равно важны в работе и для меня, и для Сета. Возможно,

именно отказ принимать готовые ответы привел меня к серьезным исследованиям и в определенной степени объясняет то, что я «провожаю» Сета, а не Безумного Шляпника.

Развитие Сумари и опыт, связанный с *«Обучением Оверсоула Севена»* и *«Природой личной реальности»*, вызвали столько вопросов, что мне пришлось искать более обширную структуру для понимания происходящего. В результате сейчас я работаю над книгой под названием *«Аспектная психология»*, в которой надеюсь представить достаточно широкую теорию личности, которая вместила бы природу и деятельность человеческой психики. В этой книге Сет иногда ссылается на *«Аспекты»* (название пока условное), которые будут опубликованы в 1975 году.

Пока что я могу сказать вот что: мы живем в мире физических фактов, но они происходят с более глубокого уровня творения. Факты суть вымысел, оживающий в нашем восприятии. Любые факты. Следовательно, Сет такой же факт, как вы или я, и странным образом проявляется в обоих мирах. Я надеюсь, что *«Аспекты»* тоже помогут соединить мир фактов и богатые внутренние реальности, из которых они происходят, потому что наш опыт включает все это.

«Природа личной реальности» не только обогатила мою творческую жизнь, но и стала проверкой моих идей и убеждений. Я полностью согласна с концепциями, которые здесь представляет Сет, хотя и понимаю, что они противоречат многим общепринятым религиозным, общественным и научным догмам. Несомненно, эта книга — ответ всем, кто спрашивал в письмах, как применять идеи Сета в повседневной жизни. Я уверена, что книга многим поможет разбираться с различными событиями и проблемами повседневной жизни.

Главная идея Сета состоит в том, что мы создаем нашу личную реальность посредством сознательных убеждений относительно себя, других и мира в целом. Из этого следует концепция о том, что «точка силы» существует в настоящем, а не в прошлом этой или любой другой жизни. Сет подчеркивает способность человека к сознательному действию и предлагает превосходные упражнения, которые покажут, как применять эти теории в любой жизненной ситуации.

Смысл очевиден: мы не зависим от подсознания и не беспомощны перед силами, которых не понимаем. Сознательный разум управляет подсознательной деятельностью и всеми силами внутреннего «Я». Их приводят в действие наши представления о реальности. «Мы боги, которых учат творить», — говорит Сет, имея в виду способность формировать нашу жизнь так, чтобы осуществлялись наши мысли и чувства.

Впервые Сет кратко упомянул «Природу личной реальности» на сеансе 608, 5 апреля 1972 года, после того, как мы с Робом дочитали корректуру предыдущей книги («Говорит Сет: вечная реальность души»). Диктовать он начал 10 апреля 1972 года, но наша личная реальность была нарушена наводнением во время тропического шторма Агнес. В результате, как видно из записей Роба, дальнейшая работа над книгой была отложена на некоторое время.

Сет часто использует эпизоды из наших жизней в качестве иллюстраций к глобальным проблемам. Случай с наводнением стал началом беседы о личных убеждениях и катастрофах. В некоторых других примерах он также использовал ситуации из нашей жизни как исходный материал. В этой книге он придерживается того же метода.


С самых первых сеансов, которые начались в конце 1963 года, Сет постоянно называл меня Рубуртом,

а Роба — Джозефом, утверждая, что эти имена относятся к тем большим «Я», из которых рождены наши нынешние личности. Он продолжает это делать в данной книге.

Как обычно, Роб методично записывает каждый сеанс своим способом стенографии и затем перепечатывает его. Это гораздо проще и быстрее, чем записывать каждый сеанс на пленку, потом проигрывать запись и печатать с нее. Периодически Роб отмечает время, чтобы указать, как долго Сет работал над конкретным абзацем. Сет сам сообщает, какие слова надо подчеркнуть, а какие заключить в кавычки или скобки. Часто он указывал, где поставить двоеточие, а также другие знаки препинания.

Эта книга должна помочь каждому читателю понять природу личного опыта и использовать это знание, чтобы сделать повседневную жизнь более созидательной и приятной.

*Джейн Робертс
Эльмира, Нью-Йорк
6 ноября 1973 года*



Предисловие Сета. Изготовление личной реальности

**Сеанс 609, 10 апреля 1972 года,
понедельник, 21:29**

(Пару недель назад Джейн впервые упомянула, что Сет, ее трансовая личность, скоро начнет следующую собственную книгу. Эта идея просто «пришла» к ней однажды вечером. Мы не приняли ее особо всерьез, поскольку только в прошлом месяце закончили вычитывать первую книгу Сета, «Говорит Сет: Вечная реальность души». Мы определенно не были готовы к тому, что он способен так быстро приступить к следующему проекту. У Джейн не было ни единой сознательной мысли о теме или названии любой из книг Сета.*

* «Материалы Сета» вышли в издательстве «Весь» в 2007 году. «Речи Сета» вышли там же в 2007 году.

Однако в прошлую среду на сеансе по расписанию Сет подтвердил ее предчувствия — многословно, но не называя конкретной даты:

«Итак, Рубурт [так Сет называет Джейн] абсолютно прав. Мы **действительно** готовимся к следующей книге, но даем вам передохнуть между ними.

Книги автоматически объединяют материал и подают его в определенном порядке. Как ты уже знаешь, подготовка записей занимает довольно много времени, поэтому я пока подожду.

Рубурт очень ясно это ощущает и, как обычно, начинает волноваться, гадая, о чем я собираюсь писать и какой получится книга. Подобную книгу можно давать совершенно нормально на обычных сеансах, увеличивая ваши знания и тем самым помогая и другим. Я предлагаю простейшую структуру; я всегда склоняюсь к наименее сложному. Вы меня понимаете?

«Да», — ответил я, после чего остаток вечера Сет обсуждал другие темы.

Когда мы подготовились к сегодняшнему сеансу, Джейн сказала: «Ну, Сет полностью готов, и я чувствую желание приступить. Может быть, он начнет свою книгу...» Она не особенно об этом думала — по крайней мере, я не помню, чтобы она много об этом говорила.

Энергия Джейн по-прежнему меня впечатляет, особенно с учетом того, что она весит около сорочка трех килограммов. С ее разрешения Сет может приходиться полностью. Сейчас она говорила как обычно. Имеется в виду, что, когда она говорит для Сета, ее голос становится ниже, громче и приобретает свойственный Сету уникальный акцент и ритм. Джейн сняла очки и положила их на кофейный столик между нами. В следующий миг ее глаза потемнели, она вошла в полный транс.)

Итак, добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Мы назовем сегодняшнюю статью «Изготовление личной реальности».

Опыт — продукт разума, духа, сознательных мыслей и чувств, а также бессознательных мыслей и чувств. Вместе они образуют реальность, известную вам. Поэтому вы едва ли находитесь во власти реальности, которая существует отдельно от вас или навязана вам. Вы настолько тесно связаны с физическими событиями, составляющими ваш жизненный опыт, что часто не способны различать события, которые кажутся материальными, и породившие их мысли, ожидания и желания.

Если ваши глубинные мысли обладают яркими негативными чертами, если они становятся преградой между вами и более полной жизнью, вы часто смотрите сквозь эти преграды, не замечая их самих. Пока вы не увидите их, они будут мешать вам. Даже у препятствий есть причины существования. Если они ваши, то вы сами должны распознать их и понять, каким образом они возникают.

Ваши сознательные мысли могут быть весьма важны для обнаружения таких препятствий. **Вы не настолько хорошо знакомы с собственными мыслями, как вам кажется.** Они утекают от вас, как вода сквозь пальцы, унося с собой необходимые питательные вещества, рассеянные по ландшафту вашей души, — и часто приносят тину и грязь, засоряя каналы познания и созидания.

Изучение собственных сознательных мыслей многое расскажет вам о состоянии внутреннего разума, о ваших намерениях и ожиданиях. Оно может привести вас к прямой конфронтации с проблемами и препятствиями. Познание собственных мыслей

покажет вам, к чему вы идете. Они ясно указывают на природу физических событий. Все, что существует физически, сначала возникает в мыслях и чувствах. Иначе просто не бывает.

(21:40.) Сознательный разум дан вам не просто так. Вы не находитесь **во власти** бессознательных побуждений, если только сознательно им не сдаетесь. Для проверки своего развития в любой момент можно использовать нынешние чувства и желания. Если вам не нравятся собственные ощущения, то стоит изменить природу своих сознательных мыслей и ожиданий. Вы должны изменить окраску сообщений, которые ваши мысли передают телу, друзьям и знакомым.

Говоря вашими словами, каждая мысль дает результат. Если постоянно повторять одну и ту же мысль, она будет оказывать более-менее постоянное воздействие. Если результат вам нравится, то вы редко изучаете саму мысль. Однако если на вас наваливаются материальные, осязаемые проблемы, вы начинаете разбираться, что не так.

Иногда вы вините в этом других, свое воспитание или прошлую жизнь (если согласны с теорией реинкарнаций). Вы можете считать, что за все отвечают дьявол или Бог, или же просто говорите: «Такова жизнь» — и принимаете негативный опыт как неизбежность судьбы.

И наконец, вы можете частично понимать природу реальности и жаловаться: «Я уверен, что сам создаю себе проблемы, но совершенно не способен изменить это».

Если дело в этом, то — что бы вы себе ни говорили — вы так и не смогли поверить в то, что сами являетесь творцом своего существования. Как только вы признаете этот факт, то сразу же сможете начать

изменять то, что вызывает у вас недовольство или раздражение.

(21:49, *минутная пауза.*) Никто не навязывает вам определенного мышления. Вы могли привыкнуть думать пессимистично. Вам может казаться, что пессимизм — это более реалистично, чем оптимизм. Вы, как и большинство людей, можете полагать, что печаль облагораживает, говорит о глубокой духовности, об индивидуальности, является отличительной чертой святых и поэтов. Ничто не может быть дальше от истины.

В любом сознании глубоко заложено непоколебимое стремление полностью использовать свои способности, с радостью выходить за иллюзорные границы собственного опыта. Даже сознание мельчайших молекул горячо противится любой идее ограничения. Они стремятся к новым формам и ощущениям. То есть даже атомы постоянно стремятся организовать в новые структуры с новым смыслом. Они делают это «инстинктивно».

Люди одарены — и сами себя одарили — сознательным разумом, который управляет природой, формой и сутью их творений. Все глубинные стремления, бессознательные мотивации, невысказанные желания получают одобрение (или неодобрение) сознательного разума и послушны его решениям.

Только отказываясь от своих функций, сознание отдает себя во власть «негативного» опыта. Только отказываясь от ответственности, оно отдает себя на милость событиям, над которыми **якобы** не властно.

Можете сделать перерыв.

(«Спасибо».)

22:00. *Джейн легко вышла из транса. «У меня такое чувство, — сказала она, — что это начало первой главы». Это ощущение возникло из-за того,*

что в начале вечера он упомянул «статью». Раньше он так не делал. Потом выяснилось, что Джейн была отчасти права. Сеанс возобновлен в 22:07.)

Итак, книги только о позитивном мышлении, хотя иногда и бывают полезны, обычно не принимают во внимание привычку к негативным чувствам, агрессии и подавлению. Зачастую о них просто стыдливо забывают упомянуть.

Авторы твердят о том, что вы должны быть позитивными, сочувствующими, сильными, оптимистичными, полными радости и энтузиазма. При этом они ничего не говорят о том, как вам выйти из сложной ситуации, в которой вы можете быть. Они не понимают порочного круга, в котором вы могли оказаться. Такие книги — повторю — хотя иногда и помогают, но не объясняют вам, как мысли и эмоции образуют реальность. Они не принимают в расчет многомерные аспекты «Я» или тот факт, что каждая личность, следуя неким общим законам, должна, однако, найти **свой собственный путь адаптировать их** к конкретным ситуациям и следовать этому пути.

Если у вас слабое здоровье, вы можете это исправить. Если у вас проблемы в личной жизни, вы можете изменить ее к лучшему. Если вы бедны, вы можете обрести достаток.

Понимая это или нет, вы сами решительно прокладывали себе путь, используя все доступные ресурсы, ради целей и потребностей, которые когда-то могли быть для вас важны. Вы скажете: «Я никогда не стремился к плохому здоровью», или: «Мне вряд ли хотелось испортить отношения со своим партнером», или: «Я явно не стремился к бедности и упорно работал».

Если вы родились бедными или больными, то вам тем более покажется, что это положение было навяза-

но вам извне. Но это не так, и в той или иной степени вы можете изменить все к лучшему.

Это не значит, что от вас не потребуется никаких усилий и решительности. Но это значит, что вы не бессильны, вы можете изменять обстоятельства. Каждый из вас, независимо от своего положения, статуса, жизненной ситуации и физического состояния, сам контролирует свой личный опыт.

Вы видите и чувствуете то, что ожидаете увидеть и почувствовать. Мир, который вы знаете, — это картина ваших ожиданий. Мир, каким его знает человеческая раса, — воплощение ваших общих представлений о нем. Как из ваших физических тканей рождаются дети, так и мир — тоже ваше совместное творение.

(22:26. Пауза. Затем негромко, с улыбкой.) Я пишу эту книгу, чтобы помочь каждому человеку решить собственные личные проблемы. Я надеюсь сделать это, показав вам, как именно вы формируете собственную реальность, и объяснив, какими способами вы можете менять ее в свою пользу.

Здесь не будет проигнорировано существование так называемых негативных мыслей и чувств — и ваша способность с ними **справиться**. Точка. Потому что вы вполне контролируете их. Есть методы их использования в качестве творческих стимулов. Вам никогда не будет предложено подавлять или игнорировать их. Напротив, вы узнаете, как распознавать их в своей жизни; определять, каким из них было позволено подчинить вас; и как управлять теми, которые вы **якобы** не можете контролировать.

Методы, о которых я расскажу, требуют концентрации и усилий. Они бросят вам вызов и изменят вашу жизнь и сознание самым благоприятным образом.

Я — не физическая личность. Но и вы, по сути, тоже. Сейчас вы живете физической жизнью. Вы —

творцы, переводящие свои ожидания в физическую форму. Мир служит для вас образцом. Внешний вид — это копия внутренней задумки. Вы можете изменять свой личный мир. Вы **меняете** его, сами того не зная. Вам только нужно сознательно использовать эту способность, изучить природу собственных мыслей и чувств и проецировать те, с которыми вы сами согласны.

Из этих мыслей и чувств складываются события, которые хорошо вам известны. Я надеюсь обучить вас методике, которая поможет вам понять природу собственной реальности, и укажет, каким путем можно менять эту реальность предпочтительным для вас образом.

(Громче.) Конец диктовки.

(«Хорошо. А вообще ты хитрый — взял и начал вот так книгу».)

(Довольным голосом.) Это — мой метод. На следующем сеансе я дам вам название и другую подобную информацию. И, если хотите, предполагаемое содержание.

(«Думаю, Джейн это было бы интересно».)

Давайте сделаем все как можно проще... Минутку...

(Находясь в трансе, Джейн сделала долгую паузу в 22:37. Ее глаза были закрыты, она раскачивалась вперед-назад, положив одну ногу на кофейный столик.)

В этой книге будет говориться о том, как формируется личная реальность. Особенно подчеркиваются способы изменять неприятные аспекты собственного существования.

Я надеюсь, что удастся избежать излишнего оптимизма книг типа «помоги себе сам» и вызвать у читателя настоящее желание разобраться в свойствах реальности, хотя бы для того, чтобы решить

собственные проблемы. Вам будут предложены очень практичные, действенные методы, доступные любой личности, непосредственно связанные с основными проблемами человеческого бытия.

Я подчеркну, что все исцеления — результат принятия следующего базового факта. Материя образуется теми внутренними свойствами, которые дают ей жизненную энергию. Структура следует ожиданиям. Материю можно полностью изменить в любой момент, если активировать созидательные способности, присущие любому сознанию.

Пожалуйста, пометь все, что мы говорили сегодня вечером, как предисловие. То есть то, что я диктовал. Желаю вам доброго вечера.

(«Большое спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

*Сеанс завершен в 22:47. Джейн говорила за Сета негромко, но довольно быстро, учитывая невысокую скорость моих записей с голоса при помощи доморощенной стенографии. «Кажется, я знаю половину названия, — сказала она, выйдя из транса. — **Природа личной реальности** — дефис или двоеточие — потому что-то еще, но этого я уже не уловила. Я внезапно почувствовала сильную усталость, — призналась Джейн с улыбкой, — но это ты не записывай».*

*Несколько примечаний, добавленных позже. Полностью мы узнали название книги Сета только через полгода. 25 октября 1972 года, когда Джейн отдыхала перед ужином, в ее сознании возникло продолжение названия: **«Природа личной реальности: Книга Сета»**. В тот вечер проходил сеанс 623, на котором обсуждались главы 4 и 5.*

Мы, кстати, не просили Сета рассказать краткое содержание. Как только он начал диктовать книгу, мы поняли, что этого не нужно. Кроме того, это решение оставляло Джейн максимум свободы.)

 де встречаются мир
и человек



Часть I

Живая картина мира

**Сеанс 610, 7 июня 1972 года,
среда, 21:10**

(После того, как Сет 10 апреля продиктовал нам предисловие, произошло много событий. Самое главное — после многолетней болезни умерла мать Джейн, поэтому мы на несколько месяцев отложили сеансы. В течение этого времени Джейн пыталась продолжать занятия в экстрасенсорном и писательском классах; работала над романом «Обучение Оверсоула Севена», который упоминался во введении.

Все это время мы помнили о том, что Сет собирался начать новую книгу. Когда он писал «Говорит Сет», Джейн подолгу не притрагивалась к рукописи сама, чтобы не участвовать в работе над книгой сознательно. Но сейчас она с улыбкой сказала, что планирует читать книгу после каждого сеанса и использовать ее на практике. Сейчас она практически

не волновалась по поводу книги. Я как мог поддерживал ее новое настроение.

Как обычно при записи сеансов, я буду отмечать различные состояния Джейн. Но эти заметки — всего лишь внешние наблюдения заинтересованного лица. Истинное разнообразие и глубина различных реальностей и личностей, которых она достигает, принадлежат ей и только ей. Слова здесь зачастую бессильны.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Займемся книгой. Первая глава называется «Живая картина мира».

Живая картина мира растет в сознании. Мир, как вы его видите, подобен трехмерной картине, в создании которой участвует каждый из нас. Каждый цвет, каждая линия на ней были сначала дорисованы в сознании, а уже потом материализовались вовне.

Однако в данном случае художники сами являются частью картины и находятся на ней. **Абсолютно все воздействия на внешний мир рождаются из внутреннего источника.** Нет движения, которое бы не происходило вначале в сознании.

Огромные созидательные способности сознания — ваше наследие. Однако оно принадлежит **не** только человечеству. Такими способностями обладает каждое живое существо. Живой мир состоит из естественного взаимодействия между малейшим и величайшим, высшим и низшим, между атомами и молекулами и сознательным, рассуждающим разумом.

Всевозможные насекомые, птицы и звери объединяются в этом начинании, создавая природное окружение. Это так же естественно и неизбежно, как то, что на стекле, если на него подышать, образуется туман. **Всё, что обладает сознанием, создает мир из**

эмоционального фона. Это — естественное порождение того, что представляет собой ваше сознание. Чувства и эмоции определенными способами переходят в реальность. Возникают мысли, которые растут на уже подготовленной почве. Сменяются времена года, которые формируются древним эмоциональным фоном, обладающим глубоким всепроникающим ритмом. Повторю, что все это — результат созидательных аспектов, неотъемлемая часть любой жизни.

Сейчас эти древние аспекты похоронены глубоко в душах всех существ всех видов. Из них и возникают индивидуальные структуры, отдельные схемы новых различий.

(21:29. С чувством.) Можно сказать, что тело Земли обладает **собственной** душой, или разумом (как вам больше нравится). Если пользоваться этой аналогией, то горы и океаны, долины и реки, все природные явления рождаются в душе Земли, подобно тому, как все события и искусственные объекты рождаются во внутреннем разуме, или душе, человечества.

Внутренний мир каждого мужчины и каждой женщины связан со внутренним миром Земли. Дух становится плотью. Следовательно, часть души каждого человека тесно связана с тем, что можно назвать душой мира, душой Земли.

Мельчайшая травинка или цветок осознают эту связь и без размышлений понимают свое положение, свою уникальность, источник своей жизненной силы. Атомы и молекулы, составляющие **все** предметы, будь то тело человека, стол, камень или лягушка, осознают огромный пассивный импульс творения, который стоит за нашим существованием. На нем покоится их индивидуальность, четкая, недвусмысленная и неоспоримая.

Так и человек поднимается из древнего и в то же время вечно нового источника своей души в торжестве индивидуальности. «Я» переходит от незнания к знанию, постоянно удивляя себя. Например, сейчас, когда вы читаете эти строки, часть знания является сознательной и доступна вам сразу. А часть этого знания — бессознательная, но даже бессознательное знание при всем его незнании все же **знание**.

Вы всегда знаете, что делаете, даже если не осознаете этого. Ваш глаз знает, что способен видеть, хотя себя увидеть не может, разве что в отражении. В этом же смысле мир, который вы видите, — отражение того, что вы есть; но отражение не в стекле, а в трехмерной реальности. Вы проецируете свои мысли, чувства и ожидания вовне, а потом воспринимаете их как внешнюю реальность. Когда вам кажется, что на вас смотрят другие, вы наблюдаете себя с позиции своих проекций.

Можете сделать перерыв.

(21:46—22:09.)

Итак, **вы по сути** — живая картина себя самих. Вы проецируете то, чем себя считаете, в плоть. Ваши чувства, ваши сознательные и бессознательные мысли формируют и изменяют ваш физический образ. Это достаточно просто понять.

Однако вам уже не так просто принять, что ваши чувства и мысли в такой же степени формируют и ваш внешний опыт, и что события, которые случаются с вами, на самом деле создаете **вы сами**, в собственном ментальном или духовном внутреннем мире.

Ваше тело не случайно выглядит худым или толстым, высоким или низким, здоровым или больным. Это — психологические характеристики, которые вы сами отпечатываете на своей внешности. Я не хочу шутить, но должен сказать, что вы не вчера родились.

Ваша душа родилась не вчера, если уж об этом говорить, она возникла до отсчета времени, как вы его понимаете.

Качества, которыми вы обладаете с рождения, даны вам не без причины. Их выбрало ваше внутреннее «Я». А сейчас оно может в значительной степени изменять их. В момент рождения у вас уже была история. Ваша индивидуальность всегда присутствует в латентном состоянии в вашей душе. «История», которая составляет часть вас самих, записана в бессознательной памяти, которая не только хранится в вашей душе, но и точно закодирована в генах и хромосомах*, воплощена в крови, которая течет в ваших венах.

Вы сознаете, воспринимаете и действуете в куда большем числе реальностей, чем вам кажется. Ваша душа выражает себя через вас. Ваше обычное дневное сознание, эго, словно цветок поднимается из почвы «под ним», из бессознательной основы вашей личной реальности. Хотя вы этого не осознаете, эго само по себе появляется, потом снова уходит в бессознательное, а затем из него возникает другое эго, новым цветком расцветая на весенней земле.

(22:27.) Сейчас у вас иное эго, чем было пять лет назад, но вы не осознаете этого. Другими словами, эго возникает из того, что вы есть. Оно — **часть** действий вашей сущности и сознания, но как глаз не может

* Краткая справка. *Хромосомы* — это микроскопические тела, образующие протоплазменную субстанцию ядра клетки, которые оформляются во время деления клетки. В них содержатся гены, «схемы», которые определяют наши наследственные качества. Время от времени мы будем сопровождать текст такого рода примечаниями, чтобы пояснить какие-то слова Сета. Он часто «отталкивается» от классических определений в собственных размышлениях.

видеть изменения собственного окраса и выражений, так и эго не осознает, что постоянно живет и умирает, когда меняется его атомная структура. Поэтому вы и не замечаете, что эго постоянно изменяется, умирает и возрождается.

Физически структура клетки сохраняет свою индивидуальность, хотя материя, из которой она состоит, постоянно меняется. Клетка воссоздает себя, следуя схеме собственной индивидуальности, но при этом она всегда будет частью происходящего действия, живой и отзывчивой, даже в процессе своих множественных смертей.

Итак, психологические структуры образуют то, чему даются названия. Сами названия бессмысленны, но стоящие за ними структуры — нет. Такие психологические структуры тоже сохраняют собственную индивидуальность, уникальный узор, хотя тоже постоянно меняются, умирают и возрождаются.

Глаз — это часть физической структуры. Эго — часть структуры души. Оно не может видеть само себя, как не может этого глаз. Они оба смотрят наружу: в одном случае — из физического тела, в другом — из внутренней души в мир.

Созидательное сознание тела **создает** глаз. Созидательная внутренняя сущность создает эго. Тело формирует глаз в величии мудрости своего огромного бессознательного знания. Душа порождает эго, которое обладает психологическим восприятием, так же как глаз — физическим. И глаз, и эго — структуры, нацеленные на восприятие внешней реальности.

Можете сделать перерыв.

(22:36—22:45.)

Итак; далее следует не часть книги.

Рубурт был прав в предположении, которое высказал несколько секунд назад (*во время перерыва*).

В этой книге мы подробнее рассмотрим природу бессознательного и души, рассмотрим некоторые важнейшие концепции.

Рубурт, бессознательно и одновременно в какой-то степени сознательно, стал сильнее интересоваться вопросами сознания и личности — например, ролью сознательного эго — с тех пор, как начал писать свой роман «*Оверсоул Себен*» (в конце марта 1972 года).

Многое еще не познано. Ваши психологи не способны думать в терминах души, а ваши религиозные лидеры или не могут, или не хотят хотя бы в малейшей степени оценивать ее психологически. Другими словами, метафизика и психология еще не встретились.

Итак, я, как я часто говорю вам, независим от Рубурта. Но, как вам известно, между нами есть связи*. Он пока что сам не понимает истинную природу собственного творчества. Мало кто понимает. У всех подобных явлений всегда есть психологическая подоплека — **вообще у любых явлений**. Конечно, в каком-то смысле книги Рубурта — его дети. У него невероятно творческая душа. Отчасти то, чем я кажусь, когда говорю через него, — явление настолько же глубокое и бессознательное, как рождение ребенка. В каком-то смысле «*Оверсоул Себен*», как он о нем думает, — то же самое.

Это не физические дети, подвластные стихиям и времени, но дети вечные, более знающие, чем родители; боги, рожденные в человеческой душе, — полу-

* Примечание, добавленное позднее: в «*Материалах Сета*» и «*Речах Сета*» несколько раз упоминаются связи в реинкарнациях, которые объединяют самого Сета, меня и Джейн. Эта субъективная информация не вошла в данную книгу, но в главе 19 Сет обсуждает свои представления о реинкарнации, времени и т. п. в более объективном виде.

боги, полулюди. На этом уровне родитель испытывает удивление и восхищение перед высочайшими достижениями детей, перед превосходством своего потомства, хотя в определенной степени и завидует им.

Если книги — это символические дети, то с той же точки зрения передача Рубуртом моей реальности — более живой, трехмерный аспект. Например, он время от времени беспокоился насчет шизофрении. Он не понимает, что **на этом уровне**, сейчас, независимо от моей самостоятельности и других подобных вопросов, он создает свободные от времени личности, организует их под управлением сознательного разума и назначает им ценные и важные задачи, которые они и выполняют.

Это очень специфическое творение. Оно позволяет Рубурту, если он захочет, заглянуть в природу сознания, души и самого творения так, как удастся немногим. Сейчас он сам создает условия, которые сделали подобный результат возможным. Некая часть моей реальности является элементом некой части его реальности. Именно там формируется то, чем я кажусь.

За этим стоит моя собственная независимая реальность.

Я потом скажу об этом подробнее и дополню эти заметки, так что они будут расширяться.

(«Это очень интересно».)

Если Рубурт будет рассматривать свои проблемы как испытания, то добьется лучших результатов. Пока это все. Желаю вам хорошего вечера.

(«И тебе того же, Сет. Спасибо».)

Приходи как-нибудь к нам в класс.

(«Хорошо». Сеанс завершен в 23:10. Каждый вторник Джейн проводит занятия по экстрасенсорике. Я по своей природе более замкнут, поэтому обычно

в это время перепечатаваю записи сеансов, проходящих по понедельникам, или работаю с документами и почтой.

Меня часто об этом спрашивают, так что я сейчас объясню, почему предпочитаю записывать сеансы на бумагу, а не на кассеты. Когда Сет только начинал говорить через Джейн, в конце 1963 года, мы попробовали использовать диктофон, но я быстро понял, что с бумаги перепечатаваю сеанс намного быстрее, чем с пленки.

Это очень важно, потому что экстрасенсорной работой мы занимаемся по ночам, а весь день у нас уходит на писательство, рисование и все прочие действия, которые необходимы для организованной жизни. [Однако мне пришлось изменить свое расписание так, чтобы в нем появилось время для подготовки этой рукописи. Я рисую по утрам, а этой работой занимаюсь днем.]

Когда Джейн говорит со мной как Сет, ее речь более медленна, чем, допустим, на сеансе в классе. Это упрощает расстановку знаков препинания, как и указания самого Сета. Это — полная копия, и после поверхностных исправлений она готова к изданию. Более того, мне кажется, что тот факт, что работа такого высокого качества выполняется подобным образом, многое говорит о наших сеансах.)

**Сеанс 613, 11 сентября 1972 года,
понедельник, 21:10**

(После первого сеанса для этой главы, Джейн активно работала над «**Оверсоул Себен**» и занималась долгосрочным проектом, который пока носит условное название **Аспектная психология**. Затем,

когда мы были готовы вернуться к работе над книгой Сета, произошло сильное наводнение 23 июля 1972 года.

Наводнение было худшим из всех, зарегистрированных в этой части страны. Его принес тропический шторм Агнес. Что забавно, он потерял статус урагана к тому моменту, когда начал подниматься от Флориды по восточному побережью. Перед приходом Агнес несколько дней шли сильные дожди на сотни километров вокруг. Шторм неожиданно направился внутрь материка, набравшись новых сил у мыса Вирджиния, и задержался над Нью-Йорком и Пенсильванией. Наводнение стало неизбежным.

В последнюю минуту, на рассвете, последовало предложение эвакуировать наш район Эльмиры. Мы с Джейн решили остаться. Конечно, это решение облагодало для нас глубоким символическим значением, которое мы сами еще не до конца понимаем. Река Чеманг протекает меньше чем в квартале от нашего дома, через центр города, но поскольку мы живем на третьем этаже, то решили, что нам ничего не грозит. Дом достаточно надежен, — решили мы. Все, кроме нас, выехали. Стало очень тихо.

Во дворе вода, мутная от пыли, источающая почти удушливый запах бензина, поднялась на полметра, метр, полтора... Мы с Джейн оказались в абсолютно ином мире, и хотя Сет пока не подтвердил этого, я считаю, что, в частности, поэтому мы и остались. Мы пили вино и снимали напряжение легким самогипнозом. Но, наблюдая, как вода поднимается у стены кирпичного дома напротив, мы поняли, что эта новая реальность быстро становится угрожающей. Правильно ли мы поступили?

Сейчас, скорее всего, было уже невозможно сбегать. Я предложил Джейн попробовать что-нибудь

узнать о ситуации при помощи экстрасенсорных способностей. «Трудно успокоиться, когда тебе страшно», — ответила она, но попробовала сосредоточиться. Постепенно ей удалось расслабиться. Она сказала, что вода достигнет максимального уровня позже, сегодня днем; почти невероятно — во дворе она поднимется выше трех метров. В соседнем доме она дойдет до середины окон второго этажа. Если мы останемся на месте, нам ничего не грозит. Однако Джейн испуганным голосом заявила, что мост на Уэлнат-стрит «исчезнет». Я тоже был в ужасе, потому что этот старый стальной мост через реку Чеманг находился совсем рядом с нашим домом. Его было бы видно, если бы не дом напротив.

Как только Джейн получила эту информацию, мы почувствовали себя спокойнее. Мы поели и сели играть в карты, время от времени проверяя уровень воды. Прошло несколько часов. Наводнение достигло максимума с разницей в пятнадцать минут с указанным Джейн временем и не дойдя десяти сантиметров до указанной ею высоты. Вечером мы легли спать, зная, что вода быстро спадет. На следующее утро я прогулялся к мосту на Уэлнат-стрит. Он был разрушен, несколько пролетов смыло водой.

По сравнению с большинством жителей города, нам повезло. Мы потеряли машину, но у нас сохранилось жилье, все наши картины, рукописи и пленки, включая пятьдесят три тома материалов Сета. Мы жили в двух квартирах, чтобы хватало места и для работы, и для жизни, поэтому смогли принять к себе пару, которая осталась без дома. Было холодно и дождливо. Хотя наша жизнь превратилась в череду однообразных действий, направленных на выживание, Джейн смогла в начале июля закончить

«**Оверсоул Севен**» и возобновила занятия. Книгу Сета пришлось надолго отложить.

В августе Джейн провела один сеанс, посвященный наводнению. На нем Сет слегка затронул причины нашего к нему отношения. Позднее в том же месяце, а потом в сентябре у нас было несколько гостей, пришедших на экстрасенсорные сеансы. Одним из них, кстати, был Ричард Бах, автор широко известной книги «**Чайка по имени Джонатан Ливингстон**».

Когда Джейн почувствовала, что можно вернуться к работе над книгой Сета, она с удивлением обнаружилась, что начала волноваться. И все же, говоря за Сета, она так гладко продолжила диктовать, словно этого трехмесячного перерыва не было вовсе...)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, минутку (негромко), и мы продолжим книгу.

(«Хорошо».)

Ваш опыт в мире физической материи проистекает из центра вашего внутреннего «Я». Потом вы его воспринимаете. Внешние события, ситуации и состояния — своего рода живая обратная связь. Изменение внутреннего состояния автоматически изменяет внешние физические условия.

Другого надежного способа влиять на физические события нет. Может быть, станет понятней, если вы представите внутри себя живое внутреннее измерение, в котором, в энергетической форме, вы сами создаете все внешние условия, которые вам известны. В общем-то, именно это и происходит. **Ваши мысли, чувства и ментальные образы можно назвать зародышем внешних событий, потому что, так или иначе, каждое из них материализуется в физической реальности.**

Вы постоянно изменяете даже самые постоянные, на первый взгляд, условия своей жизни своим различным отношением к ним. В вашем внешнем опыте нет ничего, что не зарождалось бы в вас самих.

Конечно, вы взаимодействуете с другими, однако и их всех вы отталкиваете или притягиваете мыслями, взглядами или эмоциями. И это справедливо во всех сферах жизни. Если говорить вашими словами, то и до рождения, и после смерти тоже. Вы самым чудесным образом получаете дар творить собственную жизнь.

В этом существовании вы учитесь обращаться с доступной вам **неистоцимой** энергией. Общее состояние мира и каждого человека в нем — материализация развития человека, формирующего собственный мир.

(21:24.) Радость творения течет сквозь вас так же естественно, как дыхание. Из нее рождаются малейшие элементы вашего внешнего опыта. Ваши чувства обладают электромагнитной реальностью, которая выходит наружу и воздействует даже на атмосферу. Они группируются благодаря притяжению, составляя области событий и обстоятельств, которые в результате сливаются, так сказать, или в материю (как предметы), или во «время» (как события).

Некоторые чувства и мысли переводятся в структуры, которые вы называете предметами. Они существуют, говоря **вашими** словами, в среде под названием пространство. Другие же переводятся в психологические структуры, события, как бы существующие в среде, которую вы называете «время».

И пространство, и время — базовые допущения, что означает, что человек принимает их и допускает, что его реальность основывается на последовательности мгновений и пространственных измерениях. Поэтому ваш внутренний опыт тоже переводится в эти понятия.

Даже продолжительность объекта в пространстве или во времени определяется интенсивностью мыслей или эмоций, которые его породили. Однако продолжительность в пространстве и продолжительность во времени — разные вещи, хотя иногда нам может казаться, что это не так. Я сейчас использую ваши понятия. Событие или объект, которое занимает мало пространства, может иметь куда большую протяженность во времени. Они могут иметь огромную важность и концентрацию, например, существуя в вашей памяти еще долгое время после того, как исчезнут в пространстве. Такое событие или предмет существует в вашей памяти или разуме не только символически, но в вашем понимании его актуальная реальность продолжается как событие во времени.

Но, пока это событие или предмет существует в вашем разуме, его реальность в пространстве не исчезает. Давайте рассмотрим простой пример. Ребенку запретили играть с куклой. Он не послушался. Потом — случайно или нарочно — сломал куклу, и ее выбросили. Но во времени кукла реально существует до тех пор, пока выросший ребенок о ней помнит.

(21:40.) Если кукла, допустим, сидела в шкафу, и это тоже входит в воспоминание, то **пространство**, которое занимала кукла, продолжает сохранять ее отпечаток, даже если его теперь занимают другие предметы. Следовательно, вы реагируете не только на то, что видимо для физического зрения в пространстве или что находится прямо перед вами во времени, но и на те предметы или события, чья реальность до сих пор внутри вас, хотя может казаться, что они исчезли.

По сути, вы создаете свою жизнь через собственные **представления** о себе и природе реальности. Еще вы можете попробовать это понять, представив себе, что вы создаете реальность своими ожиданиями.

Тональность ваших чувств — это ваше эмоциональное отношение к себе самому и жизни в целом. Обычно от нее зависят огромные пласты вашего опыта.

(Пауза.) Они составляют общую эмоциональную окраску, которая характеризует все, что с вами происходит. Точка. **Вы сами** с собой происходите. Ваши эмоциональные ощущения часто мимолетны, но за ними стоят определенные качества чувств, свойственные лично вам. Они подобны основным музыкальным аккордам. Ваши повседневные чувства могут возникать и исчезать, но эти характерные тона — неотъемлемая основа.

Иногда они поднимаются на поверхность — огромными протяженными волнами. Их нельзя назвать негативными или позитивными. Это просто тона вашего бытия. Они составляют самую глубинную часть вашего существования. Это не означает, что они от вас скрыты, по крайней мере, преднамеренно. Они составляют ядро, из которого формируется вся ваша жизнь.

Если вы начали бояться эмоций или проявления чувств; или если вам рассказывали, что внутреннее «Я» — всего лишь хранилище нецивилизованных импульсов, вы могли привыкнуть отрицать эти глубинные ритмы. Вы можете попытаться вести себя так, будто их не существует, или вообще начнете отрицать их. Однако это ваши глубинные, самые созидательные импульсы. Борьтесь с ними — все равно что плыть против сильного течения.

Можете сделать перерыв.

(21:57–22:06.)

Следовательно, эти тона чувств пронизывают ваше существо.

Это — форма, которую принимает ваш дух в сочетании с плотью. Из них, из их сути, и возникает плоть.

Все, что вы переживаете, обладает сознанием. Любое сознание наделено собственным тоном чувств. Земля, как вы ее понимаете, формируется в тесном сотрудничестве, поэтому индивидуальные живые структуры планеты возникают из тона чувств каждого атома и молекулы.

Ваша плоть возникает в ответ на внутреннее звучание вашей сущности. Деревья, камни, моря и горы образуют тело Земли из глубинного внутреннего звучания атомов и молекул, которые тоже — живые. Поскольку созидательное сотрудничество постоянно, чудо физической материализации проистекает автоматически и беспрепятственно. Сознательно вы не воспринимаете собственное участие в нем.

(22:16.) Следовательно, тон чувства — это движение и ткань, строительный материал, — часть вашей энергии, идущая на физический опыт. Она вливается в то, чем вы являетесь как физическое существо, и материализует вас в мире сезонов, пространства, плоти и времени. Однако ее источник абсолютно не зависит от мира, который вам известен.

Когда вы научитесь ощущать собственные внутренние тона, то поймете их силу, энергию и неизменность. И тогда сможете в определенной степени последовать за ними в глубинные реальности существования.

Невероятная эмоциональная сила, разнообразие и величие физической жизни — материальное воплощение внутреннего тона чувств. Он пронизывает все, что происходит в вашей жизни; это — общее внутреннее направление, качество восприятия. Он заполняет и освещает отдельные аспекты вашей жизни и во многом определяет основную субъективную среду, в которой вы обитаете.

Тон чувств — это ваша суть. Однако он действует в глобальных масштабах. Например, на конкретные

события он не влияет. (Пауза.) Он видоизменяет весь «рельеф» вашего бытия в целом. Это — неистощимое **ощущение** себя.

Другими словами, тон чувств — это ваше самовыражение в виде чистой энергии, которое образует вашу индивидуальность, делает вас «вами», дает вам безошибочно узнаваемую личность, которая абсолютно уникальна.

Эта энергия исходит из центра БЫТИЯ (заглавными буквами), от Всего Сущего (каждое слово с заглавной, как обычно), и представляет собой источник бесконечной жизненной силы. Это Бытие, Бытие в вас. Поэтому вся энергия и сила Бытия направляется в вас и через вас отражается в направлении вашего трехмерного существования.

Можете сделать перерыв.

(22:35—22:47.)

Ваш тон чувств уникален, но при этом способ его выражения одинаков для любого сознания, сосредоточенного в физической реальности. Поэтому с этой точки зрения вы происходите от Земли, как и все другие существа и природные живые структуры. Вы — физическое существо, часть природы, а не отделены от нее.

Деревья и камни обладают собственным сознанием, а кроме того, входят в сознание гештальта, как и живые части вашего тела. У клеток и органов есть сознание и есть гештальт. У человеческой расы тоже есть индивидуальное сознание и гештальт, или массовое сознание, которое вы в отдельности практически не осознаете.

В определенном смысле массовое сознание расы обладает личностью. Вы — часть этой личности и при этом — уникальное, отдельное и независимое существо. Вы ограничены только тем, что выбрали

физическую реальность и тем самым поместили себя в контекст ее ощущений. Будучи физическим существом, вы подчиняетесь физическим законам, или допущениям. Они становятся границами материальных проявлений.

В пределах этих границ у вас есть полная свобода создавать собственный опыт, собственную жизнь во всех аспектах, живую картину мира. Ваша личная жизнь и, в определенной степени, ваш индивидуальный жизненный опыт помогают создавать мир, каким вы знаете его сейчас.

(23:00.) В этой книге мы поговорим о вашем субъективном мире, о вашей роли в создании как личных, так и общих событий. Прежде чем мы к этому перейдем, вы должны понять, что все физические явления обладают сознанием. Вам необходимо знать свое место в природе. Природа создается изнутри. Личная жизнь, которую вы знаете, идет из вас самих, но она дается вам. Точка. Поскольку вы — часть Бытия, то в определенном смысле вы даете себе жизнь, которая проживается через вас.

(Пауза.) Новый абзац. Вы сами создаете собственную реальность. **Другого правила нет.** В этом секрет творения.

Я говорю о «вас», но не путайте это с теми «вами», которыми вы себя обычно считаете, то есть с одним только эго. Эго — лишь часть вас; специализированная составляющая, которая имеет дело напрямую с содержанием сознательного разума и непосредственно связана с материальными сферами вашего существования.

Также эго — обособленная часть вашей большей сущности; та часть вас, задача которой — непосредственно иметь дело с жизнью, которую живете вы в целом. Однако если сознательный разум позволяет это

отвлечься от задачи, оно начинает чувствовать себя заброшенным, одиноким и испуганным. Эго и сознательный разум — не одно и то же. Эго собирается из различных частей личности, оно представляет собой постоянно изменяющуюся комбинацию свойств, действующих единообразно. Эта часть личности непосредственно имеет дело с миром.

(23:18, *медленно*.) Сознательный разум — великолепный инструмент восприятия; функция, принадлежащая внутреннему сознанию, но в данном случае направленная вовне, на мир событий. Через сознательный разум на мир смотрит душа. Если оставить ее в покое, она все видит ясно.

В определенных условиях эго — это глаза, которыми смотрит сознательный разум, фокус, через который он воспринимает физическую реальность. Но на протяжении жизни сознательный разум автоматически меняет фокус. Эго все время меняется, но себе продолжает казаться неизменным. Проблемы начинают возникать в том случае, когда сознательный разум теряет гибкость или позволяет эго перенять часть его собственных функций. Тогда эго позволяет сознательному разуму действовать в определенных сферах, а другие от него закрывает.

Поэтому вы формируете известную вам реальность из своей сущности в целом. От вас зависит, будет ли этот процесс радостным и энергичным. Вы можете очистить сознательный разум, чтобы более глубокие знания вашей сущности могли с радостью воплотиться в мире материи.

(23:25.) Конец главы. Конец диктовки.

Итак. Эта книга позволит людям помочь самим себе. Она будет полезна огромному числу читателей, и их будет больше, чем Рубурт мог бы встретить сам, или чем я мог бы помочь на индивидуальных сеансах.

Тех, кто просил о помощи, надо внести в список, чтобы обязательно известить их о выходе книги.

(«Хорошая мысль». Джейн по почте и по телефону получала столько просьб о помощи, что не могла даже отвечать на все.)

Следовательно, Рубурт не должен считать себя обязанным проводить индивидуальные сеансы для людей, которые должны разобраться во всем сами. А сейчас я желаю вам доброго вечера.

(«Спасибо тебе, Сет, и доброго вечера. Было очень здорово снова устроить сеанс».)

Если есть вопросы, можешь задавать их.

(Я помолчал, прикидывая, не слишком ли поздно, потом спросил Сета, что он думает о нашем недавнем госте — ученом из западного штата. Джейн — и сама, и как Сет — начала неплохо настраиваться на определенную техническую информацию. Однако я считал, что потребуется много времени и сил, наверное, регулярные занятия на протяжении нескольких лет, чтобы Джейн могла полностью раскрыть свои способности в таких специализированных вопросах.)

Этот визит был плодотворным, особенно для Рубурта. Мы еще подойдем к его [научным] вопросам. Я хотел снова приступить к книге ради спокойствия Рубурта. На наших сеансах мы будем заниматься не только книгой, однако это наша главная задача.

Позднее в книге мы рассмотрим ситуацию с наводнением в качестве примера в главе о природных катастрофах. Так что и вы получите эту информацию, и другие смогут понять и использовать ее.

А **теперь** доброго вам вечера.

(«Еще раз спасибо, Сет».)

Сеанс завершен в 23:32. Джейн быстро вышла из очень глубокого транса. «Я рада, что Сет снова взялся

за книгу, — заметила она. — Я знаю, что это глупо, но сейчас чувствую себя спокойней. Я волновалась, не задерживаю ли все собственным отношением, после всех этих перерывов»... Как и «**Говорит Сет**», эта книга на самом деле две в одной: она рассказывает не только о природе личной реальности, но и о событиях, которые сопутствовали передаче материала, и мыслях Джейн по этому поводу.

Я с радостью узнал, что Сет собирается коснуться темы наводнения в книге. Я боялся, что из-за всех прочих событий этот вопрос будет отложен, а потом и забыт.)

Реальность и личные убеждения

**Сеанс 614, 13 сентября 1972 года,
среда, 21:36**

(Джейн была довольна, что книга Сета наконец-то снова в работе после долгих отсрочек. Она чувствовала прилив энергии. После долгого сеанса в понедельник она в своем экстрасенсорном классе провела во вторник еще более длительный, включавший еще и Сумари. Сегодня должен был состояться третий сеанс подряд.)*

Но Джейн уверяла, что не устала. Она жаловалась только на повышенную влажность, потому что очень восприимчива к погоде. Сегодня было жарко, а после ужина пошел дождь. Перед началом сеанса мы прошли по району.)

*Добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)*

* Подробней о Сумари см. введение, написанное Джейн.

Вернемся к книге. Глава 2: «Реальность и личные убеждения».

Своими убеждениями и ожиданиями вы формируете ткань своего бытия. Ваши представления о себе и о природе реальности воздействуют на мысли и эмоции. Вы считаете верными свои представления **о реальности** и часто не подвергаете их оценке. Они кажутся самоочевидными. Они возникают в вашем разуме как непреложные факты, понятные без объяснений.

Поэтому вы слишком часто принимаете их, не задаваясь никакими вопросами. Вы считаете их не собственными взглядами **на реальность**, а свойствами реальности как таковой. (*Пауза.*) Очень часто такие идеи кажутся неоспоримыми, настолько естественными, что вам не приходит в голову подвергать сомнению их истинность. Они становятся негласными допущениями, но при этом формируют и окрашивают ваш личный опыт.

Например, некоторые люди не ставят под сомнения свои религиозные убеждения, принимая их как факт. Другие легко замечают подобные допущения в религиозном контексте, но практически слепы в этом отношении в других областях.

(21:45.) Осознать свои убеждения в религии, политике или похожих темах намного проще, чем вычлнить глубинные представления о себе самом, о том, кто и что вы есть, — особенно в связи с собственной жизнью.

Многие люди абсолютно слепы в отношении собственных представлений о себе и природе реальности. Ваши сознательные мысли могут помочь вам. Вы нередко можете поймать себя на том, что отказываетесь принимать определенные мысли, пришедшие вам в голову, по той причине, что они противоречат другим приемлемым для вас идеям.

Сознательный разум **всегда** пытается представить вам четкую картину, но вы часто позволяете своим предрассудкам блокировать поступившее знание. Когда-то было модно обвинять в личных проблемах и трудностях подсознание — считалось, что там хранятся ранние события, таинственные и непонятные. В вашей стране несколько поколений выросло, считая, что подсознательные части личности ненадежны, полны негативной энергии и содержат только неприятные эпизоды, которые лучше не вспоминать.

(21:54.) Они выросли, полагая, что сознательный разум в определенном смысле бессилён, что взрослая жизнь формируется в период младенчества. Эти концепции сами по себе создали искусственные границы. Людей учили, что им не стоит воспринимать «подсознательную» информацию.

Двери во внутреннее «Я» должны были быть закрыты наглухо. Их мог (и должен был) открывать только вдумчивый психоанализ. Обычные люди считали, что эти области лучше оставить в покое. Но, отсекая эти части личности, они лишали себя и удовольствия внутреннего непредсказуемого «Я». Люди ощущали разрыв с центром собственной реальности.

Концепция первородного греха была очень примитивной, ограниченной и искаженной, но по крайней мере она сопровождалась достаточно простыми процедурами. Вы могли быть спасены через крещение или же получить искупление с помощью определенных слов и/или ритуалов. (См., например, *Евангелие от Марка*, 1:1—11.)

А вот концепция запятнанного подсознания не оставляет людям подобного относительно простого выхода. Ритуалов существует мало, и все они требуют многолетнего психоанализа, а это могут себе позволить только очень богатые люди.

Примерно в то же время, когда идея вредоносного подсознания приобрела популярность, была позабыта концепция души. Таким образом миллионы людей поверили в реальность, лишённую идеи души и при этом с представлениями об очень ненадежном, а то и определенно злобном подсознании. Они считали себя хрупкими одинокими эго, которые открыты всем опасностям бурных непроизвольных процессов.

(Пауза в 22:05. Эти сеансы трудно назвать «спиритическими» в полном смысле слова. Джейн, не выходя из транса, закурила. Пиво у нее кончилось, но у меня в бокале оставалось немного, так что Джейн дотянулась до него.)*

Примерно в это же время разумные люди начали понимать, что представления организованных религий о Боге, рае и аде являются искаженными, несправедливыми и больше всего похожи на детские сказки. Но этим людям было некуда обращаться за помощью.

В таких обстоятельствах заглядывать в себя кажется нелепым, потому что людей учили, что именно **внутри** кроется источник проблем. Те, кто не мог позволить себе обращаться к психотерапевтам, еще сильнее пытались подавить любые сообщения от внутреннего «Я», из страха, что их поглотят жестокие инфантильные эмоции.

* Какое-то время назад Джейн самостоятельно выяснила, что небольшие дозы алкоголя хорошо влияют на сеансы, как и табак. Мы стали читать об этом и узнали, что эти вещества угнетают центральную нервную систему. Нам кажется, что Джейн на сеансах совмещает раскованность, получаемую от употребления алкоголя и табака, с экстрасенсорными способностями. Однако она не берет за напитки, пока сеанс не начнется.

Так вот, прежде всего скажу, что у личности нет ограничений и разделений, хотя в нашем обсуждении могут использоваться обозначения вроде «эго», потому что вы понимаете, что оно **на ваш взгляд** значит. Вы вполне можете полагаться на якобы бессознательные части своей личности. Позднее вы узнаете, что можете сознательно воспринимать все больше и больше, тем самым привнося **в сознание** все большую часть себя.

(22:12.) Вы постоянно дышите, растете и выполняете множество тонких и точных действий, не замечая сознательно, как вы все это проделываете. Вы живете, не зная сознательно, как именно сохраняете чудо физического восприятия в мире плоти и времени.

Якобы бессознательные части вашей личности притягивают из воздуха атомы и молекулы, формирующие ваш облик. Ваши губы двигаются, язык произносит ваше имя. Принадлежит ли то имя атомам и молекулам губ и языка? (Пауза.) Атомы и молекулы постоянно движутся, образуя клетки, ткани и органы. Но может ли принадлежать им имя, которое произносит язык?

Они не могут читать и писать, но говорят на сложном языке, который передает другим существам, таким как вы, что угодно — от простых чувств до самой сложной информации. Как они это делают?

Атомы и молекулы языка не знают грамматики языка, на котором они говорят. Вы часто начинаете фразу, совершенно не представляя, как вы ее закончите, но при этом верите, что слова будут иметь смысл и вы сможете без помех выразить свою мысль.

Это происходит потому, что внутренние части вашего существа действуют непосредственно, свободно и радостно. Это происходит потому, что внутреннее «Я» верит в вас — зачастую даже когда вы в него не верите. Бессознательные части вас самих действуют на удивление хорошо, в том числе когда вы совершенно

не понимаете их природу и предназначение, и не смотря на вмешательство ваших верований.

Каждый человек воспринимает собственную реальность, не похожую на чью-то еще. Эта реальность возникает из внутреннего пейзажа мыслей, чувств, ожиданий и убеждений. Если вы верите, что внутреннее «Я» работает не на вас, а против, то тем самым мешаете его работе — точнее, заставляете его вести себя определенным образом в соответствии с вашими убеждениями.

Задача сознательного разума — давать четкие суждения о вашем положении в физической реальности. Зачастую ложные убеждения мешают этому, потому что представления эго затуманивают ясность его восприятия.

Предлагаю вам сделать перерыв.

(22:31. Транс Джейн был глубоким. Она сказала, что сейчас чувствует себя лучше, потому что погода стала отчасти полегче. Я сообщил ей, что сегодняшний материал представляет ее и Сета наилучшим образом и при этом обманчиво прост. Джейн была довольна и ответила, что теперь чувствует себя достаточно спокойно, думая о работе над книгой.)

Вы готовы?

(«Да», — я заканчивал заметки, когда Джейн сняла очки и начала говорить за Сета. 22:53.)

Ваши убеждения **могут** стать подобны барьерам, окружившим вас.

Прежде всего вы должны признать существование подобных барьеров. Вам надо увидеть их, иначе вы вообще не поймете, что не свободны, просто потому, что дальше этих барьеров вы ничего не видите. *(Уверенным тоном.)* Они станут границами вашего существования.

Однако существует убеждение, которое уничтожает искусственные барьеры восприятия; постоянно

расширяющееся убеждение, которое автоматически разрушает ложные и ограничивающие идеи.

Итак, с новой строки...

Личность не имеет границ. Это утверждение факта. Это действительно так, независимо от того, верите вы в это или нет. За этой концепцией идет другая:

Не существует границ или деления «Я». Если вы ощущаете нечто подобное — это результат ложных представлений. И за этим идет концепция, которую я уже упоминал:

Вы сами создаете собственную реальность. Чтобы понять себя и то, что вы есть, вы можете научиться воспринимать себя отдельно от собственных представлений о себе. Мне бы хотелось попросить читателя посидеть спокойно. Закройте глаза. Попробуйте ощутить в себе глубинные тона чувств, о которых я говорил раньше (*сеанс 613, глава 1*). Это не так сложно.

Знание об их существовании поможет вам заметить внутри себя их глубинные ритмы. Каждый ощущает их по-своему, поэтому не думайте о том, что вы должны почувствовать. Просто скажите себе, что они существуют и образуются из огромной энергии вашего существа, воплощенного в теле.

Затем позвольте себе чувствовать. Если вы привыкли пользоваться термином «медитация» и ему подобными — забудьте об этом на время упражнения. Не используйте названий. Освободите себя от любых концепций; ощутите, каково быть собой, почувствуйте собственную жизненную энергию. Не спрашивайте себя: «Правильно ли это? Все ли я делаю, как надо? Чувствую ли я то, что положено?» Это — первое упражнение данной книги. Вы не должны использовать критерии других людей. Не существует никаких стандартов, кроме ваших собственных чувств.

Время выполнения упражнения произвольное. **Вы должны получать от него удовольствие.** Принимайте все происходящее **как свое, уникальное.** Это упражнение поможет вам почувствовать себя, вернет вас себе. Когда вы нервничаете или расстроены, потратьте несколько секунд на то, чтобы ощутить тон своих чувств. Вы сможете сконцентрироваться на себе и почувствуете себя уверенней.

Когда вы проделаете это упражнение несколько раз, попробуйте почувствовать, как эти глубинные ритмы исходят от вас во все стороны — на самом деле, так оно и есть. Они представляют собой электромагнитное излучение вашего физического существа. И — я объясню это позже — они формируют не только ваш физический облик, но и ваше окружение.

(23:14.) Я говорил вам, что «Я» не имеет границ, но вы наверняка полагаете, что ваше «Я» заканчивается там, где кожа встречается с воздухом; что «вы» заключены внутри своей кожи. Точка. Однако ваше окружение — продолжение вас самих. Оно — суть полученного вами опыта, сжатая в физическую форму. Внутреннее «Я» формирует известные вам предметы в той же степени и так же автоматически, как оно формирует ваш глаз или палец.

Ваше окружение — это ставшая видимой физическая картина ваших мыслей, эмоций и убеждений. Поскольку ваши мысли, эмоции и убеждения движутся во времени, вы воздействуете на отделенные от вас физические условия.

Посмотрите на великолепное устройство своего тела с чисто физиологической точки зрения. Оно кажется вам столь же плотным, как и прочая физическая материя. Но чем больше вы узнаете о материи, тем очевиднее становится, что в ней энергия принимает определенные формы (в виде органов, клеток,

молекул, атомов и электронов), каждая из которых менее материальна, чем предыдущая; каждая составляет таинственный гештальт, чтобы образовать материю.

(23:25.) Атомы вашего тела вращаются. Происходит постоянное движение, деятельность. Плоть, которая кажется твердой, на самом деле состоит из быстро движущихся частиц, которые вращаются друг вокруг друга. В ней непрерывно идет обмен большими количествами энергии.

Материя, пространство вне вашего тела состоит из тех же элементов, но в других пропорциях. Между структурой, которую вы называете своим телом, и пространством вне его идет постоянный физический взаимообмен, химическое взаимодействие, без которого будет невозможна жизнь, как вы ее знаете.

Перестать дышать — значит умереть. Дыхание — самое глубинное и самое необходимое из физических действий. Оно выходит из того, что есть вы, переходя в мир, который **кажется** уже не-вами. Физически части вас постоянно покидают ваше тело и смешиваются с элементами. Вы знаете, что случается, когда происходит выброс адреналина в кровь. Это возбуждает вас и побуждает действовать. Но адреналин не просто находится в вашем теле, он выбрасывается в воздух и воздействует на атмосферу, меняясь и сам.

Любая ваша эмоция высвобождает гормоны, но они тоже выходят из вас, как и ваше дыхание. Можно сказать, что вы выбрасываете в воздух химические вещества, которые воздействуют на него.

То есть физические бури вызываются именно взаимодействием такого рода. Еще раз повторяю — вы сами формируете собственную реальность, включая и физическую погоду, которая в целом является результатом индивидуальных реакций.

Позднее в книге я поговорю об этом подробнее (*примечание, добавленное позднее: Сет говорит об этом в главе 18*). Физическая жизнь у вас есть для того, чтобы узнать и понять, что **ваша энергия, перенесенная в чувства, мысли и эмоции, вызывает все абсолютно. Исключений нет.**

Когда вы поймете это, вам останется только научиться разбираться в природе своих убеждений, потому что они автоматически заставляют вас думать и чувствовать определенным образом. Ваши эмоции следуют за убеждениями, не наоборот.

Я бы хотел, чтобы вы рассмотрели свои убеждения в нескольких областях. **Вы должны понять, что любая идея, которую вы считаете правдивой, — это ваше убеждение.** Так что сделайте следующий шаг, скажите себе: **«Это не обязательно правда, даже если я в это верю».** Надеюсь, вы научитесь отбрасывать убеждения, накладывающие на вас **основные** ограничения.

Можете сделать перерыв.

(23:40. Джейн с удивлением узнала, что прошло около пятидесяти минут. Она говорила решительно и энергично. Этот сеанс, кажется, относился к тем, когда она — и Сет — казалось, способны не останавливаться до глубокой ночи. Этот прилив энергии передался и мне. Поскольку я не возражал, Джейн решила не заканчивать сеанс сейчас. Сеанс возобновлен в той же манере в 23:56.)

Итак, позднее мы обсудим некоторые причины ваших убеждений, но пока я просто хочу, чтобы вы осознали их.

Я сейчас назову некоторые ложные убеждения, которые ограничивают человека. Если вы заметите, что **соглашаетесь** с любым из них, — это указание на то, что вам лично надо поработать над этой областью.

1. Жизнь — это долина скорби.

2. Тело вторично. Оно — вместилище души, поэтому автоматически несовершенно и запятнано.

Вам может казаться, что плоть по сути своей плохая, злая; ее желания неправильны. Христиане могут считать тело «презренным», потому что душа спустилась в него. А «спуск» по умолчанию означает изменение высшего, лучшего состояния на худшее.

Последователи восточных религий тоже часто считают своим долгом отрицать плоть, так сказать, подняться над ней — в состояние, в котором не остается желаний. (Как, например, «Пустота» в даосизме.) Говоря другими словами, они тоже верят, что само по себе земное существование нежелательно.

3. Я беспомощен перед обстоятельствами, которые не могу контролировать.

4. Я беспомощен, моя личность и характер сформировались в детстве, поэтому я нахожусь во власти прошлого.

5. Я беспомощен, потому что нахожусь во власти событий из прошлых жизней и других воплощений, которые не могу контролировать. Меня необходимо наказывать или я сам себя наказываю за плохое обращение с людьми в прошлых жизнях. Я должен принять негативные аспекты этой жизни из-за своей кармы*.

6. Люди по своей сути плохие и враждебно ко мне относятся.

* В индуизме и буддизме считается, что карма — это полная моральная сумма всех действий человека в течение одной жизни. От нее зависит судьба, или участь, человека в следующей. Сет считает, что все реинкарнации существуют одновременно, поэтому между ними происходит постоянный обмен. Следовательно, «будущая» жизнь тоже может влиять на «прошлую», и кармы в традиционном смысле слова не существуют.

7. Я знаю истину, которую больше не знает никто.
Или: моя группа знает истину, и больше никто.

8. Когда я постарею, то стану хрупким, больным и потеряю силу.

9. Мое существование зависит от жизни во плоти.
Когда умрет тело, сознание умрет вместе с ним.

Примечание: это был общий список ошибочных убеждений. Далее идет список более конкретных, личных убеждений о себе самих, которых вы можете придерживаться.

1. Я болезненный и всегда был таким.

2. Деньги — это не такая хорошая вещь. Люди, у которых они есть, жадные, менее духовные, чем бедные. Они снобы, и вообще менее счастливы.

3. У меня нет творческих способностей и воображения.

Следующий пункт: Я никогда не смогу делать то, что хочу.

Следующий: Я не нравлюсь людям.

Следующий: Я толстый.

(«Это получается номер 6».)

Тогда 7. Мне всегда не везет.

(00:15.) Эти убеждения свойственны очень многим. Те, у кого они есть, столкнутся с этим в жизни. Таким образом, всегда кажется, что физические факты подтверждают убеждения, но на самом деле это убеждения формируют реальность. Мы пробуем избавиться от подобных, ограничивающих вас, убеждений.

Прежде всего, вы должны понять, что никто не может за вас изменить ваши убеждения. Их нельзя навязать вам извне. И вы действительно **можете** из-

менить их сами, если располагаете знаниями и методикой.

Оглянитесь вокруг. Все ваше физическое окружение — воплощение ваших убеждений. Ощущение радости, печали, здоровья или болезни — все это вызывается вашими убеждениями. Если вы верите, что некая ситуация сделает вас несчастным, то так и случится; а несчастье только усилит вашу уверенность.

Вы обладаете способностью изменить свои представления о реальности и о самих себе, создать собственную жизнь, которая будет удовлетворять и вас, и других. Я бы хотел, чтобы вы записывали свои представления о себе по мере того, как вы их открываете. Сейчас вы и представить себе не можете, как этот список пригодится вам позднее.

Перерыв или конец сеанса, как вам угодно.

(«Думаю, нам лучше закончить».)

Сеанс завершен в 00:25. Мы оба чувствовали себя лучше, чем перед началом сеанса.)

Сеанс 615, 18 сентября 1972 года, понедельник, 21:32

(Джейн сегодня уже провела один короткий сеанс. Сегодня днем мы получили в письме приятные известия, отметили это вышивкой. Потом пришел Сет.

Когда мы ужинали, Джейн позвонил один из гостей, приехавших к нам в августе. Она с сожалением сообщила ему, что у нее почти не было времени работать над научными проектами, о которых тогда шла речь, но они ей интересны. Моя посуду, она продолжала об этом думать и получила от Сета забавную мысль: хватит об этом волноваться, надо «занять позицию божественного безразличия».

Джейн была полностью готова к сеансу по расширению, в 21:00, хотя из-за звонка мы не знали, чему он будет посвящен. Однако сеанс не начался и в 21:30, и она стала волноваться. Но когда Джейн сняла очки и начала говорить за Сета, ее голос был тихим, а речь медленной. Глаза все время закрывались.)

Итак: книга.

(«Добрый вечер, Сет».)

Ваши сознательные убеждения управляют деятельностью тела. Не наоборот.

Ваше внутреннее «Я» использует физически сознательный, физически сфокусированный разум как средство, позволяющее ему действовать в мире, который вы знаете. Сознательный разум специально предназначен для того, чтобы направлять внешнюю деятельность, контролировать бодрствующую жизнь и наблюдать за физической работой.

Потом его представления о природе реальности передаются внутренним частям личности. Они во многом полагаются на интерпретацию временной реальности сознательным разумом. Сознательный разум устанавливает цели, а внутреннее «Я» добивается их достижения, используя все свои способности и неистощимую энергию.

Огромная ценность сознательного разума заключается именно в его способности принимать решения и задавать направление. Однако у него двойственная роль: его задача — оценивать и внутренние, и внешние условия, разбираться в информации, поступающей из физического мира и от внутренних частей личности. Следовательно, он не является закрытой системой.

Быть человеком означает уметь тонко разграничивать использование сознания. Многие люди боятся собственных мыслей. Они не исследуют их. Они при-

нимают чужие убеждения. Такие действия искажают и внутреннюю, и внешнюю информацию.

Интуитивное «Я» и сознательный разум не враждуют друг с другом. Так только **кажется**, когда человек отказывается рассмотреть всю информацию, доступную его сознательному разуму. (*Пауза.*) Иногда кажется, что проще избежать постоянной перенастройки поведения, которая следует за самоанализом. В таких случаях человек перенимает убеждения из чужих рук. Некоторые из них могут противоречить друг другу, тогда сигналы телу и внутреннему «Я» не могут идти гладко и четко. Они становятся запутанным клубком противоречий.

Это немедленно включает различные сигналы тревоги. Тело отказывается работать. На самом деле, эти реакции — замечательное предупреждение, которое означает, что необходимо что-то менять.

В то же время внутреннее «Я» будет передавать сознательному разуму озарения и интуитивные догадки, которые помогут прояснить его зрение. Но если вы верите, что внутреннее «Я» опасно и ему нельзя доверять, если вы боитесь снов и прочих экстрасенсорных данных, вы будете отрицать эту помощь и откажетесь от нее.

(21:50.) Тем более, если вы **верите**, что должны принимать свои трудности, уже это может помешать вам разобраться с ними.

Я повторяю: ваши идеи и убеждения формируют структуру вашей жизни. Ваши убеждения и то, на чем они основаны, расположены в вашем сознательном разуме. Если вы примете идею о том, что причины вашего поведения прочно коренятся в прошлом этой жизни или любой другой, вы не сможете изменить свою жизнь, пока не измените эти убеждения. Я сейчас говорю о более-менее нормальной жизни. Позднее

мы обсудим более конкретные случаи — например, когда болезнь идет от рождения.

Осознание того, что вы сами формируете свою реальность, освобождает вас. Вы сами отвечаете за свои успехи и радости. Вы можете изменять те области своей жизни, которыми не очень довольны, но при этом должны отвечать за свое существование.

Ваш дух соединился с плотью, вошел в плоть, чтобы ощутить невероятно богатый мир, чтобы помочь творить измерение реальности в цвете и форме. Ваш дух был рожден во плоти, чтобы расширить чудесную область чувственного восприятия, ощутить энергию, принявшую материальную форму. Вы здесь, чтобы получать удовольствие, пользоваться телом и выражать себя через него. Вы здесь, чтобы помочь великому расширению сознания. Вы здесь не для того, чтобы страдать от недостатков человеческого состояния, а чтобы изменить то, что вас в нем не устраивает, при помощи собственных радости, силы и энергии. Чтобы создавать дух столь верно и прекрасно, как вы только можете, будучи во плоти.

Сознательный разум позволяет вам смотреть наружу, в физическую вселенную, и видеть там отражение вашей духовной деятельности, воспринимать и оценивать ваши личные и совместные творения.

Можно сказать, что сознательный разум — это окно, через которое вы смотрите наружу, и при этом видите там плоды своего внутреннего разума. Вы часто позволяете ложным убеждениям заслонить от вас это великое видение. Ваша радость, жизненная сила и достижения не приходят к вам извне в результате событий, «случающихся с вами». Они рождаются из внутренних событий, которые происходят из ваших убеждений.

(22:06. *Сет-Джейн задумался и сделал паузу.*)
О природе и значении внушения написано немало.

Одна из модных сейчас идей гласит, что **вы постоянно находитесь во власти внушений**. Ваши собственные сознательные убеждения — самые значимые из получаемых вами внушений. Вы принимаете или отвергаете все остальные идеи, исходя из того, считаете ли их верными, согласно постоянному потоку сознательных мыслей, который весь день течет через ваш разум, — это внушения, которые вы себе даете.

Вы **примете внушение**, заданное кем-то другим, только **если оно совпадает с вашими представлениями о природе реальности** в целом и **о себе самом** в частности.

Следовательно, если вы правильно используете сознательный разум, то исследуете все убеждения, с которыми сталкиваетесь. Вы не принимаете их безоговорочно. Еще если вы правильно используете **сознательный** разум, то осознаете интуитивные догадки, которые приходят к вам изнутри. Если вы не исследуете информацию, которая поступает снаружи, или если вы игнорируете то, что возникает изнутри, — вы лишь наполовину в сознании.

(22:13.) Вы **принимаете многие ложные убеждения из-за того, что не анализируете** их. Вы даете внутреннему «Я» ложные представления о реальности. Поскольку оценка физического опыта — задача сознательного разума, оно [внутреннее «Я»] не может правильно выполнять свою работу. Если бы эта обязанность лежала на внутренних частях личности, вам бы не нужен сознательный разум.

(Категорично.) Если внутреннее «Я» обеспокоено этим, оно **немедленно** попытается исправить ситуацию, занявшись самокоррекцией. Иногда, если ситуация выходит из-под контроля, оно может обойти границы сознательного разума и решить проблему, направив энергию на другие уровни деятельности.

Например, оно может обходить слепые пятна рассуждающего разума. Оно, например, выделяет из нагромождения противоречивых убеждений наиболее жизнеспособный комплекс и проталкивает его вперед как бы в приливе откровения. Такие откровения создают новые структуры, которые изменяют поведение.

Вы должны осознавать содержимое собственного рассуждающего разума. Найдите неопределенности. Независимо от их смысла, они воистину становятся плотью и материей. Чудо бытия никуда от себя не денется. Ваши мысли расцветают в событиях. Если вы считаете мир плохим, то будете наталкиваться на события, которые якобы это подтверждают. В космическом понимании — как и в понимании мира, как вы его знаете, — совпадений не бывает. Ваши убеждения растут во времени и пространстве так же неуклонно, как цветы. Когда вы поймете это, сможете даже почувствовать.

Можете сделать перерыв.

(22:29—22:44.)

Итак, вернемся к книге.

По своей сути сознательный разум любопытен и открыт. Он способен изучать собственное содержимое. Психологические теории XIX века убедили множество западных людей в том, что основная задача сознательного разума — подавлять «бессознательную» информацию.

На самом деле все не так. Как уже говорилось (*на этом сеансе*), одна из его задач — получать и интерпретировать важную информацию, поступающую от внутреннего «Я». Если предоставить его самому себе, он замечательно с этим справляется. Он получает ощущения и обрабатывает их. Однако произошло так, что **человека научили** принимать [только] информацию, поступающую извне, и **возводить барьеры против внутренних знаний**.

Такая ситуация лишает человека сил и — уже сознательно — отгораживает его от важных источников существования. Особенно это состояние влияет на творческое самовыражение, лишая сознательное «Я» непрерывного потока озарений и интуитивных догадок, который был бы ему доступен.

В результате возникает впечатление, что чувства и мысли не связаны друг с другом. Творение и интеллект выглядят не братьями, как оно есть на самом деле, а чужаками. Сознательный разум теряет остроту. Из его опыта исключается огромный пласт внутренних знаний, открытых для него. У личности появляются иллюзорные разделения.

Если предоставить «Я» самому себе, оно естественным образом действует как единое и при этом постоянно меняющееся целое. Прислушиваясь к голосам извне и изнутри, сознательный разум способен формировать убеждения, которые не противоречат знаниям, полученным из материальных и нематериальных источников. Тогда исследование убеждений происходит наряду с другими действиями — естественно, просто, без усилий. А вот когда сознательный разум принимает собрание противоречивых убеждений, необходимы сознательные попытки разобраться в них.

Помните, даже ложные убеждения будут казаться подтвержденными физическими данными, потому что ваш опыт во внешнем мире — воплощение этих убеждений. Поэтому **вы должны работать непосредственно с материалом ваших идей, даже если сенсорная информация будет доказывать, что некое убеждение истинно. Чтобы изменить вашу жизнь или какую-то ее часть, вы должны изменить свои идеи.** Поскольку вы с самого начала формируете собственную реальность, это даст естественные результаты.

(Пауза.) Вы должны быть уверены, что **сможете** изменить свои убеждения. Вы должны хотеть это сделать. Представьте ограничивающую вас идею как нечто грязноватого цвета, а вашу жизнь — как испачканную многомерную картину. Вы меняете идеи, как художник меняет краски.

Художник не отождествляет себя с цветами, которые использует. Он знает, что выбирает их и кистью кладет на картину. Так и вы окрашиваете собственную реальность своими идеями. Вы — не ваши идеи и даже не ваши мысли. Вы — личность, которая их испытывает. Если художник в конце дня замечает, что испачкал краской руки, он может легко смыть ее, если знает, как. Если вы считаете, что ограничивающие вас мысли — **ваша часть** и, следовательно, постоянно прикреплены к вам, то вам не придет в голову их смывать. Вместо этого вы ведете себя как безумный художник, который заявляет: «Мои краски — часть меня. Я испачкал ими руки и ничего не могу с этим сделать».

Не существует никакого противоречия — хотя вам может казаться, что это не так, — между тем, чтобы спонтанно осознавать свои мысли и **изучать** их. Проявлять спонтанность не означает быть слепым. И, кстати, нет ничего спонтанного в том, чтобы без оценок принимать как факт, как свое собственное каждое утверждение, которое вам попадается.

(23:10.) Многие убеждения сами развалятся без особых последствий, если вы ведете себя естественно. **Вы же часто сами питаете их.**

Ограничивающие идеи, если принять их, образно говоря, формируют замкнутое ограждение, привлекающая к себе другой такой же материал, так что ваш разум захламляется. **Когда вы ведете себя естественно и непринужденно, то принимаете врожденную свободу**

своего разума, который **непринужденно** принимает решения об истинности или ложности полученной им информации. Когда вы блокируете эту его функцию, он загромождается.

Ни на одной яблоне не пытаются вырасти фиалки. Дерево автоматически знает, что оно такое, знает структуру своей личности и существования. (Пауза.) У вас есть сознательный разум, но это лишь «верхняя» часть разума. Вам доступно намного больше. **То есть куда большая часть ваших знаний может стать сознательной. Но ложное, ограничивающее убеждение так же противно вашей природе,** как для яблони мысль о том, что она фиалка.

На ней не родятся фиалки. Более того, пока она пытается их вырастить, то не сможет быть хорошей яблоней. **Ошибочное убеждение — такое, которое не соответствует основе вашего внутреннего существа.** Поэтому, например, считать, что вы находитесь во власти физических событий, — ложное убеждение. Если вы чувствуете, что ваша нынешняя жизнь задается обстоятельствами, над которыми вы не властны, — это тоже ложное убеждение.

Вы влияли на создание своего окружения в детстве. Вы **выбирали** условия. Это не означает, что вы оказались в их власти. Это означает, что вы ставили себе проблемы, которые надо решать; цели, которых надо достичь; структуры опыта, которые будут способствовать развитию, пониманию и реализации определенных способностей.

(23:29.) Сила создавать собственную жизнь и сейчас обитает внутри вас — с самого рождения и даже раньше. Вы могли выдать для этого существования определенную тему, набор условий, но в их пределах у вас есть свобода экспериментировать, творить и изменять условия и события.

Каждый человек сам выбирает для себя индивидуальные структуры, **в рамках которых** он будет создавать собственную персональную реальность. Но в этих границах возможны бесчисленные варианты действий и безграничные ресурсы.

Внутреннее «Я» решает удивительные задачи. Оно учится переводить собственную реальность в физические понятия. Следовательно, **сознательный разум** весьма точно настроен на физическую реальность и так **часто бывает ослеплен** тем, что воспринимает, что **подвержен искушению считать, что физические явления — это причина, а не следствие.** Более глубинные части личности постоянно напоминают ему о том, что это не так. **Если сознательный разум принимает слишком много ложных убеждений, он закрывается от этих напоминаний, в особенности если внутреннее «Я» при этом кажется ему опасным.** В такой ситуации сознательный разум чувствует себя под угрозой реальности, которая больше его самого и над которой он не властен. Он утрачивает глубинное ощущение стабильности, на которое должен был опираться.

Ложные убеждения необходимо отсеять. Тогда сознательный разум снова начнет воспринимать свои истоки и откроется для внутренних каналов величия и силы.

(23:40.) Это можно назвать отростком сознательного разума. Сознательный разум — словно огромный фотоаппарат, а это выбирает направление и фокус. Если предоставить процесс самому себе, различные части личности сами образуют это, перегруппировываются, меняют форму, сохраняя при этом независимость и одновременно единство. (См. оба сеанса в главе 1.)

Это — это ваши представления о физическом образе, связанном с миром. То есть **ваши представления**

о себе **не бессознательны**. Вы отлично его сознаете, хотя часто отвергаете какие-то мысли на эту тему в пользу других. Ложные убеждения создают жесткое эго, которое упорно использует сознательный разум только в одном направлении, еще сильнее искажая его восприятие.

Нередко вы вполне сознательно решаете исказить мысль или идею, которые могли бы заставить вас изменить свое поведение, потому что не вписываются в ограничивающие концепции, которые у вас уже есть. Прислушайтесь к собственным мыслям, которые возникают у вас в процессе жизни. Какие идеи вы себе внушаете? Поймите: именно они материализуются в вашей жизни.

Многие ограничивающие идеи выдержат даже пристальное рассмотрение, притворившись полезными. Например, вы можете чувствовать себя добродетельным, если ненавидите зло — или то, что вам кажется злом. Но если вы заметите, что концентрируетесь на ненависти или зле, имейте в виду, что тем самым вы создаете их. Если вы бедны, то можете гордиться таким финансовым положением, с презрением взирая на богатых, и говорить себе, что деньги — это плохо. Тем самым вы усиливаете собственную бедность. Если вы больны, то можете постоянно возвращаться к недостаткам своего состояния, с горечью завидуя здоровым, и выражать недовольство. Тем самым вы поддерживаете болезнь своими мыслями.

Если вы подолгу думаете о препятствиях, то натолкнетесь на них. Вы должны мысленно создать новую картину. Она **будет** отличаться от той, которую в любой момент времени передают вам физические органы чувств, причем именно в тех областях, где необходимы изменения.

Еще один пример. Ненависть к войне не принесет мира. К нему может привести только любовь к миру.

Можете сделать перерыв или закончить сеанс, как пожелаете.

(«Тогда мы заканчиваем».)

23:56. Джейн вышла из глубокого транса раньше, чем я закончил писать. Она ничего не запомнила. «Боже, Роб, уже почти полночь!» — воскликнула она. В принципе, Джейн могла бы продолжать сеанс, в последнее время она поддерживала высокую экстрасенсорную активность, но я боялся, что на завтра она будет усталой. Завтра вечером у нее занятия по экстрасенсорике, в среду — сеанс, а в четверг — класс писательского мастерства.)

Сеанс 616, 20 сентября 1972 года, среда, 21:28

(В 21:20 мы сидели и ждали начала сеанса. Джейн сказала мне, что только что «словила» название третьей главы книги Сета: «Телепатия и собирание убеждений», или «собирание идей», она не совсем уверена. Мы потом увидим, насколько точно это было. В 21:25 она сказала: «Я готова начинать. Могу говорить...» Джейн закурила и посмотрела вниз и в сторону. Ее внимание уже обратилось внутрь, когда она готовилась энергетически присоединиться к знакомой «энергетической сущности личности», как называет себя Сет.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, вернемся к книге.

Я, конечно, понимаю, что многое из того, о чем я говорю, противоречит убеждениям тех из вас, кто согласен с мыслью о том, что сознательный разум **от-**

носительно беспомощен и что решения всех проблем скрыты под ним.

Очевидно, что сознательный разум — это явление, а не вещь. Он постоянно меняется. Он может сконцентрироваться. Это может направлять его в буквально бесчисленное количество сторон. Он может смотреть на внешнюю реальность или повернуться вовнутрь, изучая собственное содержимое.

У его деятельности существуют градации и колебания. Он значительно более гибок, чем вы полагаете. (Пауза.) Это может практически целиком использовать сознательный разум как способ воспринимать внешние или внутренние реальности, которые совпадают с его убеждениями. Так что дело не в том, что нам недоступны четкие ответы, а в том, что вы часто задаете себе курс действий, в который верите, и не хотите открываться для любой информации, которая будет противоречить вашим текущим убеждениям.

Например, если вы больны — у этого есть причины. Чтобы окончательно выздороветь и не заболеть чем-то другим, вы должны понять эту причину. Вам может не нравиться болеть, но вы сами выбрали этот путь. И пока вы продолжаете считать, что он необходим, вы не сможете избавиться от симптомов.

Все это может быть результатом одного конкретного убеждения или же сочетанием нескольких.

Конечно, вы будете считать это не убеждениями, а реальностью. Когда вы поймете, что **сами** формируете свою реальность, начните изучать свои убеждения, позволив сознательному разуму свободно рассматривать собственное содержимое.

(21:40.) О вашем здоровье и болезнях мы поговорим дальше в книге. Сейчас я пока хочу сказать об одном: психоанализ очень часто превращается в игру в прятки. Вы **пытаетесь отказаться от ответственности**

за свои действия и свою реальность и помещаете базовую причину в какую-нибудь часть души, скрытую в темном лесу прошлого. Затем вы ставите перед собой задачу раскрыть эту тайну. При этом вам не приходится в голову искать в сознательном разуме, потому что вы уверены, что все важные ответы лежат глубоко под ним, и, более того, сознание не только не может вам помочь, но и часто создает маскировку. Поэтому вы и играете в эту игру.

Когда у вас получается изменить свои убеждения в этой структуре самообмана, **любое** подходящее «забытое» событие прошлого может стать катализатором. При этом разницы между ними никакой.

(Пауза в 21:45, одна из многих. В квартире под нами начала греметь рок-музыка. Я чувствовал, что даже пол вибрирует, но Джейн в трансе это вроде бы не беспокоило.)

Однако базовые убеждения постоянно находятся в сознательном разуме и являются причинами вашего поведения. Вы просто не изучали его содержимое с пониманием того, что **ваши убеждения — не обязательно реальность, а часто лишь ваши представления о ней.**

В то же время при психоанализе вас часто программируют верить, что источником темных тайн является «бессознательное», и потому оно не может быть почвой творчества или вдохновения. Поэтому вы отказываете себе в помощи, которую внутренние части «Я» **могли бы** оказать вашему сознанию.

(21:50.) Обычно, даже когда вы все-таки исследуете свой сознательный разум, то делаете это через свои структурированные убеждения (или при их помощи). Понимание того, что ваши убеждения не обязательно являются реальностью, помогает вам воспринять всю информацию, которая сейчас сознательно доступна вам. Я не рекомендую вам изучать свои мысли так

часто и энергично, что вы будете сами себе мешать, но вы не полностью в сознании, если не знаете содержимое собственного сознательного разума. Еще я подчеркиваю, что задача сознательного разума — получать информацию и из внутреннего «Я», и из внешней вселенной.

Я не предлагаю вам подавлять мысли или чувства. Я просто прошу вас осознать то, что у вас есть. Надо понять, что они формируют вашу реальность. Сконцентрируйтесь на тех, которые дают вам желаемые результаты.

Если все это кажется вам сложным, попробуйте изучить собственную физическую реальность во **всех** ее аспектах. Поймите: ваш физический опыт и окружение — воплощение ваших убеждений. Если вы встречаете повсюду достаток, здоровье, хорошую работу, изобилие, улыбки на лицах окружающих — можете считать доказанным, что у вас хорошие убеждения. Если вы видите хороший мир и людей, которым вы нравитесь, — опять же, это доказывает, что ваши убеждения благоприятны. Но если у вас плохое здоровье, нет интересной работы, вокруг пустота, мир полон печали и зла — можете заключить, что ваши убеждения ложны. Займитесь их изучением.

Позже мы еще поговорим о природе массовой реальности, но пока мы рассматриваем личные аспекты. Основная мысль этой главы — ваши сознательные убеждения необычайно важны. Вы не находитесь во власти событий и причин, которые живут где-то в глубинах сознания.

Конец главы. Можете сделать перерыв.

(«Спасибо. Очень хорошо».)

22:01. Во время перерыва прозвучало несколько интересных вещей. Сейчас я попробую изложить их по порядку, прежде чем мы перейдем к главе 3.

Во-первых, Джейн легко вышла из глубокого транса, сказав, что почти не слышала музыку. Она продолжала греть под нами, но ее это не волновало. Джейн отметила, что «чувствует себя как-то забавно», но не смогла объяснить.

Мы быстро перекусили. В процессе я спросил, не кажется ли ей, что странное поведение нашего кота Вилли может оказаться реакцией на наше духовное состояние. Мы и раньше такое наблюдали, правда, не в последнее время. В начале месяца у него появились блохи, которых было очень трудно выводить. Он проводил на улице не только всю ночь, но и почти целый день, и терял вес. Другой наш кот, Руни, вроде бы не замечал подобных вещей и даже сейчас продолжал вести себя как ни в чем не бывало.

Вилли сейчас был на улице, под легким дождем, который начался пару часов назад. Такое чувство, что за ужином он почувствовал, что дом становится запретной зоной, и отказался входить. Сейчас я спустился по черной лестнице и позвал его, обходя дом. Вилли не было. Я встретился с Джейн в подъезде. Здесь музыка была еще громче — она играла в квартире на втором этаже.

Когда мы снова поднялись в гостиную, музыка навела меня на тему молодежных группировок. Мы любим рок, часто под него танцуем. Это живая и энергичная музыка. Мне даже кажется, что Джейн использует энергию музыки, когда мы слышим ее в доме во время сеансов. Я отметил, что для многих молодых людей, кажется, важно быть конформистом внутри молодежного нонконформизма. Джейн рассказала о своих чувствах на эту тему в старшей школе и колледже. На меня, судя по всему, это не оказало значительного воздействия — я всегда в большой степени был одиночкой.

По завершении диктовки я попросил Сета прокомментировать поведение Вилли, если он не против. Тут Джейн сказала: «Я знала, что чувствую что-то странное. Теперь я поняла. У меня словно работают три канала от Сета одновременно...»

«Я даже направление чувствую, — она показала вправо и вверх, сидя в кресле-качалке. — Книгу Сет диктует отсюда, по этому каналу. — Потом она показала вправо ниже. — Вот здесь, сразу же доступно, Сет говорит обо мне, тебе и Вилли. И о портрете, о котором ты спрашивал меня на днях, который ты недавно закончил.

А вот здесь, — продолжала Джейн, указывая вверх и налево, — Сет комментирует то, что ты сейчас говорил о группировках ровесников. О том, что молодым людям очень важно влиться к своим, и почему. И почему для меня это было так, а для тебя нет. Эй, да у меня об этом целая история, могу рассказать — куча информации по каждой идее... Какое-то время я ничего не понимала, но сейчас вижу, что они все отдельные, тщательно подготовленные Сетом. Так что не будет так, что две фразы по одной теме, потом другая... — Джейн рассмеялась. — Какой канал тебе нужен?»

«Я молчу, молчу, — смеясь, ответил я. — Давай вернемся к книге?» Я подумал, что это поможет укрепить каналы, а мы больше узнаем о развитии. Такая возможность предполагалась и раньше. Достаточно вспомнить способность Сета обсуждать разные темы с членами группы, даже если Джейн не знакома с ними. Следующим шагом развития ее способностей будет сознательное восприятие заранее подготовленных блоков информации, ожидающих доставки. Джейн согласилась вернуться к работе над книгой.

«Я никогда себя так раньше не чувствовала — словно меня заранее программируют. Мне нужны три голосовых аппарата. Это так странно. При этом я слышу все как звук. Если бы я могла говорить на три голоса одновременно, то могла бы выдать законченные материалы по трем этим темам. Сейчас мне надо выбрать правильный канал, чтобы Сет мог заняться книгой. И такое чувство, что если бы сейчас сюда вошел кто-нибудь еще с вопросом — я бы знала ответ.

Каждый канал абсолютно чист. Никаких статистических шумов или утечек. Так, а вот еще один... — Джейн указала влево-вниз. — ...который объясняет происходящее, — она снова рассмеялась. — Я — радиостанция „ДЖЕЙН“».)

Внушение, телепатия и группировка убеждений

(Сет вернулся в 22:37, улыбаясь.)

Итак, вернемся к книге. Глава 3: «Внушение, телепатия и группировка убеждений».

(Пауза. Обратите внимание на разницу между заглавиями, которое назвал Сет и которое упоминала Джейн.)

Идеи обладают электромагнитной реальностью. Убеждения — это мощные идеи о природе реальности. Идеи порождают эмоции. **Подобное притягивает подобное, поэтому одинаковые идеи группируются,** и вы начинаете принимать лишь те, которые вписываются в вашу собственную «систему».

Эго старается поддерживать четкий фокус, стабильность, чтобы достаточно точно направлять свет сознательного разума на те участки действительности, которые кажутся постоянными. Как я уже говорил (в главе 1), эго, хотя оно и является частью «Я», можно назвать психологической «структурой», состоящей из качеств, принадлежащих личности в целом. Они,

все вместе, организуются и образуют поверхностную личность.

В общем и целом, на протяжении жизни это дает возможность легче проявляться различным склонностям и способностям. Такое устройство позволяет раскрыть недоступный ранее потенциал. Не будь это так, ваши интересы, например, не менялись бы в течение жизни.

Следовательно, это хотя и кажется нам постоянным, на деле все время меняется, заимствуя все новые качества у всей личности в целом* и убирая старые. Только так оно может соответствовать потребностям и желаниям личности в целом.

Поскольку это все же тесно связано с другими частями личности, оно по сути не чувствует себя отчужденным или одиноким, гордо управляя концентрацией сознательного разума. В этом отношении оно — помощник разума.

(22:51. *Джейн говорила с большим энтузиазмом.*)

В принципе, это известны его источник и его природа. Можно сказать, что оно — это часть разума, которая смотрит наружу, на физическую реальность, и оценивает ее, опираясь на те качества, которыми обладает в каждый конкретный момент. Оно выносит суждения, исходя из собственных представлений о себе.

* В более широком смысле понятие «личности в целом» у Сета включает очень многое: две из таких концепций — это реинкарнации и вероятные личности. В целом, надо сказать, что буквально каждый сеанс дополняет наши знания о том, что такое постоянно растущая «цельная личность». Подробнее см. «Материалы Сета» и «Говорит Сет».

Это — наиболее физически ориентированная часть внутреннего «Я», но при этом не отделенная от него. Метафорически говоря, оно сидит на подоконнике между вами и внешним миром. (*Выделяет сказанное голосом.*) **Оно может смотреть в обе стороны.** Это выносит суждения о природе реальности, учитывая свои и ваши потребности. Оно принимает или отвергает убеждения. Оно не умеет закрывать информацию от вашего сознательного разума, зато может отказаться обращать на нее внимание.

Это не означает, что информация воспринимается **бессознательно**. Она просто отодвигается в угол вашего разума, не усваивается и не встраивается в набор убеждений, на которых вы концентрируетесь в этот момент. Но если вы на нее посмотрите — она там есть.

(23:00.) Эта информация не невидима, а вы не обязаны **точно** знать, что ищете, — это, конечно, было бы практически невозможно. Но вам достаточно просто захотеть исследовать содержимое собственного сознательного разума, учитывая, что там содержатся сокровища, которых вы не замечаете.

Другой способ все это узнать — понять, что любые физические эффекты, с которыми вы сталкиваетесь, существуют в виде информации в сознательном разуме. Тогда вам откроется ранее недоступная информация. Якобы невидимые идеи, которыми вызваны все ваши проблемы, дают вполне заметные физические последствия, а они автоматически приведут вас к тем областям сознания, где и находятся изначальные идеи или убеждения.

Еще раз повторю: если вы начнете воспринимать собственные сознательные мысли, они станут подсказкой, потому что ясно указывают на ваши убеждения. Например, если вам едва хватает денег на жизнь, и

вы изучите свои мысли, может оказаться, что вы постоянно думаете: «Я никогда не смогу оплатить этот счет, мне вечно не везет, я всегда буду беден». Или вы поймаете себя на зависти к тем, у кого есть больше, будете преуменьшать значение денег и говорить, что богатые люди несчастны или, в лучшем случае, духовно бедны.

(23:10.) Поймав себя на подобных мыслях, вы можете возмущенно сказать: «Но все это правда. Я беден. Я не могу оплачивать счета», и тому подобное. Но, понимаете, при этом вы принимаете свою веру в реальность за саму реальность, поэтому эта вера (или убеждение) для вас невидима. Однако она создает ваш физический опыт.

Вы должны изменить это убеждение. Я расскажу вам, какими способами это можно сделать. Вы можете последовать за своими мыслями в другую область и обнаружить, что вы считаете, будто у вас столько проблем оттого, что вы очень чувствительны. И об этой мысли вы можете сказать: «Но это правда, я таков. Я очень эмоционально реагирую на всякие мелочи». Это тоже убеждение, причем оно вас ограничивает.

Если вы дальше последуете за мыслями, можете увидеть, например, вот что: «Я горжусь своей чувствительностью. Она выделяет меня из толпы», или: «Я слишком хорош для этого мира». Это все тоже вас ограничивает. Подобные убеждения искажают истинную реальность — **вашу собственную**.

(23:17.) Это — лишь несколько примеров того, как можно не замечать собственные, вполне сознательные идеи, при том что они постоянно вам доступны и ограничивают вашу жизнь.

Мы говорим сейчас о сознательном разуме, потому что он направляет вашу физическую активность. Я говорил вам (*в начале этой главы*), что необходимо

понимать положение это — самой «внешней» части внутреннего «Я», не отделенной, а просто смотрящей на физическую реальность. Продолжая эту аналогию, части «Я», находящиеся по другую сторону сознательного разума, постоянно получают телепатическую информацию. Помните, что на самом деле никакого разделения не существует, я использую эти обозначения для удобства.

Это стремится организовать все, что поступает в сознательный разум, потому что его (это) цели — те, которые в каждый конкретный момент времени находятся на поверхности при встрече всего «Я» целиком с физической реальностью. Я уже говорил, что это не в состоянии закрывать информацию от сознательного разума, но может не желать сознательно на ней фокусироваться.

(23:25.) Итак. Телепатическая информация, продолжая аналогию, поступает в более глубинные части личности. Их способности к получению информации настолько безграничны, что необходимо какое-нибудь устройство, чтобы разобраться в доступных сведениях. Некоторые из них для вас не важны — они, например, касаются людей, о которых вы больше ничего не знаете.

Вы — и приемник, и передатчик. Идеи обладают электромагнитной реальностью, поэтому убеждения — которые весьма **интенсивны** — испускают сильное излучение. Организующая структура вашей психологической природы такова, что **схожие идеи собираются вместе, и вы легко принимаете те, с которыми заранее согласны.**

Поэтому ограничивающие идеи располагают вас принимать и другие, имеющие такую же природу. Благотворные идеи свободы, непринужденности и радости тоже автоматически притягивают себе по-

добные. Между вами и остальными постоянно происходит взаимодействие, обмен идеями — и телепатически, и на сознательном уровне.

Это взаимодействие тоже подчиняется вашим сознательным убеждениям. В определенных кругах модно верить, что вы физически реагируете на телепатические сообщения, независимо от своих сознательных убеждений и идей. Это не так. Вы реагируете только на те телепатические сообщения, которые **совпадают с вашими сознательными взглядами** на свою реальность и себя самих (*настойчиво*).

Хочу добавить, что сознательный разум сам по себе довольно непосредствен. Ему нравится играть с собственным содержимым, поэтому я не буду рекомендовать вам **строгую ментальную дисциплину**, которая вынуждает вас **непрестанно наблюдать за собой**. Я предлагаю вам способы борьбы, применимые в тех сферах жизни, которые вас не устраивают.

Хотите сделать перерыв?

(«Да, наверное».)

Хорошо, давайте.

(С улыбкой: «Спасибо».)

22.37. Джейн снова вошла в глубокий транс. Она не помнила, о чем говорила, и была удивлена, что прошел целый час. Я сказал ей, что согласился на перерыв, потому что продолжал беспокоиться за Вилли.

Джейн сказала, что, как ей кажется, Сет мог бы диктовать три книги одновременно, чередуя главы по сеансам, и не запутаться. Сейчас мне кажется, что вся книга уже готова и только ждет, чтобы ее записали. Очевидно, что активная жизнь в снах готовила Джейн к этому, — предположила она. Но я не стал задавать вопросы, которые могли бы добавить еще каналов.

«Мне с самого начала сеансов [1963 год] материалы Сета не казались настолько доступными. Я не могла раньше настолько открываться; не могла принять многое из того, что было прямо передо мной, потому что это не соответствовало моим убеждениям. — Джейн указала налево от себя. — Хммм... А теперь я получаю сведения по археологии, подумать только. Странно...»

Однако Джейн испытывала некоторые сомнения в отношении своей способности передавать высокотехнические подробности для молодого ученого, который позвонил ей перед прошлым сеансом. Она чувствовала «отдаленность» от его вопросов — в противовес этой книге, в которую она полностью погрузилась. Сеанс возобновлен в 23:55.)

Так, давайте отвлекусь на Вилли.

Он в какой-то степени сам испуган собственным поведением. Рубурт* решил чаще выходить из дома и делать это, когда пожелает, а не сидеть все время взаперти из-за работы. Сейчас от отправил наружу Вилли наподобие зонда, и кот точно не знает, что происходит.

Вилли любит гулять, но он не привык находиться на улице все время. В некотором смысле он чувствует себя изгнанным. Он просто ловит сейчас очень сильные чувства Рубурта и его **растущую** уверенность в своих намерениях. Строго говоря, все это не адресовано коту, но Рубурт знал, что кот может это почувствовать.

Понимаете, Вилли всегда был домашним котом, а Рубурт все время сидел дома и писал. Поэтому и привычки меняет домашний кот, а не Руни (*наш второй кот*).

* Напоминаю, Сет обычно называет Джейн именем ее сущности, Рубурт, и говорит о ней в мужском роде.

Вы вдвоем решили, что двери нужно оставлять открытыми. Очевидно, вам просто надо их закрывать. Это понятно?

(«Да».)

Печку, поврежденную во время июньского наводнения, еще не починили, потому что в нашей местности не хватало мастеров. Все в доме было влажным и разбухшим. Двери в особенности плохо закрывались, поэтому мы предпочитали облегчить себе задачу...)

Еще минутку. Сейчас у Рубурга **начинает** появляться стремление выйти, но на самом деле это желание кота.

(«Мне было интересно».)

Ваш Вилли вне опасности, но демонстрируйте ему свою любовь и контролируйте его приходы и уходы. Рубурту, конечно, не обязательно следить за своими прогулками, а вот его рассеянность или нетерпение могут вызвать у кота реакцию.

Итак, то, что Рубурт почувствовал каналы, символизирует развитие. Это стало возможно какое-то время назад, но только сейчас входит в его жизнь. Не забывай напоминать ему о его успехах в этой и других областях, потому что ощущение и реальность успеха может переноситься и на другое.

Я заканчиваю сеанс. Я не забуду поговорить о твоей картине до или после диктовки книги. (*Громче, шутливо.*) Сегодня вечером я выступаю на первом канале. Мои искренние пожелания.

(«Спасибо».)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Сеанс завершен в 00:07. Выйдя из транса, Джейн попыталась описать воплощение, которое, хотя и невидимо, «парит сейчас перед нами, как что-то

большое и овальное». По ее словам, оно состояло из группы энергий, которые могли оказаться личностью вроде Сета, но не имело имени. Оно просто было там и не вызвало у нее никаких особых чувств, в том числе и тех, что оно может помочь. Джейн затруднялась точно описать эффект и свои чувства в его адрес, а мне сложно излагать ее повествование письменно. Я упоминаю об этом на случай, если за этим еще что-то последует. Время от времени Джейн видела что-то похожее и раньше.

Сейчас ученики экстрасенсорного класса следуют за сеансами книги, работая с материалом даже до того, как глава будет закончена. Как и мы с Джейн. Кажется, мы все будем развиваться вместе с книгой.

Примечание, добавленное несколько дней спустя. Этот сеанс проводился в среду. Затем в пятницу у нас были гости, и, когда Джейн описывала им эффект множественных каналов, она почувствовала, что настраивается на резервную информацию Сета о молодежных группах и стремлении к конформизму. Сет напрямую ничего нам не сказал ни в среду, ни сейчас, но Джейн в какой-то степени самостоятельно коснулась этой темы. На следующее утро я попросил ее записать то, что удастся вспомнить.

Джейн написала: «Рассказывая Робу и нашим друзьям о каналах, которые я научилась замечать на прошлом сеансе, я неожиданно подключилась к одному из них. Он содержал информацию о конформизме и потребности в самовыражении.

Я поняла, что у Сета собрано огромное количество готовой информации, включая биологические основания обеих упомянутых проблем. Возьмем, например, амебу, одноклеточное. Я знала, что протоплазма амобы, базовая живая материя, символизирует индивидуальное качество, потребность

выделиться. И все же протоплазма подстраивается под окружение — в данном случае, под „тело“ амебы, которое может двигаться как единое целое, только когда подчиняется индивидуальной потребности реагировать на стимулы.

Протоплазма, реагируя „сама по себе“, вынуждена все же учитывать форму клетки, тем самым поддерживая единство всего существа. Чтобы двигаться, протоплазма должна обязательно двигать все в целом.

Это — только пример размышлений, спровоцированных рассуждениями Роба о молодежных группах на сеансе в среду. В самом материале содержатся различные биологические аспекты, а также культурные и исторические. Еще там рассматривается этот вопрос с позиций роста человеческого тела и развития, например, раковых клеток, которые нарушают привычную структуру и навязывают „новую“, собственную...

Ну вот, последнюю фразу я уловила, пока писала эту заметку. Для меня это тоже новая мысль».)

Сеанс 617, 25 сентября 1972 года, понедельник, 21:21

(Этим утром, пока мы с Джейн завтракали, мы услышали странный лающий звук с неба. Я выглянул из окна как раз вовремя, чтобы увидеть, как над нами пролетает большая стая гусей, которые, видимо, отправившись зимовать на юг. Мне показалось, что они летят низко, а стая была плохо уравновешена — одна сторона клина была намного длиннее. Внутри клина летела, словно под защитой, небольшая группа.

Это зрелище странным образом тронуло нас с Джейн. Нас восхитили строгий порядок пере-

лета, громкие крики, которыми стая заявляла о своих правах. Мы увидели, что и другие обращают внимание на птиц. Мужчины, которые приводили квартиру под нами в порядок после наводнения, выбежали на дорогу и смотрели в небо. Я решил, что этот полет — еще одно свидетельство удивительного разнообразия природы, напоминание о ценностях, которыми, я боюсь, люди часто пренебрегают.

Джейн-Сет очень быстро начала говорить.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Вернемся к книге... Следовательно, вы будете реагировать на **всю** полученную информацию в соответствии со своими сознательными убеждениями, касающимися природы реальности. Более глубинные части «Я» не обязаны учитывать представления эго о времени, поэтому они также работают с информацией, которая обычно не попадает в зону восприятия эго, — по крайней мере, пока оно не достигнет определенной «точки» в своем времени.

А эго, которое непосредственно работает с повседневным миром, относится ко времени — часовому времени — вполне серьезно. Однако даже оно в какой-то степени понимает, что **«время по часам» — это просто условность**. Но эго не любит, когда такие условности нарушаются.

Зачастую эго игнорирует полученный путем предвидения и ясновидения материал, который поступает в сознательный разум из более глубоких слоев личности. Иногда эго понимает, что эти сведения могут оказаться полезны на практике, и начинает относиться к ним с пониманием — но только если эта информация вписывается в его представления о возможном и невозможном.

Но концепции эго — это **ваши** концепции, потому что оно — часть вас. Если вы плодите идеи об опасности или несчастье, если в ваших мыслях о мире доминируют вопросы физического выживания и возможные препятствия у него на пути, вы можете внезапно начать видеть вещие сны об авариях, землетрясениях, ограблениях или убийствах.

Ваши представления об опасностях существования становятся настолько прочными, что эго позволяет этим сведениям проявиться, даже хотя они «не ко времени», потому что ваши страхи и убеждения советуют ему повысить бдительность. Вам даже не обязательно самому быть участником аварии. Просто из всей доступной бессознательной телепатической и ясновидческой информации вы воспринимаете данную группу сведений. И это лишь укрепит вашу убежденность в том, что существование крайне опасно.

Если эта информация откроется вам во сне, вы можете заявить: «Я боюсь снов. Мои плохие сны слишком часто сбываются». Поэтому вы попытаетесь подавить память о снах. Но лучше вместо этого изучить свои сознательные убеждения, потому что они настолько сильны, что вынуждают вас не просто сосредотачиваться на бедах физического мира, но и направлять на них свои внутренние способности.

(21:37.) Телепатическое общение происходит постоянно. Обычно оно идет на бессознательном уровне только из-за того, что ваш сознательный разум еще развивается, он не способен вместить всю информацию, которой вы располагаете. Например, если ваши сознательные убеждения достаточно позитивны, вы будете реагировать на телепатическую информацию той же природы, даже на бессознательном уровне.

Как я уже говорил (*на сеансе 616*), вы также телепатически передаете мысли. Окружающие будут

реагировать на них в соответствии с собственными представлениями о реальности. Семья может постоянно укреплять свою радость (*громче*), счастье и непосредственность, концентрируясь на идеях жизненной энергии, силы и созидания. Или же она может растратить свою энергию (*низким голосом*), усиливая недовольство, гнев, сомнения и мысли о неудачах.

(«Понял».

Точные и отчасти насмешливые акценты Сета в приведенном абзаце служили личными намеками в мой адрес, хотя он не прерывал работу над книгой. Подразумевался мой сегодняшний разговор с Джейн, в частности, несколько неудачных замечаний с моей стороны.)

В любом случае, представления о реальности укрепляются и сознательно, и бессознательно — не только семьей, но и всеми, с кем семья контактирует.

Вы получаете то, на чем концентрируетесь. Это — единственное основное правило*.

Бывает несложно увидеть у других людей убеждения, которых не замечают они сами. Читая эту книгу, вы можете припоминать друзей и знакомых и ясно видеть, какие идеи и убеждения ограничивают их существование. При этом вы останетесь слепы к собственным невидимым убеждениям, которые с готовностью принимаете за правду, за свойство реальности.

Скорее всего, сенсорная информация будет подтверждать ваши убеждения. Вы также будете телепатией и ясновидением на бессознательном уровне

* Сет цитирует самого себя, из сеанса вне расписания, который прошел 26 февраля 1972 года, когда мы были в отпуске в Марафоне, во Флориде.

реагировать на внутреннюю информацию, которая тоже «собрана» под управлением ваших вполне сознательных концепций о существовании в целом и вашей собственной жизни. То есть вы оказываетесь заперты в физических ситуациях, которые подтверждаются обильными доказательствами, поступающими от органов чувств. **Конечно, это весьма убедительно**, потому что так прекрасно, творчески и активно поддерживает ваши идеи и убеждения, как позитивные, так и негативные.

В глобальном масштабе позитивное и негативное практически не имеют смысла, потому что физическое существование выполняет роль обучения. Но если вы несчастны, то мир приобретает для вас негативный смысл.

(Пауза, одна из немногих. 21:50.) Думаю, что сейчас мои читатели уже хотя бы начали изучать свои убеждения и, может быть, даже заметили какие-то из невидимых, которые считали раньше очевидными аспектами реальности.

Если вы искренне пытаетесь в этом разобраться, то рано или поздно дойдете до тех убеждений, которые я называю базовыми, — прочной уверенности в своем существовании. Сейчас многие вторичные убеждения, которые ранее казались независимыми друг от друга, окажутся порождением базовых. Они звучат логично, только если связывать их с базовыми идеями. И если вы поймете, что базовое убеждение ложно, остальные исчезнут сами собой.

Именно базовые убеждения способны сфокусировать ваше восприятие **физического** мира так, чтобы вы замечали лишь те события, которые с ним согласуются. Их сила притягивает из обширного хранилища внутренних знаний только те факты, которые укладываются в общую схему.

Давайте я приведу вам пример базового убеждения. Общее утверждение: человек по своей природе грешен. Это базовое убеждение, которое порождает события, только подтверждающие его. Человек, который разделяет это убеждение, будет получать и личный, и общечеловеческий опыт, который укрепит это его убеждение.

Такой человек из всей доступной ему физической информации: газет, телевидения, писем, личного общения — будет фокусироваться только на той, которая «доказывает» его убеждение. Возрастет недоверие к окружающим в целом, не говоря уже о недоверии к конкретным личностям. Это убеждение проникнет во все сферы жизни, и в результате человек **перестанет видеть** факты, которые могли бы его опровергнуть.

Приведенный пример — худшее проявление базового убеждения. Человек, который его придерживается, не будет доверять любимому, семье, друзьям, коллегам, своей стране или миру в целом.

Более личное базовое убеждение: «Моя жизнь ничего не стоит. Все, что я делаю, бессмысленно». Для человека, который в это верит, такое убеждение, скорее всего, будет невидимо. Он может просто эмоционально чувствовать, что жизнь лишена смысла, что его действия бесполезны, что смерть — это полное исчезновение. И с этим будет связана группа вторичных убеждений, которые в значительной степени воздействуют на семью и вообще на всех, с кем человек общается.

Поэтому старайтесь вписать в перечень своих личных убеждений все. Прочитайте его, словно он не ваш, а чужой. Кстати, я не хочу сказать, что вы должны составить список сугубо негативных идей. Не менее важно осознать существование счастливых убеждений и рассмотреть те составляющие своего опыта, с которыми вам повезло.

Я хочу, чтобы вы уловили дух свершений и перевели, или переместили, его в те сферы, в которых у вас проблемы. Главное — помните, что сначала возникают идеи, а за ними следует физический опыт.

Можете сделать перерыв.

(22:06—22:19.)

Вы сами создаете собственную реальность. Я буду повторять это снова и снова. Настанет время, когда все ваши убеждения будут, можно сказать, на равных. Они все будут в согласии.

Идеи могут быть сильно ограниченными. Или ложными. Они могут основываться на неверных предположениях. Но их энергия и сила в любом случае будут вполне реальны и дадут великолепные результаты.

«Богатство — это все». Эта идея далека от истины. При этом человек, который полностью с ней согласен, будет богатым, здоровым, и вся его жизнь будет в точности соответствовать этому убеждению. Однако **любая идея — это вера в реальность, поэтому и в его жизни будут невидимые участки, о которых человек ничего не подозревает.**

Внешне ситуация будет выглядеть весьма благоприятной. Но, хотя человек может выглядеть довольным жизнью, за этим скрывается раздражающее понимание незавершенности. А снаружи царит гармония.

Поэтому, когда меняются ваши убеждения, будут меняться и ваша жизнь, поведение и точки стресса, созидательного стресса. Вы постоянно учитесь. Упомянутый выше богач может вдруг осознать, что убеждения ограничивают его, потому что он концентрируется лишь на нем. Единственной его целью становятся богатство и здоровье. Уничтожение этого убеждения может сделать его уязвимым для болезни, что может показаться негативным. Однако болезнь может

открыть для него области восприятия, которые он прежде отрицал. И, [может быть], таким образом он получит больше.

Сдвиг этого убеждения может заставить его пересмотреть остальные. И, например, он поймет, что в отношении богатства у него все было в порядке **из-за** его убеждений. Но получая в болезни иной, может быть, более важный опыт, он узнает, что человеческое существование включает такие измерения реальности, которые прежде были от него закрыты. Но они в пределах его досягаемости — даже без болезни, которая помогла ему заметить их. Может возникнуть новая группа убеждений. При этом человек пережил стресс, но полезный.

(22:31.) Вот и еще один пример. Сознательные мысли управляют вашим здоровьем. Постоянные мысли о болезни заставят вас заболеть. Пока вы верите, что болезнь вызывают вирусы, инфекции или несчастные случаи, вам приходится обращаться к врачам, которые действуют в рамках этой системы убеждений. И поскольку вы верите в их лечение, можно надеяться, что оно поможет.

Но если вы не понимаете, что ваши же мысли вызывают болезнь, она будет повторяться снова и снова. Появятся новые симптомы. Когда вы находитесь в процессе смены убеждений, когда вы начинаете понимать, что болезнь вызывают ваши мысли и чувства, то какое-то время вы не будете знать, что делать.

В общем и целом вы понимаете, что врач может принести вам лишь временное облегчение, но при этом вы пока не до конца убеждены, что сможете изменить ход своих мыслей. Или же их эффективность может вызвать у вас страх. Так что в процессе смены убеждений возможны стрессы — пока вы избавляетесь от одного набора и учитесь использовать другой.

Однако при этом вы касаетесь одного из важнейших аспектов природы личной реальности. Ваши мысли сталкиваются с тем, что вам кажется существующим. Может быть, вы не сразу научитесь эффективно менять свои мысли, но в целом вы заняты очень важным делом.

Следовательно, истина заключается в том, что вы непосредственно формируете свою реальность. Вы сознательно и бессознательно реагируете на свои убеждения. Вы собираете из физической вселенной, и из внутренней тоже, сведения, которые на первый взгляд совпадают с вашими убеждениями.

Поэтому постарайтесь убедиться, что вы — существо, ничем по своей природе не ограниченное, рожденное во плоти, чтобы как можно лучше материализовать свою природу, ее радость и непринужденность.

Теперь можете сделать перерыв. Эта глава будет короче, потому что предыдущая получилась длинной.

(22:40. Джейн диктовала намного быстрее, чем на последних сеансах. Перерыв был коротким. В 22:45 Сет продиктовал несколько страниц лично для меня — я этого не ожидал. В 23:20 он закончил сеанс со словами: «Передай Рубурту, что возникнут школы мысли, основанные на базовых убеждениях. Обязательно скажи ему».)

Сеанс 618, 28 сентября 1972 года, четверг, 21:45

(На сеансе присутствовали писатель Ричард Бах и его издатель, Элеанор Фрайд. Они прилетели в Эльмиру вчера — во вторник рейс отменили из-за плохой погоды, и они не попали на занятия по экстрасенсорике. Дик был у нас в конце августа, когда Сет диктовал первую главу.)

Вчера вечером Джейн провела для наших гостей длинный неформальный сеанс. Мы после позднего ужина засиделись за столом. Дик вел записи и прислал нам копию, поэтому позднее мы добавим в запись нынешнего сеанса отрывки из того.

Сегодня вечером Джейн неожиданно запела на Сумари, но сейчас, когда она начала говорить для Сета, ее голос звучал спокойнее.)

Итак, добрый вечер...

(«Добрый вечер, Сет».)

...Вернемся к книге. Минутку. (Пауза.) **Ваша жизнь строится на базовых убеждениях.** Вы осознаете их, хотя зачастую не задерживаете на них свое **внимание**. Поэтому они становятся невидимыми, если только вы не начнете обращать внимание на содержимое собственного сознательного разума.

Чтобы познакомиться с собственными идеями и убеждениями, вы, символически говоря, должны пройти меж ними, не закрывая глаз. Вы должны видеть сквозь структуры, которые сами же и создали, сквозь организованные идеи, на которых построено ваше существование.

Чтобы ясно увидеть, что находится в вашем разуме, вы прежде всего должны разобрать мысленные структуры, **проследить за ними, не вынося оценок и не сравнивая их с рамками ваших убеждений.**

Структурированные убеждения объединяют и **удерживают ваше существование** — можно сказать, упаковывают. Поэтому, когда какое-то переживание кажется вам похожим на другое, вы помещаете их в одну структурированную упаковку, зачастую даже не изучая. Такие убеждения могут таить в себе сюрпризы. Сняв с них крышку, вы часто понимаете, что под ней скрыта ценная информация, которой здесь не место. Искусственно сгруппированные идеи, подобные

бумажным цветам, могут скапливаться вокруг стандартных базовых убеждений.

В силу своей интенсивности и благодаря вашим привычкам базовое убеждение часто притягивает себе подобные. Они за него держатся. **Если вы не привыкли анализировать собственный разум, то можете позволить образование подобных наростов на убеждениях, пока не перестанете отличать одно от другого.** Процесс может достичь таких масштабов, что весь ваш опыт будет рассматриваться через подобное разрастание идей. (*Сет особенно выделил этот термин.*) А сведения, которые кажутся не связанными с этим базовым убеждением, не используются, а отправляются в дальние уголки разума. Вы лишаетесь ценных знаний.

Такие хранилища неактивного материала могут находиться в разных зонах разума. Информация, которая в них содержится, не становится частью организованной структуры ваших обычных мыслей. Хотя она **доступна** сознательно, вы в значительной степени слепы в ее отношении.

(22:00.) Как правило, вы заглядываете в сознательный разум с конкретной целью, в поисках некоей информации. Но если вы заставили себя поверить, что эта информация сознательно **недоступна**, вам не придет в голову искать ее в сознательной части разума. Более того, если вся сознательная информация группируется вокруг базового убеждения, вы автоматически не сможете видеть события, которые с ней не связаны.

Базовое убеждение оказывается невидимым, только если вы считаете его фактом жизни, а не взглядом на жизнь; только если вы настолько себя с ним отождествляете, что автоматически фокусируете свое восприятие в конкретном направлении.

Например, вот невинное, базовое убеждение: «Я — ответственный родитель».

На первый взгляд, в нем нет ничего неправильного. Однако если вы просто верите в него, но не анализируете его смысл, может оказаться, что у слова «ответственный» очень широкий смысл. Оно притягивает к себе другие идеи, исследованием которых вы тоже не занимаетесь. Что для вас значит быть ответственным? В зависимости от вашего ответа вы поймете, на пользу вам это базовое убеждение или нет.

Если для вас ответственность означает «быть родителем двадцать четыре часа в сутки, **исключая** все остальное», могут возникнуть проблемы, потому что в этом случае данное базовое убеждение помешает вам развивать другие способности, которые не связаны с родительскими обязанностями.

Вы можете начать воспринимать всю физическую информацию только через это базовое убеждение. Вы перестанете смотреть на физическую реальность удивленными глазами ребенка или с беспорядочным любопытством взрослого. Вы будете думать только как родитель. Таким образом, вы сами лишите себя большей части **физического** опыта.

И телепатически вы будете притягивать бессознательную информацию, которая соответствует этой жесткой структуре — в зависимости от силы и непреклонности этого убеждения и собственного желания (или нежелания) в нем разбираться. Вы можете еще сильнее сузить границы собственной жизни. В конце концов, практически любая информация станет для вас почти невидимой, если не входит в «родительскую» реальность.

Сейчас мы сделаем перерыв.

(22:12— 22:21.)

Итак, базовое убеждение, которое мы сейчас рассмотрели, очень характерно.

У вас есть также некоторые базовые допущения, которые являются основными убеждениями. Вы считаете их определениями. Они настолько стали частью вас, что вы принимаете их как само собой разумеющееся. Взять, например, ваши представления о времени.

Вам может нравиться мысленно разбираться со временем. Вы можете даже думать, что время по своей сути отлично от того, как вы его воспринимаете. Но в глубине души вы убеждены, что существуете в часах и годах; что недели следуют одна за другой; что вы находитесь во власти смены времен года.

Естественно, физический опыт только укрепляет это убеждение. Поэтому ваше восприятие структурировано так, что кажется, как будто между событиями есть разрывы. Это само по себе заставляет вас концентрировать внимание только в одном направлении и мешает вам как-то иначе воспринимать то, что происходит в вашей жизни.

Иногда вы можете пользоваться ассоциациями, когда одна мысль легко приводит к другой. Таким образом вы часто воспринимаете новое знание. Когда события в ваших мыслях выпадают из течения времени, они словно обретают новую энергию. Понимаете, вы вынимаете их из обычной структуры.

Оценивая события методом ассоциаций, вы подходите близко к тому, чтобы свободно исследовать содержимое своего разума. Но если вы отказываетесь от концепции времени, а потом рассматриваете содержимое сознательного разума через другие базовые убеждения, структура все равно сохраняется. Я не хочу сказать, что это содержимое вообще не надо организовывать никогда. Просто вы должны осознать наличие структур. Стройте их, разрушайте, только не позволяйте себе оставаться слепым к устройству собственного разума.

Вы можете столь же легко ушибить ногу о неправильно положенную идею, как и о неудачно поставленный стул. Вам даже будет проще, если вы представите свои убеждения как мебель, которую можно переставлять, менять, обновлять, полностью выбрасывать или заменять. Вы не должны подчиняться им. В вашей власти принять только те, которые вы захотите.

Затем представьте себе, что вы переставляете мебель. Вы ясно увидите отдельные предметы. Подумайте, какие идеи они символизируют. Посмотрите, как расставить столы. Загляните в шкафы.

(22:35.) Вам не откроется никаких тайн. Вы знаете собственные убеждения. Вы сможете увидеть группы мыслей, но дальше только от вас зависит, заглянете ли вы в разум и станете ли как-то использовать увиденные образы. Отбросьте идеи, которые вам не подходят. Если вы прочитаете это, найдете в себе такую идею и скажете: «Я не могу ее выбросить», — то вы должны понять, что эта реплика — сама по себе убеждение. Вы можете отбросить саму эту вторую идею так же легко, как первую.

Вы не бессильны перед идеями. Используя предложенную аналогию, вы наверняка найдете какую-то неожиданную мебель. Смотрите не только в центр внутренней комнаты своего сознания и ни в коем случае не забывайте о невидимости, о которой я уже говорил (*в этой главе*), когда вполне доступная для вас идея кажется просто частью реальности.

Структурирование убеждений происходит в индивидуальной и очень характерной манере, поэтому вы обнаружите связи между разными группами и сможете переходить от одной к другой.

Например, убеждение о том, что вы — ответственный родитель, может привести к другим мысленным

структурам, касающимся ответственности, где информация будет оцениваться соответствующим образом. Вы даже можете подумать, что неправильно рассматривать любую ситуацию иначе, чем из статуса родителя.

Или же вера в чувство вины станет центральной структурой, которая соберет вместе подобные базовые убеждения и усилит их. Необходимо понять, что это — не просто мертвые идеи, мысленный мусор. Это — энергетическое вещество. В определенном смысле они живые. Они группируются как клетки, защищают собственное существование и уникальность.

Образно говоря, вы подкармливаете их схожими идеями. Пытаясь проанализировать одно такое убеждение, вы недвусмысленно угрожаете всей структуре. Поэтому существуют, условно говоря, способы добавления новых опор, которые могут защитить вас. Совершенно не нужно, чтобы на вас обрушилось все базовое убеждение, пока вы изучаете его основу.

Так, пока я останавливаюсь на этом. Сделаем перерыв. Мы скоро закончим эту главу и начнем следующую. (*Элеанор и Дик*:) С вами я буду говорить быстрее, но для книги мы ведем записи.

(22:46. Транс Джейн был глубок. Мы были рады, что во время диктовки книги присутствовал кто-то еще. Остаток сеанса был посвящен нашим гостям. Сет стал веселее и говорил намного быстрее. Сеанс завершен примерно в 00:30.

Заметки, добавленные позднее. Ричард Бах чувствовал, что на самом деле написал «Чайку» не сам. Сейчас история создания книги уже широко известна. Как-то в 1959 году, поздно вечером, Дик прогуливался по пляжу вдоль канала, когда услышал голос, сказавший: «Чайка по имени Джонатан Ливингстон». Рядом никого не было. Дик удивился. И еще сильнее

удивился, когда по дороге домой голос вызвал образы, которые показали ему книгу в трехмерной форме. Потом все кончилось. Дик безуспешно попытался сам закончить книгу. Ничего не получалось. И только восемь лет спустя он внезапно проснулся и снова услышал голос — и увидел окончание книги.

Кто ее написал? Дик не считает себя автором. Ему попались **«Материалы Сета»**, он увидел сходство между книгой Джейн и собственной и поинтересовался, не могут ли она или Сет объяснить это. Конечно, определенное сходство есть, только Джейн слышит не просто голос. У нее есть личность Сета, который пишет книги, когда она сама находится в измененном состоянии сознания. Поэтому и ей, и Дикку было интересно послушать, что скажет Сет.

Кроме того, роман Джейн **«Обучение Оберсоула Севена»** был написан в похожей [и при этом другой] ситуации. Она описывает это подробнее во введении, вместе с процессом появления некоторых своих стихов*.

Все эти состояния Джейн — аспекты высокоскоростного творчества, которое, наконец, «выходит за свои рамки» на уровни (аспекты) реальности, которые мы пока плохо понимаем. Это же верно и в случаях автоматического письма, рисования, пения, сочинения музыки и т. п.

* В этой книге упоминаются разные виды измененного состояния сознания у Джейн. Помимо книги Сета, их результатом иногда становятся ее «собственные» творения. Некоторые экстрасенсорные явления связаны с ее книгой стихов **«Диалоги души и смертного Я во времени»**. Она была начата в ноябре 1972 года. Подробнее о ней говорится на сеансе 639, в главе 10. А на сеансе 653 (2 апреля 1973 года), в главе 13, мы обсуждаем написание ее крупной поэмы **«Диалоги Говорящих»**.

Далее приводятся почти дословные цитаты из сведений, которые Сет сообщил Дику Баху и всем остальным 27 сентября 1972 года. «Информация не существует сама по себе. С нею связаны сознания всех, кто понимает, воспринимает или создает ее. Поэтому она не хранится в виде неких объективных, постоянно доступных банков данных, на которые можно настроиться. На самом деле сознания, которые содержали, содержат или будут содержать информацию, притягивают ее как магнит... Информация сама стремится двигаться к сознанию. Она не мертва, не инертна. Вы не просто пытаетесь поймать ее, она сама хочет быть пойманной, поэтому притягивается к тем, кто ее ищет.

Ваше сознание притягивает те сознания, которые уже связаны с информацией. Вот вам одно из сегодняшних откровений! Так вот, информация, которую перерабатывает новое сознание, обновляется и перерождается, как случилось с „Чайкой“.

Внутренняя часть вашего существа использует эти способности, которые у вас имеются всегда. Она интерпретирует информацию через калейдоскоп вашего бытия, используя ваши лучшие части, рождая тем самым блестящие истины в новых одеждах — которые не смог бы дать ей никто, кроме вас самих. А сейчас я скажу вам: если вы приписываете авторство „Чайки“ кому-то другому, вы тем самым отрицаете уникальность собственного внутреннего „Я“.

Истина пришла к вам, была вам дана, но оригинальность и уникальность рождены вашим собственным внутренним „Я“. Сейчас оно может быть так сильно отделено от вашего сознательного „Я“, что кажется чем-то другим.

В этом были замешаны и другие вещи — не только рождение книги, но и выход внутреннего „Я“ в физическую вселенную через искусство. Отчасти фокус и сила обусловлены этими двумя рожденьями. Они очень интенсивны, и потому рождение этой книги воздействует на мир так сильно, как мы видим. Эти две вещи в книге едины. Вы ищете автора „Чайки“ — говорю вам, я сейчас смотрю на него. Может быть, у него не то лицо, которое вы видите, глядя в зеркало, просто потому, что зеркала не показывают вашу истинную сущность. Но я сейчас смотрю на автора „Чайки“, как его можно увидеть, и вы должны знать его как никто другой. Я еще расскажу вам, как познакомиться с ним, и кое-что об общении.

Рубурт уже далеко ушел в этом направлении, поэтому я не буду портить ему сюрпризы. Действительно существуют „аспекты“ вашего сознания, которые действуют в совершенно других условиях. Например, в нефизической обстановке. Следовательно, существуют аспекты вас, которым известно многое другое, не только та информация, которая доступна вам сейчас на сознательном уровне...»

Обращаю внимание, что Сет ссылается на **теорию Аспектов** Джейн. Она начала писать книгу по этой теме. В ней она, помимо всего прочего, рассматривает природу, реальность и происхождение личностей типа Сета и «явление» информации через интуицию или откровения. Снова отсылаю вас к ее введению.)

**Сеанс 619, 9 октября 1972 года,
понедельник, 21:06**

(Моя мать живет с семьей моего брата в небольшой деревушке в штате Нью-Йорк, неподалеку от Рочестера. Мы с Джейн провели у них в гостях

выходные. Сегодня утром, пока мы возвращались на машине в Эльмиру, Джейн заметила: «Кто-то работает с книгой Сета, вот что. Я все время улавливаю отголоски. Кажется, это о воображении и убеждениях, о том, как они взаимодействуют, только это далеко не все. Что ж, — с удовольствием закончила она. — приятно знать, что работа движется».)

Итак, доброго вечера...
(«Добрый вечер, Сет».)

...И если у вас нет ко мне никаких вопросов, вернемся к книге.

(«Нет, продолжай».)

Тогда минутку... Воображение тоже играет важную роль в вашей субъективной жизни, потому что придает вашим убеждениям гибкость. Оно служит одним из мотиваторов, которые помогают преобразовывать ваши убеждения в физический опыт. Поэтому очень важно, чтобы вы поняли взаимосвязь идей и воображения. Чтобы отбросить неподходящие убеждения и установить новые, вы должны научиться использовать воображение, чтобы переставлять концепции в своем разуме. Правильное использование воображения может подталкивать идеи в желательную для вас сторону.

Конец третьей главы.

Воображение, убеждения и несколько слов об их происхождении

(Пауза в 21:12.) Глава 4: «Воображение, убеждения и несколько слов об их происхождении».

В физической жизни ваш сознательный разум в значительной степени зависит от работы физического мозга. Сознательный разум остается с вами и в теле, и вне его, но когда вы ориентированы на физическое, то он связан с физическим разумом.

В определенной степени мозг удерживает разум в трехмерном фокусе. Он ориентирует вас на среду, в которой вы должны действовать. И именно потому, что разум зависит от мозга, вы воспринимаете, например, время как череду мгновений.

Мозг передает вашей физической структуре информацию, которую получает сознание. Поэтому все ваши ощущения физически фильтруются и автоматически переводятся в понятия, которые понятны организму. (*Сет-Джейн говорил с чувством, постукивая по стоящему между нами кофейному столику.*) Поэтому в физическом смысле и в жизни, как вы ее

понимаете, сознание в значительной степени зависит от развития и деятельности мозга. Определенная информация необходима для физического выживания, и ей нужно обучать и передавать ее от родителей к детям. Вы рождаетесь с определенными базовыми допущениями, имеющими общий характер, но их применению надо учиться, так как конкретные условия могут быть предельно различны. Поэтому очень важно, чтобы ребенок перенимал убеждения своих родителей.

Это укрепляет семейные связи, когда ребенку больше всего нужна защита. Следовательно, такое подчинение убеждениям необходимо на ранних этапах, когда младенец становится ребенком. Возникновение общих идей не только защищает новое потомство от опасностей, известных родителям, но и становится структурой, в которой может расти ребенок.

(21:27.) Это полезно на то время, пока сознательный разум не научится размышлять сам и не начнет проводить собственные оценки. Позднее я еще расскажу подробнее о происхождении идей, но пока мы будем говорить в понятиях этой жизни, которая вам известна.

Итак, убеждения, которые вы получаете, — это представление ваших родителей о природе реальности. Они даются вам на примерах, через устное общение и постоянное телепатическое подтверждение. Вы получаете представления о мире в целом и о своих связях с ним. Еще родители передают вам представления о том, что есть вы. Вы перенимаете у них идеи о собственной реальности.

Да, под всем этим у вас хранятся знания о собственной личности, предназначении и цели. Но на ранних этапах развития прежде всего необходимо, чтобы вы установили физические связи. Поэтому вы получаете от своих родителей убеждения-указатели,

направляющие вас на те пути, которые кажутся им безопасными. Защищенный этими убеждениями ребенок находится в безопасности и может удовлетворять свое любопытство, развивать способности и направлять всю свою энергию в четко очерченные зоны деятельности.

(21:35.) Поэтому подчинение убеждениям совершенно необходимо, особенно в начале жизни. Однако нет никаких причин тому, чтобы человек всю жизнь оставался связанным своими детскими убеждениями и переживаниями. Природа этих убеждений такова, что, даже если самые очевидные из них кажутся опасными или глупыми, **те, которые с ними связаны**, бывает уже сложнее понять.

Например: вам может казаться глупым, что вы когда-либо могли поверить, допустим, в концепцию первородного греха. Но может быть не столь очевидно, что часть ваших нынешних действий объясняются верой в **чувство вины**. Мы еще много будем говорить о том, каким образом связываются ваши убеждения, — просто потому, что вы не привыкли их исследовать.

Вы можете сказать: «У меня излишний вес, потому что что-то в моем прошлом вызывает чувство вины». Потом вы можете попробовать определить, что это за событие, но проблема в данном случае — вера в вину как таковая.

Вы не обязаны жить с этой верой. Я отлично понимаю, что важные элементы вашей цивилизации строятся на концепции вины и наказания. **Многие из вас боятся, что без чувства вины не останется внутренней дисциплины и мир погрузится в анархию. Но в нем и сейчас хватает беспорядка, причем не вопреки идеям о вине и наказании, а во многом благодаря им.** Но об этом мы тоже подробнее поговорим потом.

Так вот, ранние идеи, которые закладывают в вас родители, структурируют ваш обучающий опыт. Они создают безопасные границы, в которых вы можете действовать в раннем детстве. И без вашего сознательного участия — потому что ваше сознание связано с мозгом и еще не очень развито — ваше воображение попадает на определенные пути.

(21:46.) По большей части, ваше воображение, как и ваши эмоции, следует за убеждениями, хотя и не во всем. Существуют даже определенные общие схемы. Ребенок плачет, когда ему больно. Он перестает плакать, когда боль проходит. Эмоция, вызывавшая плач, автоматически сменяется другой. Но если ребенок запоминает, что долгий плач приносит дополнительное внимание и заботу, он начинает растягивать эмоцию.

С самых ранних этапов ребенок автоматически сравнивает собственную интерпретацию реальности с родительской. Поскольку родители больше, сильнее и выполняют многие желания ребенка, он пытается строить свой опыт согласно их ожиданиям и убеждениям. Для ребенка вполне естественно плакать или «плохо» себя чувствовать, когда ему больно. Однако эта склонность при соответствующих убеждениях может настолько усилиться, что определяющей схемой поведения становятся длительные периоды отчаяния.

За всем этим будет стоять убеждение, что любая боль по сути своей — несчастье. Такое убеждение может создать, например, чрезмерно заботливая мать. Если ее воображение будет следовать за убеждениями — как обычно и бывает, — в малейшей угрозе своему ребенку она будет видеть огромную опасность. И через действия матери, и телепатически ребенок получит это сообщение и будет реагировать на понятия им убеждения.

Многие из таких убеждений находятся в пределах сознательного разума. Однако взрослый человек,

не привыкший изучать свои убеждения, может и не знать о том, что разделяет подобную идею. Сама идея **не** скрыта и не находится в бессознательном. Ее просто не анализируют.

Поэтому сильнее всего нам препятствует убежденность в том, как говорилось раньше (*например, на сеансе 614 в главе 2*), что объяснения нашего нынешнего поведения скрыты и, как правило, недоступны нам. Это убеждение само по себе препятствует доступу в сознательный разум и мешает вам искать там **доступные** ответы.

Сейчас можете сделать перерыв.

(22:01. Джейн говорит, что действительно отключилась во время транса. Сейчас она чувствовала «опьянение возбуждением». Время, отмеченное в процессе диктовки, показывает, что говорила она достаточно быстро. «С одной стороны, — сказала она с усталым видом, — я могу снова уйти и диктовать до утра. Или могу лечь в постель и сразу отключиться». Ей было очень интересно, чем вызваны такие чувства.

Сейчас я опишу эффект, который начал беспокоить меня, как только сеанс начался, — это хороший пример того, как работают убеждения. Как только Сет пришел, я стал ощущать непривычное напряжение в рабочей руке, которое мешало автоматически выводить буквы и слова. Я продолжал вести записи, прикладывая сознательное усилие, но оказалось, что довольно сложно вспоминать механику письма, пытаясь одновременно концентрироваться на том, что говорит Сет. Проблемы оставались все время диктовки и перерыва.

Я сказал Джейн, что собираюсь после сеанса воспользоваться маятником, чтобы узнать причину ощущений в руке, потому что не хочу прерывать

диктовку, чтобы спрашивать об этом Сета. [Коротко для тех, у кого возникли вопросы: маятник — это очень старый метод. Я использую его с самыми лучшими результатами для получения идеомоторных — «подсознательных» — ответов на вопросы, знания о которых лежат сразу за границей моего обычного сознания. Я беру небольшой тяжелый предмет, подвешенный на веревке, чтобы он мог свободно двигаться. Мысленно формулируя вопросы, я получаю ответы «да» или «нет» в зависимости от движения маятника — вперед-назад или из стороны в сторону.]

Мы обсуждали наше состояние, и Джейн сказала, что у нас есть выбор. Мы можем получить информацию об этом или продолжать книгу. Оба канала к Сету были доступны полностью. И хотя нам хотелось продолжать книгу, узнать ответы на собственные вопросы тоже было интересно. Испытывая легкую вину, мы в итоге остановились на втором — и по мере поступления информации поняли, что не зря. Сеанс возобновлен в 22:20.)

Так, вот ваша информация.

Прежде всего, она **есть** у вас в сознательном разуме. Маятник просто позволил бы вам **увидеть** сознательную информацию, которая не структурирована по **осознанным** убеждениям. Я хочу, чтобы вы это поняли — читатели лишены того преимущества, которое получаете вы, разговаривая со мной напрямую.

Это сознательное убеждение. Вы вполне осознаете его, но не замечаете остальных, сопутствующих. Твое убеждение заключается в том, что у тебя плохо складывается общение с матерью.

(Сет был прав. Я как будто «увидел свет» — вдруг заметил убеждение, которое существовало всегда...

Помните, прошлые выходные мы с Джейн провели с моей матерью и братьями.)

К нему присоединяется убеждение в том, что нехватка подобного общения — это плохо, а за плохие вещи вас наказывают. Работая над этой книгой, ты помогаешь нам общаться со множеством людей, и в то же время тебе кажется, что ты не способен как следует общаться с собственной матерью.

Таким образом, эти убеждения действуют вместе и вызывают напряжение в руке, которой ты пишешь. Все просто: ты пытаешься выразить на сеансах идеи, в которые веришь, но при этом чувствуешь, или считаешь себя виноватым в том, что не можешь объяснить то же самое своей матери.

Следовательно, конфликтующие убеждения создают практические проблемы. Движения руки не настолько плавные и автоматические, как должны быть. Кроме того, ты **убежден**, что письменно общаешься намного лучше, чем устно. Ты иногда и Рубурту пишешь записки, в которых легко и красиво излагаешь то, что тебе трудно выразить устно **из-за** своих убеждений.

(«Да...»)

Поэтому сегодня вечером ты чувствуешь себя виноватым, потому что общаешься с другими, ведя эти записки, хотя уверен, что не способен устно общаться со своей матерью. И твои убеждения влияют на метод.

(С улыбкой.) Я рассказываю об этом, чтобы показать, как устроены ваши убеждения.

(«Да, мне нужна помощь».)

Еще ты **убежден** (*насмешливо*) — если хочешь, можешь подчеркивать каждое слово «убежден», которое я произношу, — что для тебя основной способ общения — это живопись. А ты вместо нее ведешь записки.

В принципе, ничего особенного бы не случилось, если бы два текущих второстепенных убеждения не вступили в конфликт, спровоцированный этими выходными. Первое: ты должен был находиться в Рочестере, где и был, общаясь устно со своей матерью. И второе: ты должен был быть здесь, общаясь со всем миром через свои картины.

Вместо этого по возвращении ты разговариваешь с миром через записи. Ты сделал этот выбор сознательно, но не учитывая иное содержимое своего сознания и «конфликтующие» убеждения. Это понятно?

(«Да».)

Названные убеждения становятся очевидны, когда я о них говорю, но их противоречивая природа дает сознанию тела непонятные сигналы: писать и не писать.

(22:35.) Играет свою роль и идея наказания, вера в него. Ты все равно делаешь то, что решил сделать, — провести сеанс — но наказываешь себя по собственному разумению.

Ты **убежден**, что «состояние» твоей матери вызвано недостатком общения. Брат говорил, что она иногда начинает испытывать речевые затруднения. Сейчас твоей сознательной интерпретацией подходящего наказания для себя были затруднения движений руки. Я пытаюсь изложить все просто, чтобы ты понял связи.

Поскольку ты уверен, что твой основной метод общения — живопись, а у твоей матери — речь, ты препятствуешь движениям своей руки (а не речи). Ты это понимаешь сознательно?

(«Да». *Записывая это, я подумал, что сказано все очень понятно.*)

Итак, ты в разное время сознательно принимал эти решения. Сам ты не замечал их, но они существо-

вали как сознательные точки восприятия и выбора. Теперь у тебя есть вопросы?

(22:40. «Нет, но я бы хотел какое-то время обдумать все это».)

Итак, Рубурт в последнее время начал замечать определенные убеждения, от которых хотел бы избавиться. Он освобождает их, поэтому они перемещаются по всему его сознанию. Он начинает сознавать их. Они уже не настолько невидимы, как раньше. Многие из них он видит впервые.

Вы оба должны достичь одинакового уровня восприятия, причем сознательного и активного, благоприятных идей и их значения в своей жизни. Это войдет и в книгу для читателей.

Сегодня Рубурт устал. Во-первых, сравнивая ваши общие убеждения с убеждениями семьи твоего брата, убеждения собственного тела (*Джейн коснулась своего колена*) с их; и оценивая, какие из них опасны. А также сопоставляя собственные экстрасенсорные и творческие способности с их способностями, и это его приободрило. В результате (*с улыбкой*) он чувствовал одновременно усталость и возбуждение.

Я постарался, чтобы он начал осознать, что я работаю над нашей книгой (*сегодня утром*). Ее идеи проникли в его сознание. В прошлом он считал, что таких утечек происходить **не должно**, поэтому, как правило, и **не** ощущал их. Они происходили, но убеждение не давало ему их заметить.

Время от времени я буду давать вам с Рубуртом вспомогательный материал, чтобы вы могли использовать на практике главы книги. Вы обязательно должны понять, что работаете с убеждениями в собственном разуме; что вся настоящая работа происходит там; и не ждать **немедленных** физических результатов.

А они обязательно будут — как непременно случаются «плохие» результаты. Вы должны быть убеждены, что хорошие результаты будут. Но основная работа происходит в разуме. Если вы ее выполняете, то можете быть уверены в результатах, но не стоит постоянно ожидать их. Вы понимаете разницу?

(«Да».)

У вас есть вопросы?

(«Нет. Я думаю, это великолепно». Тут Джейн-Сет сделала кое-что необычное: она повернулась в своем кресле-качалке и посмотрела на часы, которые стояли слева и чуть позади, на книжном шкафу, разгораживавшем комнату.)

Так, сделайте небольшой перерыв. Потом я добавлю еще материал в книгу, чтобы продолжить главу, но надолго вас не задержу.

(22:55. Джейн вышла из очередного «далекого транса», как она их называет. Я с радостью сообщил ей, что моей руке намного лучше, и что Сет ответил на ее вопросы. Мы просмотрели материал. Сеанс возобновлен в 23:08.)

Книга. (Пауза.) Ваши убеждения постоянно меняются в некоторой степени. Повзрослев, вы делаете многие вещи, которые в детстве считали невозможными. Например: в возрасте трех лет вы могли верить, что улицу переходить опасно. Можно надеяться, что в тридцать вы отказались от этого убеждения, хотя в детстве оно было правильным и необходимым. Если ваша мать усиливала это убеждение телепатически и вербально с помощью неприятных изображений потенциальной опасности перехода улицы, то у вас могли остаться эмоциональный страх и, возможно, привычка воображать себе разные аварии.

Ваши эмоции и воображение следуют за вашими убеждениями. Когда убеждение исчезает, привычный

эмоциональный контекст разрушается и воображение обращается в другие стороны. Убеждения автоматически мобилизуют силы вашего воображения и эмоций.

Очень мало чисто интеллектуальных убеждений. Анализируя содержимое собственного сознательного разума, вы должны изучить, то есть осознать, соответствие эмоций и воображения, относящееся к каждой идее. Существуют различные способы изменить убеждение, заменив его противоположным. Один из них — **тройная развилка**. Вы генерируете эмоцию, **противоположную** той, которую вызывает убеждение, которое вы хотите сменить, и при этом поворачиваете воображение в противоположную сторону от той, куда его направляет это убеждение. Одновременно вы сознательно убеждаете себя, что нежелательное убеждение — это **представление о** реальности, а не аспект самой реальности.

Вы понимаете, что идеи не неподвижны. Эмоции и воображение смещают их в ту или иную сторону, усиливают или отрицают их.

(Пауза в 23:23.) Вы целенаправленно используете сознательный разум небрежно, словно дети, создавая игры, в которых вы на время полностью игнорируете то, что **кажется** физическим, и «притворяясь», что то, чего вы хотите, реально.

Если вы бедны, то намеренно притворяетесь, что с финансовой точки зрения у вас есть все, что вам нужно. Представьте, как бы вы потратили деньги. Если вы болеете, представьте в игре, что вы выздоровели. Почувствуйте, как вы делаете то, что вам бы хотелось. Если вам сложно общаться с людьми, представьте, что вы легко это делаете. Если ваши дни кажутся мрачными и бесцельными, представьте их радостными и наполненными.

Это может показаться непрактичным, но в повседневной жизни вы часто используете свое воображение и эмоции ради куда менее приятных убеждений, и результаты этого очевидны. И, хочу добавить, к сожалению, еще и практичны.

Даже нежелательные убеждения материализуются не мгновенно, поэтому физические результаты вы **можете** заметить не сразу. Но **новые идеи приживутся и изменят вашу жизнь с той же силой, что и старые.** Процесс воображения заставит вас увидеть и другие второстепенные идеи, которые могут притормозить вас. Вы сможете заметить, не придерживаетесь ли вы одновременно двух противоречащих друг другу убеждений, причем с равным пылом. В этом случае вы сами загоняете себя в тупик.

Вы можете считать, что у вас есть право быть здоровым, но с не меньшей силой верить, что человеческое существование ущербно по своей природе. Поэтому вы будете пытаться одновременно быть здоровым и нездоровым; или удачливым и неудачливым — согласно собственной системе убеждений. Позднее я расскажу вам, каким образом ваши убеждения обычно складываются в систему похожих идей.

На сегодня все.

(«Очень хорошо, Сет».)

(Довольно.) Я рад, что тебе нравится.

(«Спокойной ночи».)

Желаю вам хорошего вечера и удачного знакомства с новыми убеждениями.

(«Спасибо». Сеанс завершен в 22:33. Как только сеанс закончился, Джейн начала непрерывно зевать, глаза у нее слезились. Мою руку почти перестало сводить.

Участники занятий Джейн по экстрасенсорике успешно применяли идеи из «Личной реальности».

Забавно, но это стало вызывать у Джейн нетерпение, потому что она могла использовать только то, до чего Сет успел дойти. Она оказалась в странной ситуации, завидуя будущим читателям, потому что перед ними будет законченная работа и они смогут использовать ее как единое целое.

На следующее утро Джейн сказала, что она и/или Сет «всю ночь работали над книгой. Каждый раз, когда я просыпалась, шла диктовка или что-то вроде нее. Это было навязчиво — иногда даже неприятно...» Она и раньше испытывала нечто подобное в отношении книги. Конечно, ни в коем случае не каждую ночь. Я предложил ей, собираясь ложиться, внушить себе, что она не будет осознавать такую активность во время сна. Мы также собирались обсудить это с Сетом.)

Сеанс 620, 11 октября 1972 года, среда, 22:00

(Сегодня днем Джейн позвонил старший редактор журнала «*Time*». Он хотел встретиться с ней на этой неделе, чтобы обсудить статью, которую пишет о Ричарде Бахе. Книга Дика стала сенсацией. См. сеанс 618, глава 3.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

(Насмешиливо.) Надеюсь, у вас найдется для меня ИГ (издательская группа. — Примеч. ред.).

(«Понимаю. Да».)

Тогда продолжим книгу. (Пауза.) Ваши убеждения вызывают эмоции. Существует что-то вроде моды ставить чувства выше сознательных мыслей. Объясняют это тем, что эмоции первичны и более естественны, чем сознательные рассуждения. На самом

деле они тесно связаны, но **сознательное мышление во многом предопределяет ваши эмоции.** Не наоборот. Ваши убеждения создают соответствующую эмоцию, которая затем применяется. Длительная внутренняя депрессия приходит не просто так. Эмоции не могут предать вас. Просто вы долгое время сознательно поддерживали негативные убеждения, которые затем вызвали сильное отчаяние.

Если бы эмоциям можно было доверять больше, чем сознательным рассуждениям, то осознанное мышление вообще не имело бы смысла. В нем не было бы нужды.

Вы не находитесь во власти своих эмоций, потому что они должны следовать течению ваших рассуждений. Ваш разум создан так, чтобы четко воспринимать физическую среду, и его суждения о вашем окружении активируют механизмы тела, создавая соответствующие реакции. Если у вас негативные представления о жизни, эмоциональные реакции вызовут стресс. В таких случаях необходимо изучить вашу систему оценок.

Конечно, воображение питает ваши эмоции и при этом тоже преданно следует за убеждениями. Как вы думаете, так и чувствуете, а не наоборот.

Позже я скажу несколько слов о гипнозе. А сейчас просто упомяну, что на таких условиях **вы постоянно гипнотизируете себя собственными сознательными мыслями и внушениями.** Термин «гипноз» можно отнести к самому обычному состоянию, когда вы концентрируете внимание и сужаете фокус до конкретной области мышления или убеждений.

Вы усиленно концентрируетесь на одной идее, обычно исключая все другие. Это вполне сознательное действие. В силу этого оно подчеркивает важность убеждений, потому что вы «навязываете» себе

убеждение при помощи гипноза, или его навязывает вам кто-то другой — «гипнотизер», но вы концентрируете все свое внимание на представленной идее.

Здесь, как и в нормальной жизни, эмоции и действия соответствуют вашим убеждениям. Если вы верите, что больны, — то во всех смыслах вы болеете. Если вы верите, что здоровы, то вы и есть здоровы. О природе исцеления написано очень много, и в этой книге мы тоже о нем поговорим, но существует и «обратное исцеление» — когда человек теряет веру в свое здоровье и принимает вместо этого идею личной болезни.

(Пауза в 22:22.) В таких случаях само убеждение будет создавать негативные эмоции, которые действительно вызовут физическую или эмоциональную болезнь. За ними последует воображение, рисуя мрачные мысленные картины конкретного заболевания. И вскоре физические данные подтвердят негативное убеждение — негативное в том смысле, что оно менее желательно, чем концепция здоровья.

Я говорю сейчас об этом из-за того, что в общем развитии личности болезнь может быть средством достижения и другой, конструктивной цели. И в этом случае задействуется убеждение. Такой человек верит, что нездоровое состояние **было** лучшим способом достичь некой цели.

Другие средства казались ему недоступными из-за разных личных убеждений, которые образовали лакуны в его жизненном опыте — то есть он, возможно, просто не видел других способов достичь той же цели. Позднее в этой книге мы поговорим об этом подробнее.

Конечно, одно убеждение зависит от множества других, и каждое создает собственную эмоцию и воображаемую реальность. Вера в болезнь, например, сама зависит от убеждения в человеческой недостойности, грехе и несовершенстве.

В разуме содержатся не только активные убеждения. В нем достаточно много и пассивных тоже. Они латентны, но готовы к тому, чтобы на них сконцентрироваться и использовать. Любое из них может оказаться на переднем плане, если стимулом послужит сознательная мысль.

Например, если вы фокусируетесь на идеях о бедности, болезни, отсутствии чего-либо, в сознательном разуме присутствуют и латентные идеи здоровья, энергии и богатства. **Если вы переключите разум с негативных идей на позитивные, ваша концентрация начнет изменять этот баланс.** Ваш сознательный разум активизирует огромный резервуар внутренней энергии и потенциала.

Поскольку вы мыслящие существа, которым доступны самый разнообразный опыт, у [человеческой] расы возникли мыслительные способности, которые должны развиваться и расти по мере использования. Когда вы используете свое сознание, оно расширяется. Используя эти способности, вы становитесь «более» сознательными.

Цветок не может написать о себе поэму. **Вы — можете**, и при этом ваше сознание замыкается само на себя. Оно буквально становится больше, чем было. Человеческая душа, существующая в такой разнообразной, богатой возможностями среде, нуждалась в сознательном разуме, который мог бы делать достаточно краткие и точные «ежеминутные» выводы и оценки, и развила его у себя. Так вот, по мере роста сознательного разума рос и **диапазон** воображения. Сознательный разум — во многих смыслах сосуд воображения. Чем больше знаний, тем шире границы воображения. В свою очередь, оно обогащает сознательный разум и эмоциональный опыт.

(Медленно.) Вы не умеете правильно и в полной мере использовать собственное сознание, поэтому кажется, что воображение, эмоции и разум — отдельные способности, иногда действующие друг против друга. Повторю: зрелый сознательный разум получает информацию из внешнего и внутреннего мира. Только если вы верите, что сознание должно быть настроено **исключительно** на внешнюю среду, вы заставляете его отключаться от внутреннего знания, «голоса» интуиции и глубин его происхождения.

Можете сделать перерыв.

(22:48. Джейн говорила за Сета неторопливо, достаточно усталым голосом. Ее транс был глубок. Это оказалось концом работы над книгой на сегодня. Сет продиктовал еще пять страниц материала для нас с Джейн. Сеанс завершен в 23:45.)

Сеанс 621, 16 октября 1972 года, понедельник, 21:40

(На прошлой неделе Сет говорил через Джейн пять раз. В понедельник и среду он диктовал материал для этой книги и кое-что личное для нас. Во вторник вечером долго общался на занятиях по экстрасенсорике. В пятницу днем недолго поговорил с приехавшим редактором журнала «*Time*» о психологии по Фрейдю. В субботу вечером неформально обсудил с нашими друзьями повседневную жизнь в Италии, когда он был мелким Папой в IV веке н. э. [Сет впервые упоминал об этом эпизоде в связи с темой реинкарнации на сеансе в экстрасенсорном классе в мае 1971 года. См. главу 22 книги «*Говорит Сет*».]

В субботу вечером я сделал короткую запись, когда гости ушли. Мы обсуждали современные проблемы с населением, когда Сет пришел и сказал, что,

насколько он знает, в IV веке убийство детей было делом обычным. Пока ребенок не был крещен, он считался собственностью родителей, которые могли делать с ним все, что пожелают, и не подвергаться осуждению.

Лишние дети в той экономической ситуации стали бы «невynosимой обузой» — им нужны были дом, еда и т. п. Их просто убивали до крещения. Однако как только ребенка крестили, он становился священным существом, обладающим душой и правом на жизнь...

Сет добавил, что письменные свидетельства того времени, особенно в отношении Церкви, крещения и детей, страшно запутаны. На сеансе говорилось еще о многом, но мои воспоминания о нем были слишком смутными для точных записей.)

Еще раз добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Диктую. Я не пытаюсь преуменьшить значение внутреннего «Я». Однако все его безграничные ресурсы находятся в **распоряжении** вашего сознательного разума для сознательных целей.

(Пауза.) С одной стороны, существовала привычка слишком полагаться на сознательный разум, когда его свойства и механизм понимались неправильно. Сторонники теорий «сознательное мышление и разум превыше всего» отстаивали использование интеллекта и мышления, не признавая, что их источник — внутреннее «Я».

[Следовательно,] считалось, что сознательный разум должен действовать, так сказать, в одиночку, игнорируя интуитивную внутреннюю информацию, которая **тоже** доступна ему. Он не должен был замечать эту информацию. Но всем отлично известно, что интуитивные догадки, озарения, предвидение или

ясновидение часто переходят на сознательный уровень. Обычно такую информацию сдвигают на задний план и не принимают всерьез, потому что вас учили тому, что сознательный разум не должен мириться с такой «ерундой». Поэтому вы привыкли доверять сознательному разуму, но при этом верите, что он может воспринимать только стимулы, идущие из внешнего физического мира.

С другой стороны, некоторые люди придают огромное значение внутреннему «Я», эмоциональной сущности **за счет** сознательного разума. Их теории гласят, что интеллект и обычное сознание намного уступают внутренним «бессознательным» частям сущности, и что все ответы скрыты от глаз. (*Пауза.*) Сторонники этой веры оценивают сознательный разум настолько уничижительно, что он кажется чуть ли не отвратительной раковой опухолью, которая нарастает на душе человека — препятствуя, а не способствуя его развитию и мышлению.

Приверженцы обеих позиций игнорируют чудесное единство души, тонкие природные взаимосвязи, которые существуют между так называемым сознательным разумом и так называемым бессознательным; их невероятно богатое взаимодействие, в котором каждая сторона что-то дает и что-то получает.

«Бессознательное» всего лишь содержит большие части полученного вами опыта, в которые вас учили не верить. Повторяю: ваш сознательный разум предназначен для того, чтобы смотреть **и** во внешний мир, **и** во внутренний. Сознательный разум — это сосуд для проявления души в материальном приложении.

(*Пауза в 21:29 на одну минуту.*) Это ваш способ оценки временного опыта, согласно убеждениям о природе реальности. Он автоматически заставляет тело реагировать определенными способами. Я повторю еще

раз: ваши убеждения формируют вашу реальность, тело и его состояние, ваши отношения с людьми, окружение и вообще всю вашу цивилизацию и ваш мир.

Ваши убеждения автоматически притягивают соответствующие эмоции. Они усиливаются с помощью воображения. Я рискну снова повториться, потому что это важно: воображение и чувства следуют за вашими убеждениями. Не наоборот.

Приведу небольшой безобидный пример. Допустим, вы часто встречаете какого-то человека и думаете: «Да он просто головная боль». Не будет никакого совпадения в том, что при будущих встречах с этим человеком у вас действительно разболится голова. Это **вполне сознательное** внушение, (*настойчиво*) которое вы сами себе делаете и выполняете не символически, а вполне практически и буквально. Другими словами, сознательный разум отдает приказы, а внушенное «Я» выполняет их.

В этом существовании вы ориентированы на физический мир. Естественно, на таких условиях физически ориентированный разум должен принимать решения о природе физической реальности. Иначе у вас не было бы свободы воли.

(22:10.) В западной культуре со времен Промышленной революции (*около 1760 года*) развивались представления о том, что между объектами этого мира и человеком почти не существует связи. Это — не исторический труд, так что я не буду вдаваться в объяснения такой теории, просто скажу, что такова была гиперреакция, говоря вашими словами, на прежние религиозные концепции.

До этого **человек** верил, что он может при помощи мысли влиять на материю и свое окружение. Однако после Промышленной революции даже природные объекты утратили в глазах человека атрибут

живых. Их начали классифицировать, называть, разбивать на части и исследовать.

Вам не придет в голову препарировать свою домашнюю кошку или собаку. Поэтому, когда человек начал рассекать подобным образом вселенную, он уже утратил любовь к ней. Она стала для него бездушной. Понимаете, только так он смог исследовать ее, не испытывая сомнений и **не слыша протестующего живого голоса** (*Джейн произнесла эти слова громче и более низким голосом*). И за своим интересом к тому, как все устроено, в стремлении понять, скажем, наследственность цветка, он забыл, что может узнать [не меньше], нюхая цветок, наблюдая за ним, видя, как он существует.

Человек изучал «мертвую природу». Зачастую ему приходилось **убивать** жизнь, чтобы, как он считал, изучать собственную реальность.

Невозможно понять, что делает вещи живыми, если сначала вам приходится красть у них жизнь. Поэтому, когда человек научился классифицировать, исчислять и препарировать природу, он лишил ее жизни и перестал ощущать себя ее частью. Он до предела отрицал свое наследие, потому что дух приходит в природу и душу и какое-то время существует во плоти.

Казалось, что мысли человека перестали как-либо воздействовать на природу, потому что мысленно он видел себя отдельно от нее. Парадоксально: вполне сознательно концентрируясь на внешних аспектах природы, он пришел к отрицанию сознательных сил своего разума. Он перестал видеть связь между своими мыслями и собственным физическим окружением и бытием.

Вы хотите сделать перерыв?
(«Нет».)

Тогда природа стала противником, которого необходимо подчинить. И все же в глубине человек ощущал, что находится во власти природы, потому что, отрезав себя от нее, он перекрыл себе использование множества собственных способностей.

Где-то в это время природа сознательного разума как таковая стала пониматься неправильно. Возникшие тогда психологические школы отнесли силы, которые они не признавали или отрицали, к бессознательным частям личности. (С чувством.) Таким образом, вполне естественные функции сознания оказались «нелегальными», отрезанными от нормального использования.

Теперь можете сделать перерыв.

(22:29. Джейн ушла очень далеко, ее речь была эмоциональной и часто быстрой. Выйдя из транса, она встряхнула головой. «Ого, он был очень сильным. Да... я представления не имела, о чем он собирается сегодня говорить, а потом увидела, что у него готов целый блок материала и он собирается дать его весь, прежде чем отпустить нас на перерыв...»

Сеанс возобновлен в той же манере в 22:40.)

Итак, вернемся к книге. Я хочу сделать замечание.

(«Хорошо».)

Минутку... Поскольку сознательный разум подвергался тяжелым нагрузкам (при этом лишившись ряда своих качества), сейчас происходит гиперреакция, когда умаляют значение нормального сознания.

Эмоции и воображение считаются более важными. Вытесненные силы сознания продолжают связываться с бессознательным. При этом тратится много сил, чтобы добраться до областей восприятия, которые обычно считаются недостижимыми. Для этого используются наркотики, создаются культы, в изобилии

возникают методики и учебные пособия. Точка. На самом деле по своей сути такое «внутреннее знание или ощущения» не является **недоступными**. Они могут быть абсолютно сознательными и использоваться, чтобы обогатить известную вам реальность. Сознательный разум — не блудное дитя личности и не ее бедный родственник. Он легко может концентрироваться на внутренней реальности, когда вы поймете эту его способность. Повторяю: у вас **есть** сознательный разум. Вы можете изменять фокус собственного сознания.

Человеческая раса по разным причинам сама навязывала себе разные виды тирании. Одна из величайших — представления о том, что сознательный разум не имеет никакой связи с источниками собственного существования, что он отделен от природы, и, следовательно, человек находится во власти бессознательных импульсов, которые не в состоянии контролировать.

Поэтому человек чувствует себя беспомощным. Если задача цивилизации — придать человеческой жизни спокойствие, счастье, уверенность и благосостояние, то эти представления оказывают ей плохую услугу.

(Пауза в 22:55.) Когда мужчина или женщина не чувствуют связи между личной реальностью и опытом — и окружающим миром, тогда он [она] теряют даже животное чувство уверенности и принадлежности миру. Еще раз говорю: ваши убеждения формируют вашу реальность, вашу жизнь и все ее характеристики.

Все силы вашего внутреннего «Я» активируются сознательными убеждениями. Вы утратили ощущение **ответственности** за свои сознательные мысли, потому что вас учили, что не они влияют на вашу жизнь. Вам говорили, что вас подавляет бессознательное программирование, какими бы ни были ваши убеждения.

Всю следующую фразу надо подчеркнуть. **И пока вы придерживаетесь этого сознательного убеждения, вы ощущаете его как реальность.**

(Все это Джейн диктовала очень увлеченно и энергично. Я видел Сета, который смотрел на меня из ее широко открытых глаз.)

Некоторые ваши убеждения возникли еще в детстве, но вы не окажетесь в их власти, если только не **поверите**, что это так. Поскольку ваше воображение следует за убеждениями, вы можете оказаться в замкнутом круге, постоянно рисуя мысленные картины, которые усиливают «негативные» аспекты вашей жизни.

Воображаемые события создают соответствующие эмоции, которые автоматически вызывают гормональные* изменения в вашем теле, или влияют на ваше поведение, или заставляют вас всегда интерпретировать происходящее в свете собственных убеждений. Поэтому повседневный опыт будет все больше подтверждать ваши убеждения.

Единственный выход — осознать свои убеждения, изучить свои сознательные мысли и изменить убеждения так, чтобы они больше соответствовали реальности, в которой вы хотели бы жить. Затем автоматически подключаются воображение и эмоции, подтверждая новые убеждения.

Как уже говорилось (*сеанс 614, глава 2*), **первый важный шаг — понять, что ваши представления (и убеждения) о реальности — это именно пред-**

* *Гормоны* — это секреты желез эндокринной системы (надпочечной, щитовидной, поджелудочной и т. п.). Жидкости тела переносят эти сложные вещества в другие органы и ткани, где они оказывают определенное воздействие. Здесь Сет, как всегда, имеет в виду, что мы не находимся во власти таких произвольных процессов.

ставления о реальности, а не ее обязательные качества. Вы должны отчетливо видеть разницу между собой и своими убеждениями. Потом вы должны понять, что ваши убеждения воплощаются физически. То, что вы считаете правдой, в вашем опыте и будет правдой. Чтобы изменить физические последствия, надо изменить само убеждение, при этом отдавая себе отчет, что физическое воплощение старых убеждений может сохраняться еще какое-то время.

Однако если вы хорошо понимаете то, что я говорю, новые убеждения довольно быстро начнут сказываться на вашей жизни. Но вы не должны задумываться над этим, потому что тогда возникает страх, что новые идеи не материализуются, а это противоречит вашим целям.

Я упоминал (*на сеансе 619*) игру, в которой вы для развлечения берете идею, которую вам хотелось бы материализовать, и мысленно воображаете, что она реальна. Надо понимать, что все события — изначально ментальные и энергетические и уже потом воплощаются физически. Но не наблюдайте за собой постоянно. Продолжайте игру.

(23:10.) Вы сейчас постоянно автоматически делаете то же самое со всеми своими убеждениями. Они точно так же постоянно автоматически переводятся. Первоначально особенно важно отделять себя от убеждений.

Вы не должны сознательно заставлять себя. Ваши союзники — воображение и эмоции. Сознательное распоряжение немедленно ведет их в игру. Вы понимаете теперь, почему так важно изучить все свои представления о себе и природе собственной реальности. Одно убеждение приведет вас к другому и так далее — если вы позволите.

Итак, много говорят и пишут о том, что если воображение конфликтует с силой воли, следует победить воображение. А я говорю вам, что, если вы изучите себя, то поймете (*громче, низким голосом*), что воображение и сила воли **никогда** — подчеркнуть дважды — не конфликтуют. Убеждения могут конфликтовать, но воображение всегда следует за силой воли, за сознательными мыслями и убеждениями.

Если для вас это не очевидно, то лишь потому, что вы еще не полностью изучили свои убеждения. Возьмем простой пример: у вас есть лишний вес. Вы пытались придерживаться диеты — безуспешно. Вы говорите себе, что хотите похудеть. Вы следуете тому, что я говорил. Вы меняете свое убеждение: «Я считаю себя полным, поэтому так и есть, поэтому я буду думать, что у меня мой идеальный вес».

Однако вы продолжаете переедать. Мысленно вы все еще видите себя полным, представляете вкусненькое и, можно сказать, «уступаете» своему воображению — и думаете, что сила воли бесполезна, а сознательные мысли ни на что не способны.

Но представьте себе, что вы пошли дальше. В отчаянии вы говорите себе: «Хорошо же, я исследую свои убеждения глубже». Мы рассматриваем гипотетический пример, так что вы можете обнаружить самые разные убеждения. Например, о том, что вы недостойны, а потому не должны выглядеть привлекательно. Или что здоровье связано с весом и быть худым опасно.

Или же вы можете осознать, что чувствуете себя слишком уязвимым — и верите в это — и считаете, что вам нужен вес, потому что тогда люди сильно задумаются, прежде чем вас толкать. В любом случае, это окажутся сознательные идеи. Вы часто обдумывали их, воображение и эмоции поддерживают их — конфликта нет.

(Джейн как Сет посмотрела на часы, стоящие на книжном шкафу.)

Хотите сделать перерыв или закончить сеанс?

(«Мы сделаем перерыв».)

Как хотите.

(23:26. На мой взгляд, транс Джейн был глубоким и непроницаемым, но говорила она с осязательной энергией. Она подтвердила, что ее совершенно ничего не беспокоило, и добавила, что Сет действительно мог бы продолжать до рассвета. Мне тоже так казалось.)

Более того, она ждала, пока я закончу записи, чтобы Сет мог вернуться. По ее словам, у него была для нас какая-то личная информация, а за этим последует продолжение книги, если она будет в силах.

Сет вернулся в 23:35, последующая информация не вошла в книгу. Кроме того, он сообщил некоторые сведения во время разговора, который не был записан. После сеанса, пока я еще хорошо его помнил, я пересказал его Джейн. В 23:52 Джейн молча сидела, оставаясь в трансе, пока я записывал несколько фраз. В 23:55 мы продолжили работу над книгой.)

Итак, вы можете быть бедны. Прислушавшись к моим предложениям, вы можете попробовать изменить свои убеждения, сказав: «Я удовлетворяю все свои потребности; я обладаю богатством». Но и после этого вы все равно не способны оплачивать свои счета.

Вы можете воображать себе получение следующего счета и свою неспособность оплатить его. «У меня **будет** достаточно денег, — говорите вы. — Таково мое новое убеждение». Но ничто не меняется, и вы думаете: «Мои сознательные мысли ничего не значат». Однако, проанализировав свои убеждения, вы можете **обнаружить глубокую веру в то, что не заслуживаете этого.**

Вы можете поймать себя на мысли: «Я вообще никто», или: «Богатые становятся богаче, а бедные — беднее», или: «Весь мир против меня», или: «Деньги — это зло, они лишают человека духовности». Или же находится одно из множества убеждений, которые все приводят к тому, что вы не хотите или боитесь иметь деньги. В любом случае, ваше воображение и убеждения идут рука об руку.

Другой пример: вы пытаетесь запомнить свои сны. Каждый вечер вы делаете себе внушение, но снова и снова просыпаетесь и ничего не помните. Вы можете сказать: «Сознательно я хочу запоминать свои сны, но мои внушения не работают. Поэтому то, чего я хочу на сознательном уровне, не имеет значения».

Но если вы получше изучите собственные убеждения, то найдете что-нибудь вроде: «Я боюсь запоминать свои сны», или: «Мои сны всегда неприятны», или: «Я боюсь узнать, что мне снится», или: «Я хочу помнить свои сны, но они могут сказать мне больше, чем я стремлюсь знать».

В этом случае ваша реальность окрашивает убеждения, а ваш жизненный опыт становится прямым последствием сознательных взглядов. Мнения, подобные перечисленным, ограничивают ваше внутреннее «Я», намеренно обедняют вашу жизнь и усиливают веру в ее негативные аспекты.

Только самостоятельно проанализировав эти идеи, вы можете узнать себя. Я ни в коем случае не хочу фиксировать вас на негативе. Советую вам обязательно изучить и те области жизни, которыми вы довольны. Посмотрите, как вы сами — эмоциями и воображением — усиливаете эти убеждения и доводите их до физического воплощения. Посмотрите, как легко и естественно возникают результаты. Запомните это ощущение свершения

и поймите, что те же методы можно использовать в других сферах.

Конец диктовки.

(«О'кей».)

И если у вас нет вопросов, конец сеанса.

(«Кажется, нет. Было очень интересно».)

Всегда к вашим услугам.

(«Спасибо. Спокойной ночи».)

00:07. Джейн медленно вышла из транса. Она говорит, что только что уловила заглавие следующей, пятой главы — «Будущее и ваши нынешние убеждения». «Но мне кажется, что остался еще кусок этой главы», — добавила она. Джейн закрыла глаза и откинулась на спинку кресла — ей пришлось прикладывать дополнительные усилия, чтобы уйти в спальню.

Примечание, добавленное позднее. «Я ошиблась относительно названия главы, — писала Джейн в ноябре. — Сейчас я знаю, каким оно будет...» Но до конца главы было еще далеко, да и Сет так и не использовал названное Джейн заглавие.)

Сеанс 622, 18 октября 1972 года, среда, 21:40

(«Забавно, — сказала Джейн в 21:35. — Я все еще жду сеанса». Мы были готовы еще двадцать минут назад. Я не ожидал, что она действительно устроит сегодня сеанс — вдруг мои убеждения влияли на реальность? В понедельник Джейн провела длинный, насыщенный сеанс. Во вторник на занятиях по экстрасенсорике она, по ее словам, «весь вечер входила в транс и выходила из него». Это значит — примерно три часа, включая Сумари. Какое-то время у Джейн сохраняется высокий уровень энергии.)

В 21:38 она сказала: «Наконец-то я чувствую Сета. Все-таки сеанс будет...»)

Итак, добрый вечер...

(«Добрый вечер, Сет».)

...Начнем диктовку. (Негромко.)

Конечно, вы передаете свои убеждения другим. Когда в ваш дом приходят гости, они видят его не совсем так, как вы, потому что смотрят на него через завесу **собственных** убеждений. Однако в вашем окружении доминировать будут прежде всего ваши убеждения.

(Пауза.) Люди, разделяющие похожие идеи, будут укреплять убеждения друг друга. Если вы решите внешне изменить свою реальность, изменив убеждения, то можете натолкнуться на непонимание. В зависимости от обстоятельств, вы можете пойти совсем в другую сторону, нежели группа, к которой вы принадлежите. Другие могут испытать желание отстаивать идеи, которые раньше вы все принимали как должное. То есть ваши убеждения сливались. У каждого человека есть собственные представления о реальности, которые подтверждаются достоверными для него причинами. Потребность удовлетворяется. Но когда вы резко меняете свои убеждения, то теряете привычное положение в группе — вы больше не играете в эту игру.

Может оказаться так, что вы в составе группы неожиданно перестаете удовлетворять потребности других, которым раньше соответствовали. Это влияет и на личное поведение, и, скажем так, на межличностное взаимодействие.

(Любопытно, что мы уже слышали о подобном явлении на практике, особенно от членов нашего экстрасенсорного класса, которые работали с идеями, предложенными в этой книге. Другие наши знакомые тоже могут рассказать о таких случаях.)

Следовательно, переходя от одной группы убеждений к другой, вы можете испытывать ощущение потери. Однако вы будете взаимно притягиваться с другими людьми, которые разделяют ваши новые убеждения. Я позднее расскажу об этом подробнее. Этим объясняется, например, то, что человек, внезапно решивший похудеть, встречает завуалированное, а то и открытое сопротивление семьи и друзей; что начальник, принимающий новые решения, наталкивается на непонимание своих помощников; что алкоголика, который пытается бросить пить, зачастую открыто искушают или незаметно уговаривают выпить.

Когда больной человек встает на путь выздоровления, меняя свои убеждения, он может с удивлением обнаружить, что даже его ближайшие друзья огорчаются, напоминают ему о «реальности» его тяжелого состояния, — по тем же причинам.

Новый абзац. Убеждения формируют реальность — структуру опыта — поэтому любое изменение убеждений воздействует на структуру и в определенной степени способствует изменению реальности. Статус-кво, которое выполняло определенную задачу, исчезает, появляются новые элементы, начинается другой процесс созидания. Поскольку вы разделяете свои личные убеждения с другими, поскольку существует взаимодействие, любую решительную смену вами направления ощущают другие, и они будут на нее реагировать так, как свойственно им.

Вы стремитесь жить в максимально полной реальности. Для этого вы, надеюсь, начали изучать свои убеждения. Вы можете желать, чтобы и другие менялись. Но начать надо с себя. Я предлагал вам (*на сеансе 619*) представить себе игру, в которой вы видите себя живущими в согласии с новым, желательным

убеждением. Можете заодно представлять, что оно по-новому воздействует на окружающих.

(22:01.) Представьте, что и они по-новому на вас реагируют. Это очень важно, потому что вы телепатически передаете им внутренние сообщения. Вы говорите им, что изменяете условия ваших отношений и поведение в них. Вы передаете изменение своих взглядов.

Некоторые смогут понять вас на этом уровне. Другим необходимы привычная структура и кто-то другой (не вы), играющий вашу прежнюю роль. Такие люди либо вычеркнут вас из своей жизни, либо вы должны вычеркнуть их из своей.

Еще раз повторю: если вы будете думать о повседневной жизни как о вечно движущейся трехмерной картине, а о себе как о художнике, то поймете, что ваша жизнь меняется вслед за убеждениями. Однако вы **должны** полностью принять идею, что убеждения формируют окружающую действительность. Отбросьте убеждения, которые не дают желаемых эффектов. В это время вы часто будете оказываться в подходящей ситуации, чтобы подтвердить для себя истинность чего-либо **перед лицом** физических доказательств, которые якобы опровергают это. Вы можете сказать: «Я живу в роскоши и не испытываю нужды», хотя глаза говорят, что стол завален счетами. Вы должны понять, что при помощи убеждений сами создаете все «физические доказательства», которые находятся перед вами.

Поэтому, когда вы изменяете убеждения, физические доказательства постепенно начинают поддерживать новые так же послушно, как старые. Вы должны работать над своими идеями. Существуют общие категории убеждений и общие причины, стоящие за ними, но вы должны сами разобраться в собственных,

потому что похожих людей нет. Старые убеждения послужили своей цели и теперь больше не нужны.

Как сказано выше, вы можете верить, что бедность **сама по себе** более духовное состояние, чем богатство; или что вы изначально недостойны и должны наказывать себя бедностью. (См., например, сеанс 614 в главе 2.)

Можете сделать перерыв.
(22:15— 22:30.)

Конечно, вы **можете** помочь изменить убеждения множества людей, в зависимости от вашей энергии, силы и настойчивости.

В повседневной физической жизни вас обыкновенно заботит только изменение своих представлений о себе, а потом окружающих — о вас. Вы найдете в себе противоречащие убеждения и должны разобраться в них. Например, вы можете верить, что хотите понять природу своего внутреннего «Я»; вы можете говорить себе, что хотите запоминать свои сны, и при этом продолжать верить в недостойную природу личности. Тогда вы будете бояться запоминать сны из страха перед тем, что вам там откроется.

В таком случае не имеет смысла жаловаться на ситуацию и говорить: «Я хочу понять себя, но боюсь, что мне не понравится то, что я найду». Вы сами должны изменить свои убеждения. Вы должны перестать верить, что внутреннее «Я» — хранилище подавленных нелицеприятных эмоций. Но в нем есть **помимо прочего** и подавленные эмоции. А еще там хранится интуиция, знания и ответы на все ваши вопросы.

Послушайте сами себя, когда вы беседуете с друзьями, и их тоже. Посмотрите, как вы укрепляете убеждения друг друга. Ваше воображение зачастую идет одним и тем же путем. Все это лежит на виду, главное — понять, что это такое.

В нашем обществе практически все знакомы со старым самовнушением: «Каждый день я становлюсь лучше и лучше во всех отношениях»*. Это великолепное внушение, которое сознательное «Я» дает остальным частям вашей сущности. Однако результаты этого внушения тоже зависят от ваших сознательных убеждений.

Выше мы рассматривали в качестве примера убеждение: «Я — ответственный родитель» (см. сеанс 618 в главе 3). Если для вас это означает: «Я тщательно слежу за тем, чтобы мои дети чистили зубы, хорошо ели и справлялись с учебкой», то и внушение «быть лучше и лучше» будет воспринято так же.

Если это убеждение означает, что любовь к детям **лучше всего** проявлять таким образом; если вас смущают непосредственные проявления чувств, «лучше и лучше» только усилит это убеждение.

Таким образом вы можете постоянно укреплять свои привычки. Поэтому вам жизненно необходимо проанализировать свои представления о себе и понять, что они для вас значат. Продолжая пример, если вы вдруг поймете свое состояние и начнете непосредственно выражать любовь к детям, они могут удивиться, восхититься — и ничего не понять. Может потребоваться время, чтобы они начали понимать ваши реакции, но новая реальность будет не менее целостной, чем старая.

Следовательно, вы должны понимать и изучать свои убеждения, осознавать, что они формируют вашу

* Сет имеет в виду известное внушение француза Эмиля Куэ. Куэ был одним из первых исследователей внушения и еще в 1920-е годы написал о нем книгу. В то время его идеи были широко распространены в Европе, но не в Америке. В США из-за враждебных отзывов в прессе даже провалился его лекционный тур.

жизнь, и сознательно изменять те, которые не дают нужных вам результатов. Подобный анализ откроет перед вами множество замечательных убеждений, которые работают для вас. Проследите их. Посмотрите, как за ними следуют воображение и эмоции. Если получится, посмотрите в свое прошлое и найдите моменты, когда у вас возникали отчетливо новые идеи, которые меняли вашу жизнь к лучшему.

Идеи не только постоянно изменяют мир, они его постоянно **создают**.

Итак, мы подошли к концу главы 4. Я дам вам отдохнуть, продолжим на следующем сеансе. Мои сердечные пожелания вам обоим.

(«Большое спасибо, Сета». Сеанс завершен в 22:54.)

Сеанс 623, 25 октября 1972 года, среда, 21:45

(В прошлый понедельник сеанса не было.)

Сегодня днем Джейн почувствовала сильную расслабленность. Она продлилась до вечера. Когда она прилегла отдохнуть перед ужином, то получила последние два слова названия этой книги: «Природа личной реальности. Книга Сета». См. примечания в конце предисловия Сета, сеанс 609, 10 апреля 1972 года.

Джейн сказала, что не хочет откладывать сеанс, хотя «замечательно» себя чувствует — все казалось очень простым. Мы говорили о здоровье в целом, и я спросил, почему так много людей в нашем обществе носят очки. Я говорю об этом сейчас, потому что этот вопрос неожиданно всплывет на сеансе.

Около 21:45 Джейн сказала мне, что я могу получить от Сета информацию про очки или книгу дальше. Были открыты оба канала. Конечно, я

выбрал книгу. «Забавно, — ответила Джейн, — я знаю, что следующая [пятая] глава уже здесь. Она о здоровье и звуках, внутренних и внешних звуках». Это действительно оказалось так, хотя сейчас она не могла объяснить подробнее.

В доме сейчас было очень шумно. В квартире под нами постоянно звучала дрель — там устраняли последствия шоньского наводнения. Однако Сет говорил достаточно тихо.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Давайте теперь поговорим о связях внутреннего «Я», сознательных убеждений и вашего личного физического творения — человеческого образа.

Конец главы 4.

Постоянное творение физического тела

Глава 5. (*Пауза.*) «Постоянное творение физического тела». Как я уже говорил (*в главе 4*), сознательный разум — часть внутреннего «Я», которая, можно сказать, поднимается на поверхность и более-менее непосредственно взаимодействует с физической реальностью.

Сейчас вы заняты в первую очередь физической ориентацией и материальным воплощением внутренней реальности. Поэтому сознательный разум держит в быстром доступе информацию, которая нужна вам для нормальной повседневной жизни. Вам не обязательно **постоянно** удерживать сознательные данные, которые не относятся напрямую к тому, что вы считаете своей физической «реальностью» в каждый конкретный момент.

(*Пауза, одна из многих.*) Как только возникает потребность в таких сведениях: советах, информации, знаниях, — они тут же приходят к вам, если сознательные убеждения не создают ей преград. Иде-

альный, точный и концентрированный фокус сознательного разума — естественно, физическая жизнь. Именно благодаря высокой избирательности вы можете «настроиться» на конкретный диапазон физической активности.

Животные в определенном смысле тоже обладают избирательностью сознания. Они тоже фокусируют внимание в конкретных направлениях, выбирая из огромного поля восприятия стимулы, которые «распознаются» и принимаются упорядоченно.

Сознательный разум животных, связанный с физическим мозгом, делает возможной эту необходимую избирательность. Иначе возникал бы эффект «расфокусировки», который сделал бы невозможным физическое выживание. Поэтому определенные части внутреннего «Я» выходят на первый план сущности.

Новое предложение. Поскольку при жизни ваш разум связан с мозгом и физическим организмом, он автоматически настраивается на воплощенную реальность и в определенной степени игнорирует некоторую нефизическую информацию, которая находится в любой из сфер восприятия. Проще говоря, он не впускает ее в организованное восприятие. Она [информация] блокируется.

И это тоже совершенно необходимо. Существует информация, сведения, которые «неприменимы» к физической реальности. Отчасти ее воспринимают «нефизические сущности», которые организуют ее в собственную систему реальности, где такая информация имеет смысл. Но сейчас мы в это углубляться не будем.

Пока вы в физическом теле, вы всегда будете концентрироваться на какой-то информации, исключая остальную. В реальностях другого типа вы можете полностью игнорировать физическую систему, фоку-

сируясь вместо этого на тех системах существования, которых не распознаете сейчас.

В вашей текущей жизни сознательный разум оценивает физическую реальность, а помимо нее располагает всей энергией, силами и способностями внутреннего «Я». Любая необходимая ему информация будет доступна. Его задача — эффективно оценивать реальность, используя точный фокус, упоминавшийся ранее (см. главу 2). В силу своего характера сознание, или сознательный разум, нельзя заваливать информацией и подробностями. Внутреннее «Я» передает ему только ту информацию, которую он запрашивает или считает необходимой. Следовательно, сознательные убеждения в очень значительной степени способствуют высвобождению такой внутренней информации — или, наоборот, ее подавлению. Пока все понятно?

(«Да». Сет задал вопрос, потому что в квартире под нами долго стучали. 22:16.)

Сознательный разум растет и развивается. Это не вещь. Он учится на опыте и по результатам своего поведения. Внутреннее «Я» создает любые результаты, которые требует сознательный разум.

Оно не бросает сознательный разум без поддержки и не изолирует его от источника. Сознательный разум — часть внутреннего «Я», поэтому он, естественно, состоит из той же энергии, полон тех же сил и питается теми же источниками творения, из которых рождается все сущее.

Поймите, сознательный разум не отрезан от внутреннего «Я». Оно поддерживает жизнь в физическом теле и формирует его. Постоянный чудесный перенос духа в плоть происходит благодаря неисчерпаемой энергии внутренних частей сущности. Внутреннее «Я» всегда обращается к сознательному

разуму за оценками состояния тела и реальности и формирует образ в соответствии с убеждениями сознательного разума.

Еще раз повторяю: вы формируете реальность с помощью своих убеждений. Ваше самое личное творение — физическое тело. Ваши представления о нем постоянно переходят во внутреннюю информацию. На бессознательном уровне вы организуете атомы и молекулы, из которых составляются клетки вашего тела. Но «генеральный план» создается сознательными убеждениями. Чтоб изменить тело, надо изменить сознательные убеждения, даже если перед вами противоречащие физические данные или факты.

У каждого из вас есть тело и сознание. Вы можете **попрактиковаться с этими идеями**, применяя их к своему телу. Сейчас мы принимаем во внимание тот факт, что, в общем и целом, вы не можете прибавить себе метр роста, если вы уже взрослый человек, потому что все вы повинуетесь определенным физическим законам. Подробнее мы об этом **обязательно** поговорим позже.

В этом контексте вы можете **казаться** выше и воздействовать на других, словно это так. Обычно в большинстве ситуаций это и требуется. Но, с определенными исключениями, о которых мы поговорим позже, используя идеи и убеждения, вы можете выздороветь, если больны; похудеть, если у вас лишний вес, или, наоборот, набрать вес при необходимости; или довольно сильно изменить внешность.

Идеи и убеждения образуют план, по которому вы создаете свое тело, знаете вы об этом или нет. Ваше тело — искусное творение, которое образуется и поддерживается на бессознательных уровнях, но в соответствии с вашими убеждениями о том, кто и что вы такое.

Можете сделать перерыв.

(22:37—22:55.)

Итак, диктовка. Вы постоянно делаете себе внушения о своем теле, здоровье или болезнях. То есть вы часто думаете о своем теле. Вы посылаете внутреннему «Я» волны убеждений и указаний, которые воздействуют на физическую внешность.

Как я уже говорил, ваши мысли обладают недвусмысленной жизненной реальностью. Убеждения — это мысли, подкрепленные воображением и эмоциями, касающимися природы вашей реальности.

Итак, мысли в целом обладают электромагнитной реальностью. Но, знаете вы об этом или нет, у них также есть внутреннее **звуковое** значение.

Вам известно значение внешнего звука. Он используется как средство общения, но является также побочным продуктом многих других событий. Он воздействует на физическую атмосферу. Это же можно сказать о том, что я называю **внутренним звуком**, звучанием ваших мыслей в вашей же голове. Я сейчас говорю не о звуках тела, хотя обычно вы и их тоже не замечаете.

Внутренние звуки воздействуют на ваше тело даже сильнее, чем внешние. Они воздействуют на атомы и молекулы, из которых состоят ваши клетки. Во многих отношениях можно сказать, что **вы говорите своим телом**, но это внутренняя речь.

Таким звуком построены египетские пирамиды. Это не то, что можно услышать физическими ушами. Внутренний звук формирует ваши кости и плоть. Этот звук связан с мысленными словами, которыми вы думаете, но независим от них.

(Пауза в 23:05. Здесь надо отметить, что в прошлом ноябре, декабре и январе ряд сеансов Сета был посвящен смыслу и использованию внутреннего и внешнего звука. Для нас это была новая информация. Она

включала сведения о том, что египтяне использовали «неслышимый» звук при строительстве пирамид. По словам Сета, римляне тоже пользовались этим звуком при возведении огромного, поистине величественного города Гелиополиса в Баальбеке, на территории современного средневосточного государства Ливан. Продолжение примечания см. в конце этого сеанса.)

Например, не имеет значения, на каком языке вы к себе обращаетесь. Звук формируется вашими намерениями, и одно и то же намерение — я сейчас упрощаю — окажет одно и то же звуковое воздействие на тело, независимо от используемых слов.

(Джейн-Сет сделала паузу. Она явно обдумывала, что говорить дальше и как.)

Но обычно вы думаете на своем языке, поэтому на практике слова и намерение сливаются. Следовательно, с практической точки зрения два **есть** одно. Когда вы говорите «я устал», вы не только мысленно передаете себе безмолвные сообщения (я говорю «сообщения» во множественном числе, потому что общее высказывание разделяется; чтобы **вы** почувствовали усталость, надо воздействовать на разные части тела), но к тому же внутреннее звучание сообщений автоматически воздействует на тело именно так.

Исходя из этого, что же вам делать, если вы чувствуете себя уставшим? Такова ваша сознательная оценка реальности тела в определенное время. Вы хотите изменить ситуацию, поэтому **не надо** ее укреплять. Вместо этого скажите мысленно, что тело может начать отдыхать и обновляться. Тогда вы принимаете свою первоначальную оценку как должное, не повторяя ее, и предлагаете способ исправления (*уверенным тоном*).

Если условия позволяют, вы можете физически отдохнуть — прилечь или как-то еще. Если же это

невозможно, то полезно сделать несколько внушений о том, что тело может набираться сил. Постоянное повторение про себя того, что вы устали, только усилит это состояние.

Внутреннее звуковое значение противоположного внушения автоматически начнет обновлять тело. Сейчас в моде понятие «щумовое загрязнение», и то же самое происходит с внутренним звуком, особенно когда ваши внутренние мысли в беспорядке, хаотичны и противоречат сами себе.

(23:23.) Тогда тело получает разные и часто конфликтующие указания. Вы должны понимать, что внутренняя среда тела постоянно меняется, и меняете ее вы. Эти изменения совершенно необходимы. Как правило, общий баланс тела сохраняется. Но вы часто даете ему непонятные или неблагоприятные указания. От ваших убеждений зависит, какую информацию вы посылаете в эту среду.

Внутреннее «Я» всегда стремится поддерживать гармонию и здоровье тела, но ваши убеждения часто мешают ему помогать вам хотя бы половиной доступной ему энергии. Только в самых крайних ситуациях вы открываете двери к этой великой силе — когда становится недвусмысленно очевидно, что предыдущие убеждения и поведение не сработали.

Вы располагаете средствами улучшить свое здоровье. Мой друг Джозеф (*так Сет называет меня*) перед нашим сеансом упомянул тему, которая имеет к этому отношение. Ему было интересно, почему так много людей носит очки. Может ли быть, что, когда люди, не знакомые с очками, видят их, у них возникает потребность в них? Да, может.

Многие люди надевают очки в раннем возрасте для коррекции проблем со зрением. В **большинстве** случаев, если оставить все как есть, глаза исправились бы

сами. Очки **могут** помешать такому самоисправлению, например, ослабляя глазные мышцы и улучшая только внешнее состояние. Если вы верите, что только очки могут исправить плохое зрение, то так и будет.

Вместо этого вы должны найти причину убеждения, стоящего за ослаблением или отсутствием физических функций. Если сделать это, состояние пройдет само. Но большинству людей проще надеть очки.

Мы закончим диктовку.

(«Хорошо».)

Мы подошли к медицинским вопросам, а для этого уже слишком поздно... Рубурт должен проходить следующие сеансы релаксации, когда они случаются, а потом пытаться поймать это ментальное состояние в обычное время. Желаю вам хорошего вечера.

(«Спокойной ночи, Сет. Большое спасибо».)

Передай ему, что моя энергия всегда для него доступна. Он может свободно и неограниченно ее использовать. Это никак не мешает **моему** существованию. Она доступна постоянно и принадлежит ему **по праву**, и **мне** тоже. Она по праву принадлежит всем существам. Она воплощается множеством способов в разное время. И спокойной ночи.

(«Спокойной ночи».)

Сеанс завершен в 23:37. Джейн все еще чувствовала себя достаточно расслабленной — «легкой и свободной». Она рассмеялась. «Я с трех часов дня ничего не делала, только поужинала и провела сеанс. И сейчас чувствую себя очень хорошо».

Мы считаем, что расслабленное состояние — естественный результат высокой экстрасенсорной деятельности. Например, в понедельник она не проводила сеанс, вчера Сет не приходил на занятия по экстрасенсорике, и Джейн уже отменила занятия по писательскому мастерству на этот четверг.

В 23:05 добавлено примечание про звук. На сеансах 1971—1972 годов, которые уже здесь упоминались, многое говорилось о внутреннем значении звука и о том, что Джейн узнает и использует Сумари. Я снова отсылаю читателей к Введению. Как сказал нам Сет, «Сумари эффективно блокирует автоматический перевод внутренних ощущений в повседневные вербальные стереотипы». В частности, он научит Джейн высвободить внутренние знания настолько, что она сможет переводить рукописи Сумари без сильных искажений.

Мы думаем, что в этой книге иногда будут упоминаться и Сумари, и ссылки на Говорящих. С точки зрения реинкарнаций, Говорящие — личности, которые на протяжении столетий занимаются обучением. В главе 20 книги «**Говорит Сет**» он отмечает: «Говорящие больше, чем все остальные, проявляют активность во всех аспектах бытия, и физических, и нефизических, в бодрствовании и во сне, между жизнями и на других уровнях реальности...»

Любопытно — многие древнейшие «рукописи» Говорящих сохранились только в устной форме. (Изда убеждений тех эпох они не были записаны.)

Сеанс 624, 30 октября 1972 года, понедельник, 21:45

Итак, добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Продолжим диктовку.

Чтобы быть здоровым, вы должны верить в здоровье. Хороший врач меняет убеждения. Он заменяет идею болезни идеей здоровья. Все методы лечения и лекарства не будут эффективны, если не произойдет смены убеждений.

К сожалению, когда человек начал давать названия, он также стал строить своего рода карты, очень сложные, с высокой эффективностью категоризируя различные болезни. Он стал изучать мертвые ткани, чтобы понять природу заболевания, которое их убило. Врачи начали думать о людях как о носителях болезней. Причем в определенном смысле они [врачи] сами создавали эти болезни с помощью новых медицинских процедур.

Целители древности часто работали непосредственно с пациентом и понимали природу убеждений и первостепенную важность внушения. Многие их методики опирались на психологический шок, когда пациенту эффективно «промывали мозги», стирая болезнь, в которую он верил.

Работа современных медиков сильно затрудняется их собственными убеждениями. Зачастую она становится структурой, в которой плохое здоровье и болезни не просто считаются нормальными, но которая укрепляет стоящие за ними концепции. Здесь, как и в психоанализе, получается своего рода игра в прятки, в которой участвуют и врач, и пациент (*см. сеанс 616 в главе 2*).

Конечно, каждый из них считает, что нуждается в другом. За этим стоит энергетическая структура убеждений, в которой пациент часто приписывает врачу силу знаний и мудрости, в отсутствии которых у себя самого он убежден. И даже зная, что это не так, пациент **хочет** считать врача всемогущим.

Врач часто приписывает пациенту свою беспомощность, с которой пытается бороться, и проецирует ее на него. Так и продолжается взаимодействие: пациент пытается порадовать врача и в лучшем случае переключается с одной группы симптомов на другую. Доктор слишком часто разделяет непоко-

лебимую уверенность пациента в плохом здоровье и болезни.

Кроме того, врачи часто предоставляют пациенту схему болезни, и он пытается примерить ее на себя. Я не хочу сказать, что от врачей не бывает пользы и помощи, но вся профессия оперирует в такой системе ценностей, которая почти полностью перечеркивает ее положительное влияние.

Поскольку врачей уважают, их внушения привлекают повышенное внимание. Эмоциональное состояние пациента таково, что он с готовностью принимает прозвучавшие в такой ситуации утверждения менее критично, чем обычно.

Стремление навесить на «болезнь» ярлыки и клише — опасно. Эта практика в значительной степени перечеркивает внутреннюю подвижность и вечную изменчивость души, выраженной во плоти. Вам говорят, что у вас «что-то». «Оно» из ниоткуда напало на вас и ваши внутренние органы, допустим. **Обычно** вам говорят, что ваши эмоции, убеждения или система ценностей **никак не связаны** с неприятной ситуацией, в которой вы оказались.

(22:08.) Следовательно, пациент часто чувствует себя относительно беспомощным, жертвой любого случайного вируса, который пролетит мимо. На самом деле вы выбираете даже **тип** болезни, которая у вас будет, согласно собственным убеждениям. Вам не грозит плохое здоровье, пока вы верите, что это так.

Это все имеет отношение к практике. У вашего тела есть свое общее сознание, полное энергии и жизненных сил. Оно автоматически исправляет дисгармонию, но на сознание тела влияют ваши сознательные убеждения. Ваши мышцы верят в то, **что вы им говорите** о себе. Как и все остальные части вашего тела.

Пока вы верите, что вылечить вас могут только врачи, лучше обращайтесь к ним, потому что в структуре ваших убеждений они — действительно единственное, что может вам помочь. Но структура ограничивает вас. И, в любом случае, вас могут избавить от одной болезни, но вы просто замените ее другой, пока ваши убеждения гласят, что у вас должны быть проблемы со здоровьем.

То же самое относится и к тому, что часто называют духовным исцелением. Такой целитель лечит ваше тело, используя концентрированную энергию. Но, если вы не измените свои убеждения, одни симптомы просто сменятся другими. Однако иногда целитель или врач, эффективно излечив ваше заболевание, показывает вам, что целительная энергия всегда внутри вас. Этого может оказаться достаточно, чтобы вы сумели полностью изменить свои убеждения о здоровье.

В этом случае вы понимаете, что предыдущее нездоровье вызывалось вашими убеждениями. Если у вас есть какие-то физические проблемы, сконцентрируйтесь на здоровых частях вашего тела и нормально работающих функциях. В здоровых зонах ваши убеждения работают на вас.

Как я уже говорил (*на прошлом сеансе*), внутренние звуки очень важны. Все атомы и молекулы, составляющие ваше тело, обладают собственной реальностью в звуках, которые вы физически не слышите. То есть каждый орган вашего тела обладает собственным звуковым значением. Когда что-то не так, внутренние звуки находятся в диссонансе.

Негармоничные звуки становятся частью какой-то области тела в результате внутреннего звука ваших мыслей и убеждений. Поэтому вы должны стараться не усиливать эти внутренние звуки, повторяя себе одни и те же негативные внушения. Вербальные вну-

шения тоже превращаются во внутренние звуки. Они проходят через ваше тело примерно так же, как некоторые виды света.

Можете сделать перерыв.

(22:25—22:35.)

Итак, пока вы являетесь физическими существами, ваше восприятие должно быть **преимущественно** направлено на физический мир. Даже ваши тела существуют иначе, чем вам кажется.

Вы воспринимаете их как объекты, объемные, состоящие из костей и плоти. Они также обладают «структурами» звука, света и электромагнитных свойств, которые вы не воспринимаете. Все это связано со знакомым вам физическим образом. Любые физические недостатки проявляются в первую очередь в этих других «структурах».

Звук, свет и электромагнитные схемы дают силу и энергию физической форме, которую вы знаете. Они более мобильны, чем физическое тело, и более восприимчивы к изменчивой структуре ваших мыслей и эмоций.

Я говорил, что мысли превращаются во внутренний звук. Но мысли всегда также пытаются материализовать себя. В этом смысле их можно назвать зарождающимися образами, собирателями энергии. Они создают собственную зачаточную форму, пока она так или иначе не переводится в физическую.

Следовательно, ментальные образы обладают огромной силой. Они совмещают внутренний звук и его эффекты с четкой мысленной картиной, которая **будет** искать физическую форму. Ваше воображение добавляет таким образом мотивацию и движущую силу, поэтому вы можете заметить, что часто рассматриваете убеждения как внутренние картинки. С ними связаны мысленные образы.

Один образ может выражать одно какое-то убеждение или сразу несколько. Составляя **список убеждений**, вы можете припомнить несколько подобных изображений. Посмотрите на них, как смотрели бы на написанную вами картину. Если вам не нравится то, что вы увидели, сознательно измените свою мысленную картину.

Это внутренние образы, но они являются частью ваших убеждений, поэтому вы увидите их и вовне, в своей жизни.

(22:48.) Я приведу простой пример. У вас болит палец на ноге. Время от времени вы видите его мысленно. Может быть, вы будете смотреть на него чаще, чем обычно. Может быть, вы замечаете среди прохожих всех, кто прихрамывает. Обычно вы редко замечаете таких людей, но сейчас вам кажется, что в мире масса людей с больными ногами.

Мы пытаемся доказать убеждение, уже ставшее физическим. Но от того, что вы на этом сосредоточились, ваш палец не пройдет, а то и станет болеть сильнее. Конечно, за всем этим стоит убеждение, которое вызвало проблему. Но если вы уже вызвали у себя определенные симптомы, будьте осторожны, старайтесь не рассматривать всю реальность с этой точки зрения. Если вы так поступаете, то и внутренний, и внешний образы будут усиливать ваше состояние.

Есть свет, который вы не видите физическими глазами; есть звук, который вы не слышите физическими ушами. Они совмещаются и образуют известный вам физический образ, поэтому работать вы должны изнутри.

Если вернуться к аналогии с картиной, то ваши убеждения — палитра.

Ваши мысли создают общие очертания реальности, которую вы воспринимаете физически. Ваши

эмоции наполняют структуру светом. Воображение помогает им слиться воедино.

Обычно в качестве посредника вы используете звучание своих внутренних мыслей. И это не просто аналогия, это упрощенное объяснение того, как убеждения формируют вашу реальность. В минуту спокойствия слово «О-О-О-О-О-М-М-М-М-М», медленно произнесенное вслух или про себя, поможет вам улучшить общее физическое состояние. В этом звуке встроен толчок к энергии и благополучию. Скоро мы поговорим об этом.

Сейчас — я собираюсь закончить на сегодня. Продолжим на следующем сеансе. Если есть вопросы, я на них отвечу.

(«Нет...»)

Тогда я желаю вам доброго вечера.

(«И тебе того же, Сет».)

(Громче.) Мои сердечные пожелания вам обоим.

(«Спасибо. Спокойной ночи». Сеанс завершен в 23:05. Джейн не помнила ничего из сказанного после последнего перерыва.)

Сеанс 625, 1 ноября 1972 года, среда, 21:03

(В начале сеанса Джейн говорила медленно и тихо.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Тело реагирует не столько на физические звуки, сколько на внутренние, в которые переводятся физические. Как уже говорилось (на двух последних сеансах), оно реагирует и на звуки, не имеющие физических «соответствий».

В структуре хромосом есть определенные качества, которые активируются конкретными внутренними значениями звуков. Если этой активации не происходит, латентные «качества» хромосом таковыми и остаются.

Существуют цепочки воздействия, которые на самом деле состоят из внутренних значений звуков, которые связывают вместе сложные переплетения и генов, и хромосом.

Я останавливаюсь на этом, чтобы объяснить все как можно проще.

(«Да». См. *определения генов и хромосом на сессии 610, глава 1.*)

Эти значения звуков буквально сплетены в электромагнитные схемы. Звуки переплетаются (*показывает жестом*) и помогают образовывать эту структуру. Активность клеток тела создает, так сказать, мелкие взрывы внутренних звуков. (*Длинная пауза.*) На электромагнитные структуры и структуры внутреннего звука накладываются определенные типы света. Вместе они образуют прототип, на котором и из которого формируется физическое тело.

Итак, когда вы создаете в сознании мысленный образ, он состоит из уже упомянутых свойств. Следовательно, мысленный образ — тоже структура внутреннего звука, обладающего электромагнитными свойствами, которые пронизаны определенными формами света. В определенном, очень реальном смысле мысленный образ и есть зачаточная материя. Любая подобная структура, состоящая из значений электромагнитного звука и света, автоматически будет стараться воспроизвести себя в физическом существовании, материализоваться. (*Длинная пауза.*) То есть природа таких образов и существование самого вашего тела имеют много общего.

(Пауза в 21:25.) Электроны, атомы и молекулы* обладают независимыми внутренними значениями звука и света. Когда нервные окончания посылают вам сигналы**, определенно возникают звуки. Это отчасти сложно объяснить, но, следовательно, существуют «невидимый» свет и «неслышимый» звук, которые воздействуют на ваше тело и помогают формировать структуру, из которой оно **постоянно** появляется.

Соответственно, говоря вашими словами, в течение этой жизни тело создается постоянно. Это не механизм, который однажды сделали, а дальше он предоставлен сам себе. Вам не дается при рождении конечное количество «жизненной силы», которую вы используете в жизни, — что бы ни утверждали определенные философские школы.

(21:28.) Атомы и молекулы внутри вас буквально постоянно умирают и полностью заменяются. Вы каждое мгновение создаетесь физически. Точка. Тело реагирует на внешние звуки и стимулы от физических чувств. Структуру таких реакций можно четко увидеть. Однако, это **все** проявления, какие можно сейчас наблюдать, более значительных взаимодействий, которые тоже имеют место.

Например, атомы и молекулы, из которых состоит ваша плоть, не реагируют на физические звуки,

* Перечисление в порядке увеличения сложности. *Электроны* — негативно заряженные частицы, которые вращаются вокруг ядра с равным числом положительно заряженных частиц. Все вместе составляют *атом*. Сочетания групп атомов образуют *молекулу*.

** В главе 19 книги «*Говорит Сет*» Сет объяснял: «Молекулярные структуры передают собственные послания. Если вы не настроены на их восприятие, они могут показаться бессмысленным шумом».

которые вы слышите, и на световые структуры, видимые физическими глазами. В периоды опасности все ваше тело должно быть способно быстро двигаться. Гормональная система должна реагировать с огромной быстротой, иногда полностью меняя равновесие, существовавшее минуту назад. Мышцы должны мгновенно напрягаться, все тело — быть достаточно гибким, чтобы реагировать как единое целое. Это касается всех органов, всех мельчайших частей.

Допустим, вы находитесь посреди улицы и на вас мчится машина. Она возникла словно из ниоткуда. Естественно, клетки, составляющие ваши внутренности, сердце, мышцы не видят машину так, как «вы» сами. Однако вся система мгновенно активируется. Данные, которые воспринимаете «вы», переводятся в такие понятия, который дают силы каждой части вашего тела.

Это происходит путем перевода внешних стимулов во внутренние. Но ученые и медики до сих пор могут проследить только физических переносчиков этой информации. Более глубокие взаимодействия не были замечены и подлинный процесс расшифровки таких сообщений (*громче, отрывисто*) **еще не поняты**. Сделайте перерыв.

(21:40. Транс Джейн стал довольно глубоким, но, как обычно, она быстро из него вышла. «У него на сегодня какие-то планы, — воскликнула она. — Он дал мне сейчас перерыв, потому что собирается говорить о более важных вещах и не хочет прерываться. Не могу сказать, чего это касается... но мысль у меня есть. Я думаю, Сету хочется, чтобы у меня был более богатый словарь, связанный с физиологией».

Сеанс возобновлен в той же манере в 21:57.)

Итак (*пауза*). Нервы тоже состоят из таких же внутренних структур, о которых я уже говорил (*в этой*

главе). Вокруг них, а точнее, из них, формируются физические нервы. Здесь внешняя информация переводится во внутренние понятия. То есть она расшифровывается через внутренние звуки, свет и электромагнитные схемы, упоминавшиеся выше.

Потом эту информацию можно использовать даже на уровне атомов и молекул, составляющих клетки. Физическая задержка, которая имеется между поступающим сообщением (*пауза, нахмурившись*) и его предполагаемой целью, на других уровнях отсутствует. «Внутреннее сообщение» достигает цели раньше физического.

К тому времени, когда организм отвечает на сообщение, внутренние структуры уже отреагировали. Это всегда происходит раньше физической реакции на стимулы. То есть невидимая структура тела, состоящая из внутренних световых, звуковых и электромагнитных свойств, реагирует первой и, на самом деле, запускает последующую физическую реакцию.

(*Медленно.*) Такой перевод внешних стимулов происходит всегда. Естественно, задержка, которую отмечают ученые, существует только на физическом уровне (*наклоняется вперед, закрыв глаза рукой*) и объясняется «временем», за которое сообщение покидает нервные окончания*, а вот внутренний перевод происходит мгновенно.

Вернитесь мысленно к примеру с почти случившейся аварией. Случай с машиной, ее водителем и вашим опасным положением существует как другая

* Здесь Сет подразумевает способ, которым нервный импульс передается от одного нейрона, или нервной клетки, к следующему, путешествуя по нервной системе тела. Соединение двух нейронов называется синапсом.

структура, помимо той, которую вы видите физически. Кроме того, он как событие существует в ранее описанных условиях, в реальности, состоящей из невидимого света, неслышимого звука и электромагнитных структур.

Сознательно вы реагируете на физические факты — шум (например, визг тормозов), зрительный шок от вида машины так близко от вас. Но вся внутренняя реальность этой сцены мгновенно «распознается» тем, что я называю вашими внутренними чувствами (см. примечание в конце сеанса). Они реагируют на внутренние структуры, о которых я вам говорил. Физическая информация передается по нервам с неизбежной задержкой — она означает временные границы спектра восприятия.

Поскольку вы — создания из плоти и крови, у внутренних аспектов восприятия **должны быть** физические аналоги. Но материальное сознание и реакции тела были бы невозможны без этих внутренних структур.

Прежде чем вы увидите что-либо физически, вы это видите внутренне. Внутреннее восприятие активизирует внешнее. Когда вы ощущаете физическое движение или действие, событие или явление, вы осознаете лишь хвост длинной «последовательности» внутренних осознаний. То есть все внешние события, включая ваши собственные тела и их внутренности, все объекты, физические проявления — это внешняя часть внутренних систем, состоящих из внутренних звуков и невидимого света, переплетенных в электромагнитные структуры.

(22:28.) То есть глубже временного восприятия каждый объект, каждое событие существуют на таких условиях, в структурах, которые взаимодействуют между собой. На физическом уровне вы кажетесь не-

зависимыми от всего, что не есть вы. Это неправда, но в повседневном существовании кажется, что это так. Это допущение, которое вы обычно принимаете как должное.

(Пауза.) На внутреннем уровне, о котором я говорю, все события и объекты связаны. Движение или изменение одного воздействует на другие. Вы будете физически реагировать на эти изменения, некоторые из них осознаете, как в случае с возможностью катастрофы. Но независимо от того, осознаете ли вы происходящее, оно по внутренним каналам меняет внутреннюю среду вашего тела.

Ваши мысли и убеждения обладают такой же внутренней реальностью и трансформируют внутреннюю среду других людей. Упомянутая возможная катастрофа была физическим событием, но первоначально — ментальным. Она существовала во вневременной реальности и только потом, в вашем понимании, материализовалась физически, была воспринята и вызвала реакцию.

Убеждения, эмоции и воображение **выдвинули** ее из внутренней реальности во внешнюю. Вы не можете видеть эти свойства, поэтому они могут казаться вам не столь реальными, как, например, предметы. Так, физически вы можете видеть только последствия эмоций. Сами их вы не можете пощупать, как, допустим, камень.

Идеи выражают ваши энергетические намерения. Они порождают эмоции и воображение. Те в свою очередь активируют внутренние структуры. Они — сила мотивации действий (*пауза*), средство выражения всех внутренних событий вовне. Это — сформированная и направленная энергия, образующая внутренние и внешние структуры реальности. Они — часть созидательной силы, в которой берут

начало все реальности. Это тоже трудно объяснить, потому что для того, о чем я пытаюсь говорить, мало вербальных обозначений.

(Размеренно.) Воображение и эмоции — наиболее сконцентрированные формы энергии, которыми вы обладаете как физические существа. Любая сильная эмоция несет в себе куда больше энергии, чем необходимо, допустим, чтобы отправить ракету на Луну.

(Энергично.) А эмоции, вместо того чтобы двигать, например, физическую ракету, посылают мысли из внутренней реальности в «объективный» мир **СКВОЗЬ** барьер между физическим и нефизическим. Великое свершение — которое повторяется постоянно.

Можете сделать перерыв.

(22:47. «Да уж, в этот раз я действительно была далеко, иначе не скажешь», — заметила Джейн. — Я бы не заметила, если бы дом обрушился, наверное... У меня снова было то состояние, когда ты так глубоко, что становишься частью этой глубины, — чувство, что ты в сердце всего.

Это очень странный внутренний фокус. При этом возникает чувство удовлетворения, триумфа, словно ты что-то вытягиваешь из тайной природы вещей. Я не могу сказать, куда я ухожу или что делаю. Даже столько времени спустя я продолжаю удивляться, что она [эта книга] приходит уже законченной, — говорила Джейн. — Обычно я не люблю, когда кто-то еще присутствует. Ты отключаешься от всего остального, а другие люди хотят, чтобы ты с ними общалась, или просто отвлекают...»

Не так давно Сет говорил на ту же тему. Далее я привожу цитату из материала, не вошедшего в книгу: «В общем и целом, лучше, если при диктовке книги никто не присутствует, или же только те, с кем вы хорошо знакомы и чувствуете себя непри-

нужденно. Дело в том, что так возникает меньше физических отвлекающих факторов, и Рубурту проще настроиться на один четкий канал.

Потребности и желания других естественным образом проникают внутрь, — продолжал Сет. — На то, чтобы от них закрыться, тратится энергия. Конечно, чем они [присутствующие] сильнее заинтересованы и возбуждены, тем более заметны их эмоции. Рубурту тяжело блокировать дополнительные энергетические помехи... Однако с незнакомыми людьми сеансы часто очень личностно окрашены, потому что их эмоциональные реакции изначально весьма яркие...»

Теперь об упоминании Сетом внутренних чувств в последнем отрывке. Пока он рассказал нам о девяти. Они перечислены в главе 19 «**Материалов Сета**». Но их будет больше.

Так получилось, что этот перерыв стал окончанием диктовки. Сет вернулся с другими сведениями. Сеанс продлился до 23:45.)

Сеанс 626, 8 ноября 1972 года, среда, 21:06

(В прошлый понедельник сеанса не было.

Вчера мы с Джейн читали будущий выпуск журнала «**Time**» за 13 ноября 1972 года, статью о Ричарде Бахе и его книге «**Чайка по имени Джонатан Ливингстон**». Мы были очень рады за Дика. В статье упоминались и материалы Сета. См. сеанс 618 в главе 3 о встрече Сета с Диком и его издателем, Элеанор Фрайд.

Здесь незачем вдаваться в даты и другие подробности. В общем, за несколько дней до того, как нам сообщили, что выход книги Баха, запланированный

на конец октября, откладывается, Джейн приснился яркий сон, содержащий эти сведения. Она написала об этом Дикю и сказала остальным. Ее сон оказался также верным в отношении рисунка на обложке этого журнала: монтаж с «птицей, которая каким-то образом была частью головы или лица человека», — так ее описала Джейн. Действительно, на обложке журнала «**Time**» была чайка, наложенная на голову Ричарда Баха, частично закрывавшая ее.

Ночью в понедельник Джейн приснился другой яркий сон относительно материалов Сета, ее самой и некоей журнальной статьи. Она записала его, и мы еще увидим, что получилось.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. (Пауза, потом насмешиливо.) Побочное замечание: теперь, как видите, я могу говорить как во **времени** [намек на название журнала «Time» — время. — *Примеч. пер.*], так и вне его. «Время» подчеркни.

(«Да».)

Физически живое тело, его активность и состояние контролируются убеждениями сознательного разума. Как я говорил в этой главе, у тела есть и «невидимые» аналоги, состоящие из электромагнитных свойств и внутренних качеств света и звука.

Эти невидимые структуры предшествовали появлению физического тела. Они существуют и после смерти тела. Хотя при жизни состояние тела контролируется сознательным разумом, идея ментальной структуры тела существовала и до связи сознательного разума с физическим мозгом.

В генах и хромосомах не случайно возникает та самая закодированная информация, которая вам понадобится. Она накладывается на них изнутри. Суще-

ность возникает прежде формы. Можно сказать, что сущность, находящаяся в совершенно другом измерении, сажает в физическую реальность семя, из которого прорастет ее материальная жизнь.

Следовательно, внутреннее «Я» сначала формирует «невидимую» структуру тела, которая «позже» появится во плоти. Очевидно, что в момент посадки этого ментального семени, говоря вашими словами, сознательный разум еще не связан с мозгом, который пока не сформировался во плоти. Сознательный разум удерживает и физически воплощает идею тела.

Новый абзац. Следовательно, сознание не зависит от физического восприятия, хотя и требует понимания, погруженного в физическую форму. Физическое сознание фильтруется через механизмы тела, но благодаря этому процессу вы обычно не замечаете невоплощенные сущности. То есть общая структура, качества и характеристики тела существуют прежде его возникновения. Проще говоря, вы заранее выбираете тип тела, в котором будете обитать. Вам может казаться, что вы не обладаете сознательным контролем за состоянием тела при жизни, как вы ее понимаете, и тем более — до рождения. Вас учили, что ваши мысли почти не связаны с деятельностью тела.

(21:29.) Человек, который верит, что у него проблемы с сердцем, в конце концов благодаря собственной тревоге повлияет на функционирование своей «автономной» системы. Если убеждение не отследить, его сердце действительно пострадает. Сознательный разум контролирует так называемые автономные системы тела, а не наоборот. Ни одна идея не может тайком проскользнуть мимо восприятия и воздействовать на автономную систему, если она не соответствует вашим собственным сознательным убеждениям. Повторю: вы не заболаете, если будете

считать, что здоровы, хотя у вас могут быть и другие идеи, которые заставляют верить в необходимость плохого здоровья.

Вы не замечаете, как проходит большинство автономных процессов в теле. Сознательный разум не справился бы со всем объемом этой информации, но эти функции точно отражают ваши сознательные идеи и убеждения.

И еще, как я говорил (*сеанс 614, глава 2*), сознательный разум изначально не отделен от внутреннего «Я» и от открытых ему внутренних источников информации. Если уж на то пошло, сознательный разум — это не какая-то одна конструкция; он состоит из разных частей внутреннего «Я», которые в каждый конкретный момент «всплывают» на поверхность.

Человек обладает полной свободой создавать абсолютно здоровую, функционирующую форму в рамках базовой структуры, выбранной до физического рождения (о причинах этого мы поговорим далее). При этом форма отражает убеждения и будет в точности материализовывать во плоти идеи, которые хранятся в сознательном разуме.

(Джейн говорила очень серьезно и довольно громко. Она наклонилась вперед и постукивала по столешнице между нами кофейному столику. Глаза ее были широко открыты и очень темны.)

Это — одна из основных функций тела. Большое тело по-своему так же хорошо выполняет ее, как и здоровое. Это самая глубокая ваша система обратной связи, которая меняется вместе с мыслями и надеждами, создавая для вас во плоти физический аналог ваших мыслей. Поэтому бессмысленно злиться на симптомы или презирать тело за его состояние, когда оно просто дает вам материальную копию ваших собственных мыслей, как ему и положено.

Ваше окружение и жизнь в физическом мире дают вам ту же обратную связь. Винить в этом ваше окружение или свою жизнь так же бессмысленно, как и презирать свое тело, и по тем же причинам.

Когда заходит речь о подобных вещах, может показаться, что идеальным результатом в вашем понимании будет совершенство — «рай на земле» — состояние, в котором все здоровы, богаты и умны.

(Сет попросил меня открыть для Джейн пиво. «Я еще не хочу давать ему перерыв», — сказал он, имея под «ним» в виду мужскую сущность Джейн, Рубурта. Было видно, что Джейн в глубоком трансе. В доме было шумно, но она не подавала признаков беспокойства. Она сидела и спокойно ждала, пока я снова возьму блокнот...)

В этой физической жизни вы используете тело как средство обучения и самовыражения. Каждый из вас уникален. *(Пауза.)* Многие из вас по личным причинам следуют путями, которые не подразумевают равномерного развития способностей, то есть гармоничной в целом картины. Вы делаете выбор: выражать себя через определенные качества и экспериментировать с ними, игнорируя остальные. В физической реальности такой путь не даст вам ничего похожего на общую гармонию.

(21:50.) Позднее в книге мы еще поговорим о других типах существования, в которых вы тоже участвуете. Они в определенной степени воздействуют на ваши цели и намерения в физической жизни, как вы ее сейчас понимаете.

Если бы не материализовывались **все** ваши убеждения, а не только благоприятные, вы никогда бы не смогли на физическом уровне понять, что ваши идеи создают реальность. Если бы воплощались только «позитивные» убеждения, вы никогда бы ясно не поняли

силу своих мыслей, потому что не наблюдали бы полных физических результатов.

Сознательный разум существует прежде материальной жизни и изменяет ее. В физическом существовании он объединен с мозгом. В физической жизни ваше земное восприятие — его точный и непоколебимый фокус в вашей конкретной системе пространства-времени — зависит от этого союза.

(Пауза.) То есть вы еще до физического рождения формируете ментальные представления о теле, которое у вас будет. Этот образ отпечатывается на материи следующим путем. Вы настраиваетесь на конкретное измерение реальности. Вы формируете физическую структуру, которая будет существовать в этой крайне сконцентрированной области и которая реальна и актуальна. И **она оживает** в диапазоне этих «частот» (*весело*).

Именно здесь происходит **кажущееся** разделение личности, потому что в физической жизни сознательный разум должен быть связан с мозгом. А сам этот орган должен расти и развиваться во времени. Поэтому ваше сознание не может быть целиком проявлено физически. Именно ту часть, которая должна «подождать» развития мозга, вы в жизни **называете** «сознательным разумом».

Остальные части можно назвать внутренним «Я». Это внутреннее «Я» нельзя выразить целиком даже в связи с мозгом, потому что мозг фильтрует восприятие через физические механизмы.

Можете сделать перерыв. Из-за шума я продержал Рубурта в трансе дольше — так проще.

(22:06. Транс Джейн длился час и стал очень глубоким. «Я сильно отключилась, — заметила она, пытаюсь открыть глаза. В конце концов она просто сдалась и откинулась на спинку кресла-качалки. —

Ты не устал писать?» — спросила она. Я ответил, что нет.

«Ну, думаю, тогда продолжим», — ответила Джейн. Она сняла очки, и через несколько секунд вернулся Сет. Как только это случилось, глаза Джейн открылись, ее манеры снова стали энергичными и оживленными. Сеанс возобновлен в 22:10.)

Мозг и его телесные связи вынуждены терпеть задержки во времени, которыми всегда сопровождается сенсорное восприятие. Чтобы сделать сознательными внутренние процессы тела, они должны были бы соотноситься с последовательностью времени, которая дает физически настроенному сознанию «математические» выводы и расчеты, слишком многочисленные, чтобы оно могло их все принять. Например, пришлось бы сознательно следить за всеми мышцами, нервами, органами, клетками, молекулами и атомами, при этом управляя телом в пространстве и времени.

Поэтому и возникает **кажущееся** разделение, когда часть невидимого сознательного разума соединяется с физическим мозгом, а часть остается свободной. Последняя часть и образует то, что вы считаете автономной системой тела.

Повторяю: для вас очень важно понять первоначальную нефизическую реакцию на стимулы, которая запускает все физические реакции. Между областями сознания, которые связаны с мозгом и не связаны с ним, происходит постоянное взаимодействие и общение. «Глубинные» цели сознания включают «циркуляцию» и периодическое появление в сознании, которое соединяется с мозгом. Информация, идущая из этих глубинных истоков личности, достигает связанных с мозгом областей и будет истолкована в соответствии с убеждениями наиболее физически сфокусированных частей личности.

В определенной степени на эту внутреннюю информацию воздействуют текущие убеждения той части «Я», которая наиболее непосредственно контактирует с физическим миром. Однако внутреннее «Я» постоянно исследует сами эти убеждения.

А теперь я предлагаю вам закончить сеанс...

(«Хорошо», — ответил я с некоторым удивлением.)

...Но мы передали приличную часть материала. Так что *(с улыбкой)* лучше порадитесь.

(Сеанс завершен в 22:27. Джейн медленно вышла из очень отстраненного состояния. Она сказала, что довольно неожиданное окончание сеанса произошло потому, что она начала уставать. Это оказался конец главы 5.)

Тело ваших убеждений и их силовые структуры

**Сеанс 627, 13 ноября 1972 года,
понедельник, 21:21**

(В последние несколько дней Джейн получала много писем и телефонных звонков — люди со всей страны просили о помощи ее и/или Сета. Некоторые проблемы были очень серьезными и намного превосходили любую возможную помощь [тем более быструю], которую могли бы оказать Джейн, Сет или я. Мы всем сочувствовали, поэтому часто начинали испытывать раздражение. Но минимально осмысленная помощь хотя бы некоторым не оставила бы нам времени на всех остальных. Джейн пыталась сделать все, что можно, и недавно у нее был посетитель с признаками второй личности...)

Сегодня, пока мы ждали начала сеанса, Джейн увидела, что от Сета открыты два канала: он мог поговорить о людях, которые искали ее помощи, или диктовать книгу. Она решила продолжать кни-

гу, сказав, что это поможет большему количеству людей, чем она сама сможет лично.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Глава 6: «Тело ваших убеждений и их силовые структуры». Это заголовок.

Вы буквально живете в теле ваших убеждений. Вы воспринимаете мир через тело ваших убеждений. Убеждения могут улучшить или ослабить ваш слух или любую другую сенсорную функцию.

Например, если вы верите, что после определенного возраста слух становится слабее, так и случится. Вы станете все меньше и меньше использовать эту способность, бессознательно переводя внимание на другие чувства, чтобы компенсировать это, и все меньше и меньше полагаться на уши, пока чувство не атрофируется. Точка.

В этом смысле функции — это привычка. Вы просто забываете, как правильно слышать, следуя своему убеждению. Все мелкие манипуляции, необходимые для слуха, бессознательно подавляются. За этим следует собственно физическое ухудшение. Но оно происходит не сначала, а потом.

Этот процесс возможен в любой физической категории. Обычно в нем участвует больше одного убеждения. Параллельно с убеждением о том, что ухудшается зрение, у вас может быть уже упомянутое убеждение об ослаблении слуха. И оба они могут подкрепляться верой в то, что с возрастом вы автоматически становитесь меньшей личностью, существом, которое больше не связано с повседневным окружением. Понимаете, убеждение будет способствовать материализации этого состояния. (Пауза.) С другой стороны, вы можете верить, что с возрастом увеличивается мудрость; что понимание себя приносит неизвестный прежде по-

кой; что пронизательный разум намного лучше оценивает окружающее; и что физические чувства острее воспринимают стимулы. И все эти условия возникнут в вашей жизни. Сам физический механизм останется здоровым, следуя вашим убеждениям.

Опять же, вы должны понять, что идеи и мысли — это не призраки, не бесплотные тени. Это электромагнитная реальность. Они влияют на ваше физическое существо, и нервная система автоматически переводит их в плоть и в ваш опыт.

(21:36.) Предназначение вашего сознательного разума — оценивать и обдумывать **физическую** реальность, помочь вам наметить свой курс в материальной вселенной, частью которой вы сейчас являетесь. Другие части вашего существа, как уже говорилось (*например, на прошлом сеансе*), зависят от этих действий. Затем вся энергия внутреннего «Я» концентрируется, чтобы создать результаты, которых требует сознательный разум.

Эффективность и сила действий зависят от ваших убеждений. **Верить в собственную слабость — значит отказывать себе в силе действовать.** Принимать без оценок все убеждения, которые вам встречаются, — значит в лучшем случае открываться перед потоком противоречивой информации, который размывает четкие линии действий и силы. Тогда внутреннее «Я» получает противоречивые оценки и требования и будет пытаться любыми способами передать вам, что что-то не так. Убеждения с похожей природой притягиваются друг к другу, потому что вы склонны искать логику в своем поведении и жизни.

(Пауза.) **Вы должны научиться иметь дело непосредственно с собственными убеждениями**, или вам придется разбираться с ними косвенно — реагировать на них, не зная об их проявлениях в вашей

физической жизни. По сути, когда вы жалуетесь на неблагоприятное окружение, ситуацию или состояние (следующую фразу подчеркните), **вы не действуете независимо, а просто слепо реагируете**. Вы реагируете на события, которые **якобы** с вами происходят, на какую-либо ситуацию.

Чтобы действовать независимо, вы должны сами инициировать действия, которые вы хотите воплотить физически (с чувством), создав их в себе самом.

Это можно сделать, совмещая веру, эмоции и воображение и формируя из них мысленную картинку желаемого физического результата. Конечно, сам по себе этот результат еще не физический, иначе вам не надо было бы его создавать, поэтому не нужно говорить, что физический опыт, кажется, опровергает все, что вы пытаетесь сделать.

(Пауза.) Поскольку идеи и убеждения обладают электромагнитной реальностью, постоянное взаимодействие крайне противоречивых убеждений может привести к блокировке энергии, препятствуя течению внутренней энергии наружу. Иногда происходит поляризация. Неассимилированные убеждения, неисследованные идеи словно обретают собственную жизнь. Они с легкостью захватывают контроль в определенных сферах деятельности.

Можете сделать перерыв.

(21:50—22:10.)

Итак, диктовка. Не так давно Рубурт видел демонстрацию природы и силы убеждений.

Ему позвонил мужчина, который живет в другом штате. Сам не зная почему, Рубурт почувствовал импульс увидеться с ним и договорился о встрече. Гость прибыл из аэропорта вместе с женой.

Он был ходячим примером, наглядным воплощением результатов неизученных противоречивых

убеждений, яростным и мучительным олицетворением того, что **может** случиться, когда человек позволяет сознательному разуму отказываться от ответственности. Другими словами, того, что бывает, когда человек боится собственного сознания.

Убеждения этого молодого человека жили собственной жизнью, а сам он был относительно беспомощен. Он даже не пытался примирить прямо противоположные убеждения, пока сама личность не оказалась буквально поляризованной.

(22:20.) Перед вами предстал классический случай так называемого раздвоения личности. Я сейчас вспомнил о нем, потому что это наглядная иллюстрация природы и силы убеждений, а также конфликтов, которые могут возникнуть, если человек отказывается отвечать за собственные мысли. Это не обычный случай, но в той или иной степени такое физическое или ментальное разделение происходит, когда содержимое сознательного разума остается неизученным.

По приходу этот мужчина изучал агрессивность и враждебность. Он попросил о помощи, а потом возненавидел себя за слабость, которой, по его мнению, могла быть вызвана такая просьба. Он мрачно смотрел на Рубурта, проецируя всю свою энергию, чтобы показать, что он не боится, и что именно он, а не кто-то другой, владеет ситуацией. Он говорил о другой личности, более сильной, чем он сам, — хотя рассказывал, что может заставить аудиторию в сто пятьдесят человек слушаться своих приказов. Однако другая личность пришла из другой галактики как друг, чтобы помогать и защищать его.

По его просьбе [как он сказал] этот невидимый друг убил юриста. Согласно его рассказу, юрист не только не понял ситуации, но и задел чувства мужчины во время разговора. Да, мужчину мы назовем Огастесом.

Сделаем перерыв ради Рубурга...

(22:30. После прошлого перерыва Джейн непрерывно кашляла. Сейчас кашель возобновился с такой силой, что Сет прервал разговор, что случалось очень редко. Пока Джейн отдыхала, я сказал, что если Сет вернется, пусть лучше объяснит, почему она кашляет. Так и получилось. Как ни странно, полученный материал занял несколько страниц. Сеанс завершен в 23:43.)

Сеанс 628, 15 ноября 1972 года, среда, 21:29

(На сеансе в понедельник Сет начал разговор о недавнем посетителе Джейн, Огастесе, у которого были все признаки второстепенной личности (раздвоения). Когда мы готовились к сегодняшнему сеансу, Джейн сказала: «Я знаю, что Сет собирается называть вторую личность Огастеса „Огастесом Вторым“». Нас это позабавило — мы вспомнили о Сете и Сете Втором*. Сейчас Джейн начала медленно говорить в трансе.)

Добрый вечер...

(«Добрый вечер, Сет».)

...Продолжим диктовку...

Для начала, Огастес вырос с верой в то, что внутреннее «Я» опасно; что реакции людей вызываются внутренними конфликтами, которые практически невозможно сознательно контролировать. (Жестикули-

* Подробнее о Сете Втором см. главу 17 «Материалов Сета» и главу 22 «Говорит Сет». В последней сказано: «Сет Второй, условно говоря, относится ко мне так же, как я — к женщине [Джейн], через которую говорю».

руя.) Он верил, что личность человека практически не способна познать себя; что она, одинокая и беззащитная, стоит на краю бездны зла, а над ней — некое недостижимое, холодное, справедливое, но не сострадательное Добро (с большой буквы Д).

Он оказался в непонятном мире противоположностей и без вопросов принимал конфликтующие убеждения. (*Пауза.*) Сознательный разум будет в любом случае пытаться понять убеждения, выстроить из них схемы и последовательности. Обычно он старается организовать идеи наиболее рационально и избавиться от тех, которые кажутся противоречащими общей системе его убеждений.

Огастеса приучили бояться собственных мыслей, избегать самоанализа. Следовательно, он не смотрел на убеждения и идеи, которые его пугали, а отодвигал их на задворки сознательного разума, где вначале они никому не причиняли вреда.

Время шло, количество неизученных, пугающих убеждений возрастало. Идеи и убеждения подпитывают себя сами. В них заложено стремление к росту, развитию и реализации. С годами были построены две прочные системы убеждений, противоречащие друг другу, которые соперничали за внимание Огастеса. Он верил, что как личность абсолютно бессилён, что, несмотря на все свои усилия, ни к чему не придет, не будет замечен. Он чувствовал себя нелюбимым. Он казался себе не достойным любви. При этом он позволял своему сознательному разуму блуждать и компенсировал это, представляя себя всемогущим, презрительно относящимся к другим людям, способным сурово отомстить им за непонимание. В этой сфере убеждений он был способен на все: исцелить болезни человечества, если бы захотел, или скрыть эти знания от мира, чтобы наказать его. Точка.

При этом подобные идеи были вполне сознательными, но он хранил каждую группу отдельно. Повторю: сознательный разум пытается обрести общую целостность и единство, выстраивая из убеждений какую-нибудь логичную систему. Если долгое время придерживаться противоположных убеждений, которые прямо противоречат друг другу, и почти не делать попыток примирить их, то в сознательном разуме начинается «война».

(Пауза в 21:50.) Поскольку убеждения сознательного разума регулируют произвольные движения тела, да и физическую систему в целом, противоречивые убеждения, естественно, вызывают противоположные физические реакции и дисгармонию. Прежде, чем противоречивые убеждения Огастеса разделились, так сказать, на два лагеря, тело находилось в постоянном напряжении. Мышечная система и сердце постоянно получали противоречивые сообщения. Гормональная система была расшатана. Даже температура тела непредсказуемо изменялась.

Поскольку идеи и электромагнитно, и эмоционально притягивают себе подобные, у сознательного разума оказались две абсолютно противоположных системы убеждений, два представления о себе. (Пауза.) Чтобы защитить целостность физической структуры, сознательный разум Огастеса аккуратно разделился. И ежеминутные сообщения телу перестали быть беспорядочными.

(Медленно.) Часть Огастеса, которая чувствовала себя могущественной и чуждой, стала персонифицированной. Когда Огастес чувствовал угрозу, сознательный разум переключался, принимая в качестве действующей процедуры систему убеждений, в которой Огастес чувствовал себя всемогущим, защищенным — и чужим. Таким образом эта часть его убеждений,

конкретный набор представлений о себе, завладели его сознательным разумом и стали тем, что мы назовем Огастесом Вторым. Когда управление переходило к Огастесу Второму, физическое тело становилось сильным и могущественным, его качества намного превосходили способности Огастеса Первого.

(22:01.) Понимаете, Огастес Второй верит, что его тело практически неуязвимо, и тело, послушное этому убеждению, действует намного лучше. Огастес Второй считает себя пришельцем. В данном случае объяснение — а без него не обойтись — состоит в том, что он — существо с другой планеты, даже из другой галактики. Он должен помогать Огастесу Первому, использовать свою силу в его интересах, награждать его друзей и запугивать врагов. Огастес Первый искренне верит, что нуждается в такой помощи.

Так вот, это — расщепление **сознательного разума**. Оно не касается внутреннего «Я». Когда контроль берет Огастес Второй, он вполне сознателен. Он просто рассматривает физическую реальность через непоколебимую систему убеждений. Телу поступают непротиворечивые сообщения, оно под идеальным контролем.

Конечно, настроения Огастеса Первого были прямым результатом его идей. Оно постоянно колебалось от возвышенной экзальтации и энергии к низким бессилию и депрессии. Тело с трудом переносило такие скачки. Огастес Первый доминирует чаще, потому что, говоря вашими терминами, его идеи о недостойности возникли раньше и, что еще хуже, только усиливаются по контрасту с Огастесом Вторым. Огастес Второй иногда приходит на целую неделю.

Он делает и говорит все то, что отчаянно хотел бы сказать и сделать Огастес Первый, с минимальными поправками. Огастес Первый в это время не

бессознателен, он воспринимает «чужие» действия и свершения. Это тоже игра в прятки, в которой так называемый бессознательный разум практически не участвует.

Поэтому Огастес Второй может гневаться и ворчать, лгать и мошенничать, защищать себя, выказывать презрение к окружающим — и освободить Огастеса Первого от ответственности за все это.

Можете сделать перерыв, и мы продолжим.
(22:19—22:30.)

В природе Огастеса Второго нет никакого зла. Однако в спиритуалистических кругах его наверняка восприняли бы как злого духа.

Его природа — защита. Базовые идеи и убеждения, которые воплотились в его сущности и стали им, сформировались для защиты Огастеса Первого от пагубных идей, привитых ему в детстве, для борьбы с верой в бессилие и бесполезность. В какой-то степени они наложились на изначальные идеи, еще в достаточно раннем возрасте. Поэтому Огастес Второй возник из детских представлений о могущественном существе.

Следовательно, чем больше ощущение слабости, тем больше компенсирующая сила и энергия, но тоже при отсутствии попыток к взаимодействию.

(Пауза.) Мать Огастеса отмечала, что у ее сына очень переменчивый характер. Огастес Второй начал отчетливо проявляться как «вторая личность» только после женитьбы Огастеса, когда на него легла ответственность главы семьи и добытчика средств к существованию. Он не справился.

Вера в собственную никчемность мешала ему использовать свои способности и даже просто эффективно действовать с минимальным упорством. Именно тогда стал заявлять о себе Огастес Второй — в том

числе перед женой. Огастес Второй по-своему доказывал ей, что она вышла замуж за необычного, могущественного человека, воплощение мужественности и силы. Но для этого Огастес Первый должен появляться перед ней как Огастес Второй. Так продолжалось какое-то время. Сначала у Огастеса Первого начинала сильно болеть голова, а потом появлялся этот пришелец из космоса — властный мужчина, которым не был Огастес Первый.

(Пауза.) Однако такой «обман» создавал определенные проблемы. Мало того, что Огастес Второй был более активен сексуально, так еще Огастес Первый по контрасту с ним казался очень скучным. Первоначально Огастес Второй должен был помогать Огастесу Первому. Да, когда Огастес Второй уходил, экзотические события накладывали свою печать и на Огастеса Первого, но все же контраст был слишком силен, слишком очевиден. Огастес Первый, который оставался основной личностью, был сильно напуган. Он знал, что Огастес Второй постепенно изживал свое предназначение, вытесняя его, и должен исчезнуть.

(22:46.) На самом деле, когда Огастес Второй «занял» тело Огастеса Первого, в семье все стало известно. Жена стала записывать слова и поступки. Когда потом она пересказывала их Огастесу Первому, ложь и мошенничество были очевидны, как и инфантильный характер этой «личности». Но Огастес Второй продолжал утверждать, что всезнающ, что пришел из галактики, намного превосходящей Землю в развитии. При этом он делал предсказания, которые никогда не сбывались, хвастался и постоянно врал.

Тогда на свет всплыли убеждения, породившие этот «альтернативный образ», воплощая свои естественные результаты в физической реальности. Уже взрослым

Огастес Первый был вынужден в определенной степени осознать природу своих убеждений, но когда он приезжал к Рубурту, то еще не разобрался в них.

Сейчас Огастес Второй не приходил два с половиной месяца. Перед Огастесом стоит дилемма: он хранит в неприкосновенности убеждение в своем бессилии и противоречащее убеждение в собственном всемогуществе, которое сейчас не выражается через Огастеса Второго. Но они должны выражаться, поэтому в разговоре Огастес Первый, которого мы пока будем называть просто Огастесом, в какой-то момент проявил сильную агрессивность: посмотрел на Рубурта и сказал, что может уничтожить любого, кто причинит ему вред. В следующий миг на первый план выходит просьба о помощи, любовь к жене и ребенку. Огастес может о чем-то сказать, а десять минут спустя станет понятно, что сказанное было неправдой.

Здесь полярность Огастеса Первого и Второго исчезла, и две противоречивые системы убеждений функционировали бок о бок. И все равно Огастес не анализировал собственные слова и мысли, не видел очевидных со стороны противоречий.

Это было настолько наглядной демонстрацией природы и значения убеждений, что Рубурт сильно удивился. Ему пришлось участвовать в сложной психологической работе. Две «личности» перестали быть раздельными, они соединялись.

(Пауза в 23:00.) Огастес сказал: «Мой друг убил моего соседа, настроенного против меня, — заразил его пневмонией. Он присматривает за мной». У другого соседа была язва, и Огастес сказал Рубурту, что после того, как он дотронулся до этого соседа, язва прошла. После чего он заявил: «Я хочу знать, насколько эта потрясающая способность принадлежит мне. — Потом добавил: — Может быть, мне не так

уж и нужна защита моего друга». Это определенно был благоприятный признак: Огастес начал понимать, что не бессилён. Однако уже его собственной личности придется разбираться с явно неприятными качествами Огастеса Второго, который утратил персонафикацию.

У этого человека остались вопросы: «Если я такой могущественный, то почему я такой слабый и не могу поддерживать свою семью? Если я такой замечательный, почему я не могу эффективно использовать свою энергию?»

Тело Огастеса снова угодило под шквал противоречивых представлений о себе. Раньше он был физически силен как Огастес Второй и слаб как Огастес Первый. Сейчас он Огастес, и то силен, то слаб. Тело явно испытывает стресс. Огастес Второй мог бодрствовать сутками напролет и выполнять физические действия, очень трудные для человеческого существа, потому что его активностью управляла непоколебимая уверенность в собственной силе.

Ему потребовалась смелость, чтобы позволить Огастесу Второму исчезнуть. Однако поскольку аккуратное разделение убеждений исчезло, жене стало с ним еще сложнее, потому что качества Огастеса Второго сейчас влились в его собственные. Например, он начал лгать там, где раньше лгал только Огастес Второй.

Это яркий пример того, как прямо противоположные убеждения в разное время управляют сознательным разумом, и каждое по-своему влияет на тело. Физически тело обладает одними и теми же способностями, независимо от того, какая группа идей сейчас доминирует. Но на практике Огастес Первый не мог повторять действия Огастеса Второго.

Однажды Огастес Второй в гневе выпрыгнул на улицу из окна второго этажа и не пострадал — очень

необычное действие. Огастес же так устает, что ему едва хватает сил на весь день. В данном случае, человек собственными убеждениями отделил себя от силы и энергии. Он может использовать их, только если полностью меняет убеждения.

Только когда ребяческие качества Огастеса Второго наконец стали очевидны, от него пришлось избавиться. Решающее влияние оказала жена Огастеса, потому что она явно не разделяла мнения мужа о его «друге». Ее убеждения стали новым основанием, точкой перемен, которая позволила Огастесу хоть с какой-то отстраненностью рассматривать этот альтернативный образ.

(Шутливо.) Можете сделать альтернативный перерыв.

(23:22. Джейн не помнила ничего из сказанного Сетом. Но как только она вышла из транса — как всегда, быстро, — то сказала: «Я чувствую, что у Сета уже готово больше, оно ждет здесь... Обычно между сеансами я этого не чувствую, хотя иногда оно мне снится...»

Это оказалось окончанием книги на сегодня. После перерыва Сет надиктовал две страницы по теме, о которой я говорил этим вечером. Записи сеанса закончились в 23:51.

Однако сеанс продолжался и после того, как я отложил блокнот. Во время разговора Сет кое-что рассказал о собственном происхождении и созидательных аспектах, а также о том, почему личность Джейн сделала возможной появление Сета. Он говорил и о других вещах. Я не записывал сказанное, а потом, как всегда, пожалел об этом. Может быть, мы выберем время вернуться к этому на сеансе.

Я всегда замечаю, что, если информацию не записывать хоть каким-то образом, она словно рас-

сеивается. Я думаю, одна из причин в том, что не только Джейн во время сеанса находится в трансе — слушатель [например я] тоже впадает в похожее состояние. Когда связь Сета со слушателями разрушается, информация в определенной степени «остается» в области общей встречи.)

**Сеанс 629, 29 ноября 1972 года,
среда, 21:28**

(В это время года мы часто пропускаем сеансы по расписанию. Так получилось и сейчас. Мы с Джейн предполагаем, что теперь они будут проводиться нерегулярно до января 1973 года, отчасти из-за праздников, которые мы очень любим, но еще и потому, что мы, кажется, привыкли отдыхать в это время. Хотя Джейн планирует вести занятия по экстрасенсорике как обычно.)

Первая часть сеанса не вошла в книгу. Сет приступил к главе 6 книги в 21:59.)

В вашем обществе не существует адекватной структуры, которая могла бы эффективно помогать таким людям, как Огастес.

Психоаналитик сочтет его шизофреником и заклеит так, но эти слова по сути не имеют смысла. Если психоаналитик со временем сможет убедить Огастеса, что его состояние в настоящем является результатом какого-то подавленного события в прошлом, и если он окажется чувствующим и понимающим человеком, Огастес может изменить свои убеждения настолько, что «лечение» сработает. Он для удобства вспомнит подходящее событие и переживет его заново, демонстрируя подходящие эмоции. К сожалению, в том беспомощном состоянии, которое у него было при Огастесе Втором, он может просто

призвать свое «Альтер эго» и показать доброму доктору, что с ним не стоит шутить.

Тогда возникнет проблема с тем, чтобы помочь Огастесу увидеть последствия поведения его другого «Я» таким образом, чтобы он принял его как часть собственной личности.

Когда Огастес Второй контролировал тело, его химическая структура заметно менялась. Возникали разительные отличия с обычным гормональным статусом Огастеса. Химические изменения были вызваны сдвигом убеждений, а не наоборот.

(Пауза в 22:08. О гормонах и убеждениях см. сессия 621 в главе 4.)

Если у Огастеса Второго были бы вызваны химические изменения, он бы **вернулся** в Огастеса Первого, но это были бы искусственные изменения — не постоянные и, может быть, даже опасные.

Химически подавляемые склонности будут в определенной степени прикрыты лечением. Однако проблема останется и, вполне возможно, вызовет открытые суицидальные тенденции — или скрытые, при которых пострадают внутренние органы.

Иногда такие случаи лечатся в другой структуре. В ней бы считалось, что Огастесом овладела независимая «злая» сущность — Огастес Второй. Опять же, если бы Огастес каким-то образом изменил свои убеждения, и в этой структуре было бы возможно **некоторое** исцеление. В то же время опасности и проблемы этого метода делают исцеление практически невозможным.

Если бы практик, который верит в одержимость, убедил бы в этом и Огастеса, совместное изменение убеждений могло бы на какое-то время помочь. Первым шагом стало бы убеждение Огастеса в том, что им управляет злая сущность. Мог бы последовать и

второй шаг — избавление от захватчика. Проблема в том, что в данной структуре личность ослабевает, потому что обычно подавляемые качества Огастеса Второго будут просто отрицаться. То есть Огастес постоянно должен быть «хорошим». При этом он все время будет чувствовать себя уязвимым перед другим вторжением зла. Возможны и вышеописанные результаты — рост суицидальных наклонностей или другое саморазрушительное поведение.

Можете сделать перерыв.

(22:23. «Когда все это вхождение в транс только начиналось [конец 1963 года], — сказала Джейн, — мне казалось, что в каждый момент доступно только одно слово, а перед ним и после — ничего. Сейчас я чувствую целые блоки материала, которые готовы к подаче. Как то, что сегодня было про Говорящих». Так бывает все чаще и чаще...» Перед началом сеанса Джейн снова чувствовала несколько каналов с готовой информацией от Сета.*

Сеанс возобновлен в 22:45.)

Диктовка. К счастью, человеческий разум и тело более гибки, выносливы и изобретательны, чем принято считать. Множество случаев, подобных случаю Огастеса, никогда не получают известности. Люди лечат себя сами. Иногда это происходит, когда такой человек решает пережить травмирующее событие, — зачастую одна часть личности намеренно стремится к этому, а вторая закрывает глаза. Эти события

* Джейн ссылается на не вошедшую в книгу часть сеанса. Там Сет обсуждает нашу работу по переводу ранних материалов по Говорящим: «Рукописи Говорящих у вас в будущем, они будут основаны, как я говорил вам, на особенной работе — работе любви». См. сеанс 623, глава 5. Также см. главу 17 книги «Говорит Сет».

могут казаться катастрофой или почти катастрофой, но они могут успешно мобилизовать личность для выживания. В момент высокого жизненно важного напряжения личность может снова стать цельной.

Такие критические объединяющие события **обычно** не включают длительные болезни, хотя и так может быть. Чаще это серьезные аварии. Проблема может выражаться внешне как сломанная конечность, например, вместо сломанной личности. Когда тело лечится, происходит и необходимая ассимиляция убеждений.

В таких случаях наблюдаются разные типы и стадии. Каждый человек уникален. Иногда структура включает другие способы исцеления, когда части каждой из конфликтующих сторон личности отлаживаются и образуют более четкую психологическую структуру, которая может взаимодействовать с двумя другими, выступать в качестве посредника и примиряет противоречивые убеждения каждой из них.

Очень часто при этом основная личность не понимает, что происходит. Иногда используется автоматическое письмо или доски Оуи-Я. Эти методики помогают обнаружить скрытые сознательные убеждения, которые вы, допустим, в какой-то момент сознательно принимаете, а в остальное время намеренно игнорируете.

Если человеку, использующему подобные методики, сказать, что им руководит дьявол, или демон, или злой дух, его невидимые убеждения спрячутся еще глубже. Любые исследования разума начинают казаться пугающими и опасными, потому что могут снова вызвать подобное «вторжение».

Обычно такое вторжение на самом деле представляет собой внезапное появление ранее неприемлемых убеждений, сознательных, но невидимых, скрытых в глубине. Затем они вдруг проявляются как чужие.

В большинстве случаев концепция одержимости делает ситуацию только хуже. Чаще куда проще принять идею, что ответственность за подобное лежит на другой сущности, или личности. Во всех случаях, как у Огастеса, причина именно в неприятых убеждениях. Однако вместо такого, весьма радикального способа подобные убеждения могут выражаться через разные части тела. К сожалению, медицинская система, которая **преимущественно** лечит симптомы, только побуждает пациента проецировать их на другие органы, например, после того, как он лишится чего-то при операции.

Решение лежит в сознательном разуме — я буду повторять это снова и снова — и в тех убеждениях о природе реальности и, главное, о природе вашего существа, которых вы придерживаетесь.

Конечно, основную работу должен по большей части проводить сам человек, но ему всегда доступна помощь из разных источников, как внутренних, так и внешних. Вы буквально можете переводить и использовать практически любую информацию, которая кажется вам полезной и будет эффективной. Конечно, если убеждения не говорят вам, что все против вас, что вам невозможно помочь или что вы этого не заслуживаете. Есть и другие идеи, которые отгородят вас от помощи, но когда возможно, вы будете инстинктивно стремиться к ней и пользоваться ею.

Можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Мы сделаем перерыв».

23:15. Я выбрал перерыв, чтобы спросить Джейн, хочет ли она, чтобы я все-таки обсудил с Сетом идеи, которые она упоминала перед сеансом. Раньше она чувствовала усталость, но сейчас ожила. Все-таки она решила отказаться от вопросов и закончить сеанс.)

**Сеанс 630, 11 декабря 1972 года,
понедельник, 21:26**

*(Мы с Джейн приготовились к сеансу около 21:15. В 21:25 она внезапно сказала, что «получила» название книги, которую собираюсь писать я, — «**Моими глазами**». Мы оба сильно удивились. Сначала Джейн сказала, что поняла [Сета?] так, что я напишу главу с таким названием для одной из ее книг. Но она тут же почувствовала, что речь идет о моей собственной книге.*

Предположительно, в ней пойдет речь о моем опыте общения с Сетом, о том, как все это повлияло на мои представления об искусстве, жизни и т. п. Пока Джейн описывала мне это, она вдруг сказала, что сейчас придет Сет — на сеансах такое было достаточно необычным. Она сняла очки...)

Итак, книга будет называться «Моими глазами». Это должна быть твоя собственная работа, в которой ты сам рассмотришь много важных вопросов. Ты ведь знаешь, что можешь писать.

Эта книга должна представить твою версию происходящего, твои собственные философские объяснения, вопросы, которые у тебя возникают, твои наблюдения за Рубуртом как Джейн и в разных состояниях транса. Еще там пойдет речь о твоих представлениях о творчестве, как ты его **чувствуешь** в себе. О различии и сходстве ощущений, когда ты пишешь картину при «обычном» вдохновении и когда ты сначала получаешь энергетический образ, из которого возникает картина. Имеет смысл проиллюстрировать это набросками к готовым картинам.

Подумай об экспериментах, наблюдай за природой цвета в обычном сознании и измененных состояниях. И в снах тоже. Обсуди собственные мысли

о людях, которых ты рисуешь. Объясни, почему ты редко пользуешься услугами моделей, хотя предпочитаешь писать портреты.

Еще в книгу должна входить информация по искусству, которая поступала от меня по различным каналам, и рассказы о том, как ты применял ее. За этой работой может последовать другая, которая касается сеансов, основной темой которых было искусство. Но в ней можно затронуть и другие художественные вопросы, например, о природе и источниках вдохновения.

Это — план, которому ты можешь следовать. Кроме того, писать книгу будет довольно весело, ты сможешь совместить свои способности художника и писателя. Название удачное, книга будет хорошо продаваться. Ты сможешь заключить на нее контракт с авансом. Ее написание хорошо скажется и на живописи. Тут я схитрил.

(«Правда?» — *я попытался подиутить над Сетом.*)

Да-да. Это поможет тебе обойти некоторые блоки в живописи и приведет к спонтанным вспышкам творческой энергии (*насмешливо*). Кроме того, эта работа будет казаться тебе важной, ты будешь перерабатывать полученный опыт. Я знаю, что уже этот импульс незаметно и автоматически приведет к созданию хороших картин. Этим надо воспользоваться. Я не буду объяснять тебе, каким конкретно образом это решит часть твоих нынешних проблем, и даже каких именно. Я предлагаю тебе написать обзор, краткое содержание и несколько страниц или главу.

А теперь мы сделаем перерыв. Это был мой сюрприз для вас обоих.

(«Да уж. Спасибо».)

21:42. «Я так удивлена, что забыла надеть очки», — воскликнула Джейн, выйдя из транса. Никто

из нас не думал о подобной возможности, хотя мне время от времени приходила в голову мысль написать книгу про Сета.

«Я очень удивляюсь, когда такое происходит на сеансах, — продолжала Джейн. — Это так не похоже на то, что я делаю и о чем думаю. Я сейчас вижу центральную вклейку книги с твоими картинками. А на задней обложке — портрет Сета». Она указала через плечо на картину (репродукция которой была в «**Материалах Сета**»), которая висит на стене гостиной над ее креслом.

Сеанс возобновлен в 21:58, очень живо.)

Так вот, эта книга будет хорошей рекламой книги, которую я планирую на потом. А если вы вставите то, о чем я говорю, в нашу текущую книгу, люди будут ждать выхода **твоей** книги.

(«Хитро придумано».)

Так что вставьте этот кусок в «*Природу личной реальности*», потому что это — рождение книги в вашей личной реальности.

На сегодня у меня запланировано несколько вещей. В следующей главе я отвечу на некоторые вопросы Рубурта, сейчас мы ее начнем. Потом у меня будут личные замечания.

Живая плоть

(Пауза в 22:01. Зазвонил телефон. Звук был слышен через две закрытые двери между кабинетом Джейн и гостиной, где мы сидели. Я не люблю прерывать сеанс, поэтому не стал брать трубку, но чувствовал себя неловко. Джейн в трансе, кажется, не слышала телефона.

В последнее время ей все больше и больше звонят. Сейчас, снимая трубку, мы готовы услышать человека из любой части страны. Например, сегодня вечером Джейн позвонили из Хай-Сьерра, Калифорния.)

Диктовка. Глава 7: «Живая плоть».

Минутку... Люди часто заходят слишком далеко, забывая, что идеи обладают собственной энергией. Такие люди проводят границы даже там, где их нет. Он считает идеи просто мысленными объектами, отделенными от концепции тела. Они считают, что идеи находятся в голове. Ну кто представляет, например, что идея живет у него в локте, колене или большом пальце?

Как правило, люди считают, что идеи никак не связаны с живой плотью. Плоть кажется физической, а идеи — нет. Те, кто ставят интеллект превыше всего, часто проводят ненужные границы между миром концепций и миром плоти.

Да, тело — живое воплощение идеи, но эти идеи и формируют живое, активное, реагирующее тело. Тело — не просто инструмент, не **просто** вместилище духа. Оно суть воплощенный дух. Вы навязываете ему свои идеи, ваши сознательные убеждения влияют на его здоровье и благополучие. Но тело состоит из **живых и реагирующих** атомов и молекул. У них есть собственное живое сознание в материи, они стремятся существовать и быть в рамках собственной природы. Они образуют клетки, а те, в свою очередь, — органы. Органы обладают составным сознанием всех составляющих их клеток и **в своем** роде осознают собственную личность.

У них есть цель, функция, которую они выполняют в организме в целом. Сотрудничество сознаний приводит к тому, что вы обладаете сознанием тела в целом. Оно живое, оно стремится сохранять в себе гармонию и здоровье.

Следовательно, материю тела нельзя считать неким метафизическим **результатом**. Это живой гештальт восприимчивой плоти. Другими словами, ваше тело состоит из живых сущностей. Хотя вы организуете этот живой материал, он обладает собственным правом на самореализацию и бытие. Вы — не душа, заточенная в инертную глину.

«Глиняный сосуд» не разрушается мгновенно, стоит вам его покинуть. Он распадается в собственном темпе. Ваша власть больше его не организует. Жизнь атомов, молекул и клеток переводится в другие живущие природные формы. Ваше восприятие — это

только то, что осознаете **вы**. Даже у атомов и молекул есть свое видение, они по-своему оценивают окружающее. Сила, которая движет вашим разумом, формирует и ваше тело.

Нет разницы между энергией, которая формирует ваши идеи, и энергией, которая растит цветок или исцеляет обожженный палец. Душа не может существовать отдельно от природы. Она не врывается в природу. Природа — это душа во плоти, в любой материализации. Плоть так же духовна, как и душа, а душа столь же естественна, как плоть. **В вашем** понимании тело и есть живая душа. Так вот, душа может жить (и живет) в различных формах — как физических, так и нефизических. Но, пока вы материальны, тело — это живая душа. Тело постоянно исцеляет себя, то есть душа во плоти исцеляет себя. **Зачастую** тело ближе к душе, чем разум, потому что оно автоматически растет подобно цветку, доверяя своей природе.

Можете сделать перерыв.

(22:27. Джейн говорила очень быстро. На этом работа над книгой закончилась. После перерыва Сет продиктовал две страницы для меня и Джейн. Сеанс завершен в 23:01.)

Сеанс 631, 18 декабря 1972 года, понедельник, 21:37

(Ранним вечером мы украшали елку. Сейчас все было закончено, на ветвях сияли разноцветные огоньки, отражаясь в мишуре. А мы готовились к сеансу. Под окнами гостиной плотник стучал по косяку входной двери — он чинил повреждения, оставленные июньским потопом [см. сеанс 613 в главе 1]. Кроме того, снизу мы слышали стук молотка в доме, но звуки скоро прекратились и не помешали сеансу.)

Итак...

(«Добрый вечер, Сет».)

...Начнем диктовку. Физическое существование ценно по многим причинам, одна из которых состоит в том, что плоть восприимчива к мыслям, но неподатлива. Существуют определенные встроенные механизмы, и сознание тела, хотя иногда и отражает ваши негативные идеи, автоматически борется с ними.

Помните, что вы постоянно живете в естественной структуре, то есть сами ваши мысли столь же естественны, как, допустим, пряди волос. Аналогия может показаться странной — я хочу сравнить ваши мысли с вирусами*, потому что они живые, вездесущие, восприимчивые и обладают собственной подвижностью. По крайней мере с физической точки зрения мысли стимулируются химически и путешествуют через универсальное тело, как вирусы по вашей временной форме.

Мысли взаимодействуют с телом и становятся его частью, как вирусы. Некоторые вирусы обладают лечебными свойствами. Физическое тело часто открывает им дорогу, понимая, что они могут нейтрализовать другие вирусы, не столь благоприятные.

Так называемые опасные вирусы присутствуют в теле постоянно. Обычно вы уязвимы лишь для небольшого их числа, хотя в вас постоянно присутствуют следы даже самых опасных. Вирусы проходят трансформацию, о которой медикам ничего не известно. Если

* По данным ученых, *вирусы* — ультрамикроскопические единицы, которые вызывают болезни у растений и животных. Они размножаются только в связи с живыми клетками. Их считают одновременно живыми организмами и сложными протеинами. Однако немногие ученые соглашаются так же расценивать и мысли.

исчезает один вирус и появляется другой, никто не подозревает, что первый мог превратиться во второй, однако на самом деле все так и происходит благодаря определенным, вполне естественным изменениям.

Итак, вирусы могут быть полезны или смертельно опасны, в зависимости от состояния и потребностей тела в каждый конкретный момент. Известно, что одна болезнь может вылечить другую. Иногда, если человека не трогать, он выходит из сильной болезни через несколько слабых, которые вроде бы не связаны с первоначальной проблемой.

Из-за традиционного современного образования, с использованием современных лекарств вы можете оказаться в сложном положении. Тело знает, что делать с «природными» лекарствами, идущими от земли, — растертыми и сваренными, измельченными и выпаренными. Но многие «искусственные» лекарства вводят в структуру тела нечто неизвестное, что может включить сильные механизмы защиты. Они часто направлены на само **лекарство**, а не на болезнь. В такой ситуации вам приходится использовать другое лекарство, чтобы нейтрализовать первое.

(Пауза в 21:58.) Я не предлагаю вам отказаться от посещений врача или приема подобных лекарств, пока вы продолжаете верить в структуру медицинской науки, возникшей в западном мире. Ваши тела запрограммированы на нее использованием таких лекарств с момента рождения. Она не обходится без жертв, но вы сами выбрали такую систему, а ваши идеи формируют вашу реальность. Все, кто умирает, принимают решение это сделать. Ни одна болезнь не принимается слепо. Проще говоря, ваши мысли можно назвать невидимыми вирусами, разносчиками, искрами, зажигающими реакции не только в теле, но и во всей известной вам физической системе.

Ваши мысли столь же естественны, как клетки вашего тела, и столь же реальны. Они взаимодействуют друг с другом как вирусы. Пока вы пребываете в этой реальности, не существует разделения ментального, духовного и физического. Если вы считаете, что оно есть, то плохо понимаете духовность плоти или физическую реальность собственных мыслей.

Можете сделать перерыв.

(22:06—22:29.)

Итак, как уже говорилось, мысли столь же естественны, как любая часть тела. Они такая же часть природы, как и чувства. Но если вы создаете искусственные разделения, считаете мысли ментальной сущностью в противовес всему физическому, **то** ваше тело может отражать вашу сущность лучше, чем мысли.

В спонтанных функциях тела видна естественная подвижность души, принцип «следуй тому, что ты есть». Это знак внутренней свободы души и при этом уверенность в своем пути. Все части реальности тела — плотские версии реальности души, точно так же, как все элементы внешней вселенной отражают внутренние. Они столь же живые, естественные и изменчивые, как внешний мир. Физические явления — только часть того, что представляет собой природа. Все реальности естественны.

Говоря вашим языком, вероятности — это продолжение и вариации принципа роста, совершенно очевидного в повседневной реальности. Рост — это естественное воплощение, расцветающее в вашей конкретной области действительности, которое можно наблюдать органами чувств. Конечно, существуют и другие абсолютно естественные воплощения этого принципа. Некоторые можно увидеть лишь в искаженной форме из-за других «естественных» условий,

которые вы не способны воспринимать. Вероятности вовлекают вас в психологический рост и развитие, который существует в вашей «родной среде», но там не поддается наблюдению. Любое существование происходит в контексте природы, а в природу выходит и душа. У вас слишком узкое понятие природы и естественности.

Жизнь после смерти естественна. Естественно возвращать тело земле и [потом] формировать новое. Ваши мысли естественным образом так же быстры, восприимчивы и живы, как вирусы. Для вас естественно обладать вероятными «Я» и реинкарнациями*.

Если вы считаете идеи ментальными сущностями, далекими от природы, то вы сами отделяетесь от нее. Если жизнь после смерти кажется вам **неестественной** или **сверхъестественной**, то вы обособлены, отрезаны и ничего не понимаете. Попытайтесь понять, что в Природе (с большой буквы) существуют разные виды природы. Ваша физическая жизнь — ваша человеческая природа — в вашем понимании зависит от времени. Но вы сами — **нет**. Вы должны понять, что **отсутствие** этой зависимости так же естественно, как физическое существование. Ваше существование до и после смерти — такое же естественное явление, как и текущая жизнь.

Конец диктовки. Вы хотите сделать перерыв?

(«Да».)

Тогда потом я продолжу о другом.

(22:55. *Джейн крепко уснула. В доме давно уже было тихо, что в последнее время казалось чем-*

* Примечание, сделанное в июне 1973 года. О вероятностях Сет говорит в главах 14 и 15, о реинкарнации — в главе 19. Эти темы часто упоминаются в книге вообще. См. также «*Материалы Сета*» и «*Говорит Сет*».

то необычным. После перерыва Сет обсудил мои картины и дал для других людей информацию, не относящуюся к этой книге. Сеанс завершен в 22:35.)

**Сеанс 632, 15 января 1973 года,
понедельник, 21:00**

(Этот месяц порадовал нас чередой теплых дней. На земле нет снега. Елку мы вынесли, хотя она и простояла до конца прошлой недели. Джейн снова ведет занятия. На праздниках мы провели несколько коротких сеансов по разным вопросам, но сейчас Сет впервые продолжил книгу после 18 декабря. И он так легко продолжил главу 7, что мы снова вспомнили, что он не подчиняется нашим представлениям о времени.)

Экстрасенсорная работа Джейн медленно, но неуклонно вызвала увеличение почты. Мы постепенно сильно отстали в ответах. Недавно Сет пообещал нам продиктовать «хорошее письмо», которое мы можем посылать всем в ответ, добавляя при необходимости личные замечания, но пока он еще этого не сделал.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктую. Как известно большинству из вас, атомы, которые составляют ваши клетки, и сами клетки постоянно умирают и заменяются. Вещество внутренних органов меняется, но они сохраняют свою форму. Их идентичность не нарушается.

Ваша собственная личность тоже остается в сохранности среди рождений и смертей, которые не осознает ваше сознательное «Я». Оно сохраняет память о всех своих жизнях. Каждая клетка помнит свое

прошлое, хотя все ее части постоянно и непрерывно заменяются*.

Ваши клетки обладают собственной памятью. У сознательного разума более очевидная память. Сознательные мысли выступают в качестве спускового механизма, активируя оба типа памяти. Каждое радостное, развивающее, травматическое и трагическое «прошлое» событие навсегда вписано в ваше физическое существо. Говоря вашими словами, это — ваш рабочий материал, память о физическом существо с момента **зачатия** в материальной форме. [В вашей памяти] существуют невероятно сложные организационные и ассоциативные структуры, которые находятся как в глубине вашей клеточной структуры, так и в высших сферах сознательной деятельности.

Раньше (*на прошлом сеансе*) я сравнивал мысли с вирусами. Теперь подумайте о них как о живых электромагнитных клетках, которые отличаются от физических клеток вашего тела только по природе воплощения. Ваши мысли управляют общими функциями клеток тела, даже если сознательно вы не знаете, как действуют клетки. Это бессознательные процессы.

Каждая физическая клетка — своего рода миниатюрный мозг, который помнит весь свой предыдущий опыт, все свои связи с другими клетками и с телом в целом. В вашем понимании это означает, что каждая клетка обладает встроенной картиной истории тела в целом — прошлого, настоящего и будущего.

Эта картина постоянно меняется и перемещается. Сознание тела (общее сознание клеток) замечает из-

* Говоря обычными словами, *клетка* — маленькая и очень сложная частица протоплазмы. Обычно она состоит из ядра, полужидкой живой материи и мембраны. Однако идеи Сета о точной памяти добавляют новые измерения этого понятия..

менения даже единственной клетки и воспринимает будущие последствия. Эта информация используется вместе с другими данными тела. Так возникает предсказание.

(21:21.) Затем это предсказание оценивается — на самых разных уровнях, сейчас я этого не объясню. Если вкратце, то картина «показывается» на незримой арене, где встречаются плоть и дух. Конечно, эта арена — не место, а внутреннее состояние гештальта сознания. Такое состояние вызывает глубоко в теле определенные взаимодействия. Образуются магнитные структуры. Они создаются на физическом уровне определенными включениями нервов, когда, так сказать, разрываются привычные схемы и возникают образы. Нервы и клеточные структуры запоминают эти картины. Они собираются и используются при формировании общей картины состояния тела.

Это не картины как таковые, как вы их представляете, а закодированная информация, записанная электромагнитным способом. Физический глаз не увидит ее как картину. В любом случае, их воспринимает только тело. Но эта процедура намного превосходит все, что вам известно. Можно сказать, что тело на самом деле запоминает образы-предсказания своего будущего состояния, словно положение тела во времени проецируется в будущее.

(Диктуя последний абзац, Сет-Джейн делал много пауз, явно подыскивая правильные слова.)

Затем эта картина-предсказание сравнивается с двумя моделями. Во-первых, ее сверяют со стандартом идеального здоровья для данного тела — с его полной реализацией. Затем ее сверяют с образом тела, который передает сознательное «Я». Исправления вносятся мгновенно. С точки зрения организационной структуры этому позавидует любой современный

технологический концерт, общение происходит мгновенно во всех направлениях. Тело делает необходимые изменения, чтобы свести оба образа к текущему физическому состоянию.

Можете сделать перерыв.

(21:35. «Сет сделал перерыв, просто чтобы мы отдохнули, — сказала Джейн. — У него уже готово больше. Думаю, он упомянет книгу, которую мы купили на прошлой неделе, хотя бы вкратце».

Эта книга представляет собой сборник материалов по экспериментам с биоритмами человека и животных. Мы ее еще не всю прочитали, но определенные моменты уже вызывают у нас сомнения. Нам кажется, что Сет постоянно говорит что-то новое об этих ритмах. Сеанс возобновлен в 21:42.)

В определенной степени существует встроенное равновесие. Тело реагирует на сознательные мысли, но у него есть встроенная система самосохранения и собственные представления о развитии.

Допустим, в возрасте четырех лет вы сильно пострадали. Несчастный случай произошел в 15:20. Шел снег. Ваша мать готовила индейку. Вы, например, сильно обожгли руку. И хотя все ткани руки несколько раз успели полностью смениться к тому моменту, когда вам исполняется, скажем, двадцать семь лет, личность каждой клетки помнит былую рану.

В разные дни в тот же час с вами происходили самые разные бесчисленные события, и до, и после упомянутого. Клетки вашей руки хранят в себе воспоминания, которые сознательный разум не смог бы вместить. И при этом клетки вашей руки в двадцать семь лет — физически совсем не те клетки, которые переживали все эти события. Однако где-то в хранилище ощущений существуют скрытые доказательства стимулов и реакций, пережитых во всех бесчисленных

«прошлых» ситуациях. Иногда эти воспоминания всплывают и влияют на то, что в двадцать семь лет вы считаете своим жизненным опытом. Ваши сознательные мысли и привычки определяют, что из них войдет в вихрь настоящего.

Вы сознательно отдаете сигналы реагировать. Не наоборот. Прошлые события не могут вмешиваться таким образом, если их не призывают сознательные ожидания и мысли, которые существуют в вашем разуме. (*Пауза.*) Бессознательные воспоминания активируются в соответствии с вашими нынешними убеждениями. Когда ваши мысли мотивируют приятные физические ощущения и события, вы чувствуете себя обновленными и энергичными, а осознавая неприятные прошлые физические события, испытываете депрессию.

Конечно, иногда полезным может оказаться и то, и другое. Например, сознательное понимание опасности будет притягивать информацию, касающуюся похожих ситуаций, поэтому тело может тут же разобраться с ней, опираясь на огромную базу воспоминаний. Однако постоянные неприятные мысли вводят тело в «нереалистичный» хаос и в результате заставляют его активировать прежние схемы.

(*Долгая пауза в 22:01, глаза закрыты.*) Живая плоть отлично осознает некоторые факты, не замеченные на сознательном уровне. Она знает, что постоянно умирает и возрождается, сохраняя себя. Я использую понятия «умирает» и «возрождается», потому что вы можете их понять. Но тело о них не знает. Тело всегда остается собой, но приходит и уходит. Оно не чувствует себя меньшим, когда умирает клетка, потому что уже формирует новую.

Представьте себе сейчас свое тело как одну большую клетку в моменте бытия. Вы, «большее я», обла-

даете множеством тел, каждое из которых превращается в следующее, когда умирает и возрождается. При этом ВВІ (большими буквами) сохраняете личность и память, как и мельчайшая клетка вашего тела.

Это — просто аналогия, но она объясняет, как себя воспринимает ваше тело. Оно как целое знает, что «умирает», как сейчас это делают его части. Но оно знает и о своей «будущей» трансформации. В такой структуре оно защищает и поддерживает свою стабильность и выживание.

На определенном уровне бытия существует общая зона, где сознание тела сливается с высшим сознанием, в котором берет начало ваша личность. Это — зона вашего бытия, где встречаются душа и плоть, как во времени, так и вне его.

Можете сделать перерыв.

(22:13—22:25.)

Итак, поскольку вы осознаете бытие, то формируете физическую реальность сознательными мыслями.

Я отдаю себе отчет, что снова и снова повторяю одно и то же высказывание, но вы должны усвоить, что бессознательные события над вами не властны. За вами стоит вся внутренняя мудрость тела, которая всегда будет пытаться исправлять ваши ошибки.

Ее советы могут появляться самыми разными способами, как физическими для вашего мышления, так и другими. Тело может вдруг начать требовать определенной пищи, или свежего воздуха, или физических упражнений. Это все простые примеры, позже мы обсудим это подробнее.

Вам могут сниться сны, направляющие вас в определенную сторону или указывающие области, в которых надо что-то исправить. Такие сны часто вызывают изменения в поведении, независимо от того, помните ли вы их с утра. Вы можете даже попросить о снах,

в которых получите указания, и увидите их. Однако если вы просите сон, а с другой стороны не верите в целебную природу снов, то сами будете препятствовать их появлению. В подобном случае вы неискренни с содержимым собственного сознательного разума. Вместо этого вы говорите: «Мне приснится сон, который поможет мне, но я не верю в такие сны».

В любом случае, если вас беспокоит состояние собственного здоровья, вы можете выбирать из набора разных советов. Живая плоть — ваша. Это воплощение вашей души, и душа через тело даст вам необходимые ответы. В следующей главе мы начнем обсуждать способы, которыми можно обновлять и лечить тело, это поможет вам вызывать из физической формы наиболее благоприятные воспоминания и переживания. Для получения лучших результатов вы должны помнить, что идеи столь же живы, как и клетки вашей руки.

Конец главы. Это была переходная глава. Мы делаем небольшой перерыв, а потом начнем следующую главу или личные вопросы, как скажете.

(«Тогда, наверно, лучше личное».

22:40. В перерыве Джейн кое-что узнала от Сета о содержании главы 8. Например, когда активируются благоприятные мысли из текущей жизни человека, они притягивают к себе подобные от его реинкарнационных воплощений. Это очень интересная мысль и к тому же приятная. Я не помню, чтобы раньше Сет говорил об этом именно так. [Добавленное позже примечание: на самом деле, этот вопрос не поднимался до главы 10.]

Как нередко бывает, «личная» информация после сеанса имела и общее применение. Джейн решила использовать ее для иллюстрации определенных моментов на занятиях по экстрасенсорике. Сеанс завершен в 23:26.

Прочитав первые страницы сеанса, когда я их перепечатал, Джейн воскликнула: «Кажется, я искадила кусок насчет „смерти“ атомов. Мне кажется, что это должно звучать иначе. У Сета об этом много информации. Все, что я помню: материя не может быть создана или уничтожена. А частицы, которые отделяются от атомов и высвобождаются в виде радиации, не „умирают“, насколько я знаю, — хотя, может быть, изменяются?..»

В нашей реальности первый закон термодинамики гласит, что энергия [материя] может преобразовываться из одной формы в другую, но не может быть создана или уничтожена. Химическая реакция приводит к появлению нового вещества, но общая масса ингредиентов остается практически неизменной. В обычных реакциях объем вещества, переработанного в тепло, несуществен. Говоря математически, Эйнштейн открыл, что масса и энергия эквивалентны друг другу — когда «уничтожается» одна, «создается» вторая.

Эта информация нам особенно интересна с тех пор, как на сеансе 625 в главе 5 Сет упомянул о «смерти» атомов и молекул. Но мы не спрашивали о подробностях, потому что этот вопрос несколько выходит за рамки данной книги. Например, в физике «известно», что протон, элементарная частица атомного ядра, обладает сроком жизни в годах — единица, за которой идут двадцать четыре [или даже больше] ноля. Когда Сет закончит **«Личную реальность»**, мы хотим попросить его свести информацию из нашего мира с базовыми допущениями, или соглашениями, его собственной реальности.

Однако сейчас мы с Джейн читаем и о том, что физики начинают сомневаться в постоянстве жестких «законов» — термодинамики, причинности и т. п.

Считается, что они либо ошибочны, либо нуждаются в изменениях...

Если вам это интересно, вернитесь к описанию внутренних электромагнитных света и звука на сеансе 625, о котором я уже упоминал, а также к материалам по ЭЭ [электромагнитной энергии] из главы 20 книги «Говорит Сет».)

Здоровье, хорошие и плохие мысли, рождение «демонов»

**Сеанс 633, 17 января 1973 года,
среда, 21:14**

(Сегодня я спросил Джейн, продиктует ли Сет обещанное письмо для переписки. Мы приготовились к сеансу в 21.05. В это время раздался городской пожарный гудок, а потом мы услышали сирены.

Примечание: сегодня Джейн много работала над своей рукописью **«Физическая вселенная как конструкция идей»**, писала связанные с ней материалы. Оригинал она получила в трансцендентном состоянии вечером 9 сентября 1963 года. Это событие стало началом ее экстрасенсорного развития. Почти десять лет спустя работа по-прежнему остается для нее «вехой». Сегодня Джейн заметила в ней концепции, к которым раньше была слепа. Подробнее о **«Конструкции»** см. в **«Материалах Сета»** и **«Говорит Сет»**.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, начнем с письма.

Дорогой друг.

Благодарю за интерес ко мне и моей работе. Я принимаю ваше вполне естественное человеческое желание перевести философию в повседневную жизнь и деятельность.

Однако идеи — это инструменты, они даны вам для собственного использования. Чем чаще вы пользуетесь этими ментальными средствами, тем лучше у вас получается развивать и применять собственные уникальные способности. В вашем мире наверняка есть те, к кому вы можете обратиться за помощью, — друзья и близкие или же врачи, психологи и экстрасенсы. В зависимости от того, «на чем вы стоите», любой из них может помочь вам.

Такая помощь не будет бесполезна, но я предлагаю вам несколько иные вещи. С глобальной точки зрения, одна из самых важных вещей, которые я хочу донести до вас всех, такова: «Вы — многомерная личность, и в вас хранится все знание о вас самих, о ваших задачах и проблемах, какое только может понадобиться. Другие могут по-своему помогать вам, и на определенных стадиях развития помощь необходима и полезна. Но моя задача — напомнить вам о том, какая невероятная сила кроется в вашем собственном существе, и вдохновить вас на ее использование».

Для этого я через Рубурта непрерывно передаю материалы Сета. Все книги, каждая по-своему, предназначены для этой цели. В моей новой книге *«Природа личной реальности: Книга Сета»* я рассказываю о методиках, которые помогут вам и тысячам других людей использовать предложенные идеи в обычной повседневной жизни, улучшить свою жизнь, понять и решить свои проблемы.

Сейчас вы можете так не считать, но мой величайший дар вам — подтверждение целостности вашего

существа. Я говорю это потому, что осознаю ваш нынешний статус и все остальные части вашей личности.

У Рубурта очень ограничено время, ему приходится думать о многом. Я лично читал ваше письмо. Рубурт не может сам отвечать на все письма, это плохо скажется и на его, и на моей работе. Поэтому я пишу этот ответ, чтобы вы знали: я думаю о вас, я автоматически посылаю вам энергию, когда это письмо было получено и когда отправлялся ответ на него. Эта энергия поможет вам высвободить собственные способности к познанию и исцелению, или поддержит в любой сфере, в какой это вам необходимо.

Такая энергия доступна **всегда**, независимо от того, пишете вы мне или нет. Вы постоянно располагаете подобной энергией. Если вы поверите мне, то поймете, что другие могут выступать только как посредники, связующее звено и в данном отношении не нужны. В вашей жизни энергия всегда доступна. Я просто даю вам то, что и так принадлежит вам.

Сет.

(«Спасибо».)

Минутку; кстати, это конец письма. Кому-то вы его захотите послать, а кому-то нет. Некоторым вы захотите ответить сами.

(Пауза в 21:36. Мы решили включить это письмо в книгу Сета, потому что оно подчеркивает важность убеждений.)

Диктовка. Попробуйте провести простой эксперимент. Результаты будут очевидны. Вспомните печальное событие из своей жизни. Оно вызовет соответствующие чувства, а за ними потянутся по ассоциации воспоминания о других подобных событиях. На вас с новой свежестью нахлынут запахи, картины, слова, даже уже полузабытые.

Ваши мысли активируют соответствующие чувства. Однако помимо вашего ведома они также вызывают клеточные воспоминания, отпечатки стимулов, полученных во время этих событий. В каком-то смысле начнет «проигрываться» клеточная память, а со стороны тела целиком — воспоминания о его состоянии в тот момент. **Если вы будете упорно придерживаться печальных мыслей, то восстановите такое состояние тела.**

Теперь подумайте об одном из самых приятных событий, которые когда-либо с вами происходили, и произойдет обратное. Ассоциативные воспоминания будут приятными, и тело изменится соответственно.

Помните: ментальные воспоминания живые. Они — энергетические образования, собранные в невидимые структуры при помощи процессов, не менее реальных и сложных, чем организация любой группы клеток. Если сравнивать их с клетками, то, как правило, они живут меньше, хотя в определенных условиях это и не так. Но ваши мысли образуют такие же реальные структуры, как и ваши клетки. Их построение отличается только тем, что в вашем понимании они неведущественны.

И мысли, и клетки обладают структурой, реагируют на стимулы и организуются согласно собственным свойствам. Мысли разрастаются ассоциативно. Они магнетически притягивают себе подобных. Словно некие странные микроскопические животные, они отгоняют «врагов», то есть другие мысли, угрожающие их существованию.

(Мимо нашего дома пронеслись два автомобиля с завывающими сиренами. Джейн они, казалось, не побеспокоили. С начала сеанса сирены непрерывно были слышны вдалеке.)

Используя эту аналогию, ваша ментальная и эмоциональная жизнь образует жизненные формы, состоящие из подобных структур. Они воздействуют непосредственно на клетки вашего физического тела.

Вернемся к Огастесу. Мы видим в одном человеке великолепный пример того, как якобы нефизические мысли и убеждения могут воздействовать на физический образ и изменять его. Можете сделать перерыв.

(21:55. Джейн быстро вышла из транса. Она высказала мысль, к которой все время возвращалась в последнее время, — что Сет в главе 8 довольно резко оборвал разговор об Огастесе и будет еще не раз возвращаться к нему в книге.

Я спросил о заглавии главы 8. Джейн думала, что оно пропало. Сейчас она его видела мельком и не могла уловить как следует. Сирены продолжали вить, напоминая охотящихся вдалеке животных. Слушая их, я взял книгу, которую вчера вечером забыл один из учеников экстрасенсорного класса. Она была о философии и религии в Индии. «Положи ее, — попросила Джейн, когда я начал ее листать. — Это один из случаев, когда Сет может многое сказать об этой книге». Имелось в виду, конечно же, что у нее открыто более одного канала.

Далее Джейн объяснила, что на ее взгляд книга была «скорее хитростью, чем откровенной ложью, но правда, которую вы в ней инстинктивно чувствуете, может заставить вас принять заметные искажения, которые в ней тоже есть...»

Сеанс так же быстро возобновлен в 22:14.)

Итак. Во-первых, Огастесу много раз говорили что-то вроде: «Ты слишком много думаешь. Ты должен заниматься делами, спортом, больше общаться». Частые замечания плюс другие условия его детства выработали в

нем страх перед мыслительной деятельностью. Кроме того, он чувствовал себя недостойным — так могут ли его мысли быть ценными?

У него рано начали возникать агрессивные чувства, но в его семье не существовало приемлемых способов сбрасывать подобное напряжение. В результате они превратились в бурные вспышки жестокости, и Огастес стал еще сильнее стесняться своей недостойной природы. Какое-то время, будучи еще нормальным подростком, он из всех сил старался быть «хорошим». Это означало изгнание мыслей и импульсов, имеющих сексуальную природу, агрессивных или просто не принятых в обществе. На подавление этих частей внутренней личности он тратил много энергии. Однако запретные ментальные события не исчезали. Они становились более интенсивными и отделялись от его обычных «безопасных» мыслей.

Подобным образом Огастес создал ментальную структуру, которая следовала принципам, упомянутым мною до перерыва. В других обстоятельствах, обладая другими качествами, другой человек мог бы повредить себе физический орган, буквально нападая на него, не менее реально, чем это сделал бы вирус (*с чувством*). Но в силу своего темперамента и природы, а также врожденной, хоть и совершенно неразвитой креативности, Огастес сформировал структуру, а не уничтожил существующую.

В нормальном состоянии он принимал только убеждения, которых, как он считал, от него ожидали. Как уже говорилось (*сеанс 628, глава 6*), прежде, чем он достиг нынешнего состояния, был период, когда «мысли хорошего я» и «мысли плохого я» состязались за его внимание, а тело отчаянно пыталось реагировать на постоянные, чередующиеся и часто противоречивые концепции.

(Пауза.) В результате создалась ситуация, в которой конфликтующие наборы мыслей и чувств начали чередоваться, хотя **большую** часть времени Огастес сохранял целостность. Однако убеждения, которые он задвигал вглубь, по закону притяжения немедленно включались в другую ментальную структуру — тоже состоящую из идей и чувств, образующих своего рода невидимую клеточную организацию, обладающую всеми способностями к реакциям.

В обычном состоянии Огастес считал себя бесильным — потому что отказывал себе в естественных проявлениях агрессии — и чувствовал слабость. Эти убеждения активировали клеточную память тела, ослабляя его и мешая ему функционировать. Однако какое-то время оно было уравновешенным, хотя деятельность и приглушалась. Сохранялся баланс, который удовлетворял его потребностям.

Огастес начал бояться, что тело выйдет из-под контроля и совершит жестокий поступок, потому что, конечно же, он понимал силу подавляемых мыслей и чувств. Когда возникала кризисная ситуация или усугублялось его отчаяние, процесс ускорялся, а он притворялся, что ничего не замечает, и так появлялся Огастес Второй.

(22:35.) Огастес Второй был полон ощущением силы, потому что Огастес считал силу неправильной и, когда думал о своем обычном «Я», отодвигал ее. Однако Огастес понимал, что телу нужна жизненная энергия, в которой он ему отказывал. Так и появился Огастес Второй с идеями об экстраординарной силе, энергии и превосходстве... (*громче, с улыбкой*). Я своего Огастеса контролирую. Надеюсь, что вы тоже.

(«Да».)

...С фантазиями о невероятном героизме, с воспоминаниями, в которых Огастес себе отказывал.

Агрессивные действия, о которых Огастес забывал ради своего комфорта, Огастес Второй вспоминал с бурной радостью. В результате мгновенно происходило химическое оживление тела. Улучшался тонус мышц. Изменялись уровень сахара в крови и течение энергии сквозь тело.

Когда Рубурт беседовал с Огастесом, я понял, что молодой человек идентифицирует Огастеса Второго с левой стороной тела. В обычном состоянии она была напряжена сильнее, чем правая.

Огастес Второй избавлялся от напряжения, после первой вспышки активности течение энергии становилось сильнее. Однако чем дольше Огастес Второй оставался, тем слабее становилась его позиция — это признавали и Огастес, и сам Огастес Второй. Понимаете, Огастесу надо было накопить достаточное количество подавленных мыслей и эмоций в ситуации, с которой он не был способен справиться. Тогда угроза вызывала появление Огастеса Второго. Тело ведет себя так, как, по вашему мнению, оно должно себя вести. Поэтому Огастес и Огастес Второй, у которых были разные схемы поведения, вызвали у тела совершенно разные реакции.

Теперь забудьте, что в данном случае происходит разделение. Представьте себе последовательные мысли и чувства, которые есть у вас. Когда вы чувствуете себя слабым, вы слабы. Когда вы испытываете радость, она идет на пользу вашему телу, которое становится сильнее. Случай Огастеса просто в гипертрофированной форме показывает воздействие убеждений на физический образ. Если вы решили: «Ага, значит теперь я буду думать только хорошие мысли, стану здоровым, а „плохие“ мысли буду подавлять или делать с ними что угодно, но не думать», — то в какой-то степени пошли по стопам Огастеса. Он начал с веры в то, что

некоторые его мысли настолько плохие, что их каким-то образом надо заставить исчезнуть. Поэтому **подавлять мысли, которые вам кажутся негативными, или вообще считать, что они ужасны, — это не выход.**

Кстати, название этой главы: «Здоровье, хорошие и плохие мысли, рождение „демонов“». Можете сделать перерыв.

(22:55. Транс Джейн был глубоким, темп речи — быстрым, но она запомнила сирены. Они и сейчас выли, хотя мы не видели никаких отсветов — допустим, от пожара, в западной части города. Сеанс возобновлен так же энергично в 23:15.)

Итак, ваши убеждения в том, что желательно, а что нет, что есть добро, а что зло, невозможно отделить от состояния вашего тела. Ваши понятия о ценностях могут помочь вам укрепить здоровье или вызвать заболевание; могут привести к успеху или неудаче, счастью или горю. Но каждый из вас поймет последние мои слова согласно собственной системе ценностей. У вас есть четкие представления о том, что такое успех и неудача, добро или зло.

То есть ваша система ценностей строится на представлениях о реальности, а представления формируют ваш жизненный опыт. Допустим, вы верите, что быть «хорошим» значит быть совершенством. Может быть, вы слышали или читали, что дух совершенен, поэтому считаете, что ваш долг — повторить совершенство духа во плоти, насколько это возможно. Поэтому вы пытаетесь отрицать все несовершенные мысли и чувства. **Собственные «негативные» мысли ужасают вас.** Вы также можете верить в то, о чем я вам говорю, — что ваши мысли формируют реальность, поэтому еще больше боитесь мысленных или практических проявлений агрессивного характера. **Вы можете так волноваться о том, чтобы не причинить никому вреда, что едва**

решаетесь шевелиться. Пытаться все время быть совершенством не просто тяжело, из-за неправильного понимания это может привести к трагедии.

У слова «совершенство» много ловушек. Во-первых, оно подразумевает нечто завершенное, неподвластное изменениям, а потому неподвижное, лишенное дальнейшего развития и созидания.

Дух всегда находится в состоянии становления, изменения, он гибок и в вашем понимании бесконечен, потому что и точки начала не имеет. Рубурт недавно сказал, что если он и уверен в чем-то относительно физической реальности, так в том, [что она] в этом понимании далека от идеальной. Но в том же смысле слова не идеален и дух — чтобы он считался таковым, он должен застыть в некоем завершенном состоянии, после которого невозможны развитие и созидание.

Ваши мысли **существуют**. Вы можете одобрять или не одобрять их — как грозу, например. Если предоставить их самим себе, ваши мысли столь же разнообразны, величественны, банальны, пугающи и великолепны, как ураган, цветок, наводнение, жаба, капля дождя или туман. Ваши мысли совершенны **как они есть**. Оставленные без внимания, они появляются и уходят.

Сознательный разум сортирует эти мысли, выбирая те, которые вы захотите встроить в систему убеждений (*сосредоточенно*), но, делая это, вы не изображаете слепоту. Иногда вам хочется, чтобы вместо дождя было солнце, но вы не стоите у окна, отрицая, что за ним идет дождь, что воздух холодный, а небо темное.

То, что вы принимаете дождь как текущую реальность, также не означает, что вы **считаете** все дни ненастными. Эта несомненно неправильная идея не становится частью ваших представлений о реальности.

Точно так же не пытайтесь притворяться, что «темной» мысли не существует. Вам не нужно из-за нее считать, что **все** ваши мысли будут мрачными, если оставить их в покое или попытаться спрятать.

Некоторые люди боятся змей, даже самых безвредных. Они не замечают их красоты и места во вселенной. **Некоторые боятся каких-то мыслей — и не замечают их красоты и места в мысленной жизни.**

У вас есть самые разные мысли, и у каждой из них есть свои причины. У вас, например, и география разнообразная. В вашей реальности так же глупо отрицать **существование** каких-то мыслей, как, например, притворяться, что пустынь не существует. Так вы только отрицаете часть своего опыта и сужаете собственную реальность. Конечно, это не означает, что вы должны специально собирать мысли, которые кажутся вам негативными. Вам же не требуется обязательно прожить месяц в пустыне, если вы ее не любите. Точка. Все это значит, что в природе, как вы ее понимаете, все имеет свой смысл и свое место в существовании.

Этого хватит. Можете закончить сеанс или, если хотите, сделать перерыв.

(«Вынужден сказать, что мы, наверное, закончим».)

(Весело.) Тогда я добавлю: я же говорил, что с книгой не будет проблем. Передай Рубурту, что я вам говорил, — но кто меня слушает? Хотя в последнее время он слушает лучше и на нужной волне... желаю вам хорошего вечера.

(«Спасибо, Сет. Доброй ночи».)

23:44. Закончить сеанс меня вынудила усталость. Я подозревал, что Сет способен продолжать бесконечно. У нас был трудный день. Сейчас замолкли даже сирены.

Шутливое замечание Сета о «книге» относится к этой. Недавно он утомил первоначальную неуверенность Джейн в том, стоит ли заключать контракт на публикацию работы, переданной таким способом, до того, как она будет закончена. Тэм Моссман, редактор Джейн из издательства «Prentice-Hall», прочитал первые шесть глав «Личной реальности» и написал ей очень одобрительное письмо.)

**Сеанс 634, 22 января 1973 года,
понедельник, 21:19**

(Поскольку я еще не закончил перепечатывать сеанс 633, Джейн попросила меня прочитать последние две страницы по моим записям.)

Итак, диктовка. У каждого человека будет несколько отличающееся от прочих определение «негативных» эмоций. Кому-то сексуально возбуждающие мысли покажутся восхитительными и приятными. Другой сочтет их нечистыми, плохими, нездоровыми или почему-либо еще ненужными.

Некоторые с легкостью, а то и с радостью могут представить себя в драке, в потасовке, безжалостно «выбивающими дух» из противника. У другого человека эти же мысли вызовут невероятный ужас и сильное чувство вины. Однако этот же самый человек, который в нормальных условиях не будет проигрывать подобные фантазии, может представить, что убивает врага на войне, испытывая священный восторг и торжество справедливости.

(Пауза.) Истинную природу агрессивности часто забывают, а ведь по сути она представляет собой просто насильственные действия. При этом речь не обязательно идет о физической силе, скорее о силе энергии, направленной в материальные действия.

Вероятно, рождение — в вашем понимании самая сильная агрессия, возможная в вашей системе реальности (*настоящиво*). В этом же смысле развитие любой идеи до временной реализации — результат созидательной агрессии. Невозможно пытаться избавиться от подлинной агрессивности. Это означало бы уничтожить жизнь, как вы ее понимаете.

(Пауза в 21:34). Любая попытка препятствовать течению **ПОДЛИННОЙ** агрессии приводит к искаженной, неравномерной, взрывной псевдоагрессии, которая вызывает войны, персональные неврозы и множество проблем в самых разных областях.

Нормальная агрессивность движется по сильным энергетическим структурам, давая мотивирующую энергию **всем** вашим мыслям, какими бы вы их ни считали сознательно — позитивными или негативными, хорошими или плохими. (*Решительно.*) Такой же резкий созидательный выброс их все создает. Когда мысль кажется вам хорошей, вы обычно ее не рассматриваете. Вы позволяете ей жить и следуете за ней. А вот если вы считаете мысль плохой или недостойной вас, если стыдитесь ее, то обычно вы пытаетесь ее отрицать, остановить ее движение и сдерживать ее. Но энергию сдерживать невозможно, хотя вам может показаться, что у вас получается. Вы просто собираете ее, и она растет и требует выхода.

Вы можете сказать: «Допустим, мне хочется убить босса. Или насыпать яда в чай мужу. Или, хуже того, повесить всех моих пятерых детей. И что, мне надо следовать этим мыслям?»

Я вам сочувствую. На самом деле, прежде чем оказаться под «натиском» таких ужасных и якобы противоестественных идей, вы уже заблокировали бесконечное множество куда менее радикальных решений, любое из которых вы могли бы безопасно и

естественно воплотить в повседневной жизни. То есть ваша проблема не в том, чтобы справиться с естественной агрессивностью, а в том, что с ней делать, если она долго оставалась невыраженной, игнорируемой и подавленной. Позднее в этой книге мы поговорим конкретно о предназначенных для этого методах. Пока я просто укажу разницу между здоровой естественной агрессивностью и взрывным, искаженным выбросом подавленной агрессии.

Каждому из вас придется самостоятельно определять, в каких сферах вы особенно сильно подавляете свои мысли. Там же можно найти заблокированную энергию. Об этом мы тоже поговорим дальше.

Пока займемся заблокированной энергией. Сознательно большинство людей и так этого боятся — они не подавляют ее, потому что считают «хорошей». Под «подавленной» я не имею в виду забытую, задвинутую в бессознательное или недостижимую. Вы можете притворяться, что это скрытая информация, но она находится в пределах сознательного восприятия. Вам нужно только честно поискать ее и упорядочить то, что вы найдете.

Вполне возможно «видеть» такую информацию и одновременно не видеть ее, потому что вы не складываете вместе все данные. Конечно, никто не может заставить вас это сделать. **Для этого необходимы смелость и авантюрный дух.** Скажите себе, что вы отказываетесь бояться идей, которые, в конце концов, принадлежат вам, а не являются вами.

Часто говорят, что человек верит в демонов, потому что верит в богов. На самом деле, человек начал верить в демонов, когда стал ощущать вину. **Сама вина появляется с рождением сострадания.**

У животных есть чувство справедливости, непонятное вам, и к этому невинному ощущению целост-

ности прилагается биологическое сострадание, понятное на глубочайшем клеточном уровне.

В вашем понимании, человек — это животное, поднимающееся из себя, от себя, развивающееся **определенные** животные способности по максимуму. Уже не образующее новых физических характеристик тела (опять же, в вашем понимании), но создающее из своих потребностей, желаний и благословенной природной агрессивности внутренние структуры, касающиеся ценностей, пространства и времени. Это стремление в различной степени заложено во всех творениях.

(Пауза в 22:02.) Вам нужен перерыв? Я забыл.

(«Нет, все в порядке». Сет-Джейн говорил довольно медленно.)

Чтобы выполнить эту задачу, человек должен вырваться из саморегулирующихся, точных, надежных и одновременно ограничивающих рамок инстинктов. Возникновение того, что вы называете сознательным разумом, означало, что у человеческого вида появилась свободная воля. Теперь можно было вытеснить встроенные процедуры, которые до сих пор оказывались достаточными. Но сейчас они стали рекомендациями, а не правилами.

Сострадание «выросло» из биологической структуры в эмоциональную реальность. «Новое» сознание восприняло свой последний триумф — свободу — и столкнулось с ответственностью за свои действия на сознательном уровне и с зарождением вины.

Кот, который, играя, убивает мышь и ест ее, не злой. Он не чувствует вины. На биологическом уровне оба животных понимают происходящее. Сознание мыши, в которое встроено знание о будущей боли, покидает тело. Кот использует теплую плоть. Сама мышь тоже была охотником, а не только добычей, и оба понимают правила, хотя сложно объяснить, как.

(Пока Сет-Джейн говорил об этом, в моей памяти всплыл летний день много лет назад. Мне тогда было лет одиннадцать. Я с двумя братьями сидел во дворе дома, в котором мы выросли, в небольшом городке неподалеку от Эльмиры. Кошка нашей соседки, по кличке Митци, поймала дикую мышь. Она играла с ней в траве, и я со смешанными чувствами наблюдал, как Митци, которую я любил, не позволяет испуганной мыши сбежать. Наконец, наигравшись, кошка съела мышь...

Случай с Митци, в свою очередь, напомнил мне цикл стихов, которые несколько лет назад написала Джейн. Многие называли их хайку (японская стихотворная форма), но они только напоминали этот жанр. Несколько из них висят у нас на стенах, в том числе и такое:

*Кот съедает мышь.
Они не существуют.
Не говорите им.*

Уже много дней стоит необычайно теплая погода. Во время сеанса пошел небольшой дождь, а теперь над городом вспыхивали молнии и гремел гром.)

И кот, и мышь на определенных уровнях понимают природу общей для них жизненной энергии и — в этом отношении — не цепляются за свою индивидуальность. Это не означает, что они не станут бороться за жизнь, просто им свойственно встроенное ощущение единства с природой. **Они знают, что они не потеряются и не растворятся в природе (негромко, но с чувством).**

Человек, следуя собственным путем, принял решение выйти из этой структуры — на сознательном уровне. Тогда внутренние знания животных сменило

зарождающееся сострадание. Биологическое сострадание же превратилось в эмоциональное понимание.

Охотник, более или менее свободный от животных правил, будет вынужден эмоционально отождествлять себя с добычей. Убить — значит быть убитым. Все строится на жизненном равновесии. Таково внутреннее и единственно реальное значение вины и ее природная структура.

(Долгая пауза.) Следовательно, вы должны сознательно хранить жизнь там, где животные делают это бессознательно.

Можете сделать перерыв. Извините.

(«Все в порядке. Это очень интересно».)

22:27. Гранс был одним из самых долгих. И глубоким тоже. Но в ответ на вопрос Джейн сказала, что помнит гром. Она очень хотела, чтобы я прочитал ей, о чем говорил Сет, но передумала: «О, подожди-ка... Я уже улавливаю продолжение, а мне хочется сначала встать и размяться». Пока она отдыхала, я вышел поискать нашего старого кота Вилли. Младший, Руни, был в комнате. Сеанс возобновлен в 22:44.)

Но эта естественная вина понимается и используется поистине ужасными способами.

Вина — это оборотная сторона сострадания. Ее изначальная задача — научить вас на сознательном уровне сопереживать себе и другим обитателям творения, чтобы вы могли сознательно контролировать вещи, которые раньше управлялись на чисто биологическом уровне. То есть в этом отношении у вины есть прочная природная основа, и когда она искажается, неверно используется или остается непонятой, то приобретает огромную, ужасающую энергию любого вышедшего из-под контроля стихийного явления.

(Пауза.) Если вы считаете себя виноватым после того, как прочитали какую-то книгу или поймали себя на каких-то мыслях, вы особенно рискуете. Если вы считаете, что с вашей жизнью что-то не в порядке, — так и случится, и вы воспримете это негативно. То есть у вас накопится «неестественная» вина, которой вы не заслуживаете, но принимаете и потому создаете.

Обычно вы не формируете такое ее проявление, которым можно гордиться. Если вы твердо верите в плохое здоровье, то можете использовать эту подавленную энергию, чтобы атаковать физический орган — допустим, желчный пузырь. Согласно вашей же системе убеждений, вы можете верить в целостность собственного тела и вместо него проецировать эту вину на других — на вашего личного врага или на какую-то расу, вероисповедание, цвет кожи.

Если вы религиозно настроены и непоколебимы в своих убеждениях, то можете винить дьявола, который заставляет вас вести себя определенным образом. Тело создает антитела*, чтобы привести себя в порядок, — так и вы создаете мысленные и эмоциональные антитела, определенные «хорошие» мысли для защиты от фантазий и идей, которые вы считаете плохими.

Если оставить встроенные инстинкты в покое, тело по большей части будет саморегулироваться. Оно же не убивает все красные кровяные тельца, если в какой-то момент их окажется слишком много. Оно устроено лучше. Но вы, испытывая страх перед негативными чувствами, пытаетесь отрицать всю

* Антитела — это протеины, которые вырабатываются в теле, чтобы нейтрализовать токсичные вещества. Здесь Сет снова указывает на ментальный аналог органических явлений.

естественную агрессивность вообще. Первые же ее признаки активируют ментальные антитела. Но тем самым вы отрицаете важность жизненного опыта. Если вы не чувствуете свою индивидуальную реальность, то не сможете понять, что формируете ее, а значит, не сможете и ее изменить. Это — отрицание опыта. Связанные с ним энергетические блоки приводят к накоплению ненужной «противоестественной» вины. Само тело не способно понять эти заблокированные сообщения и старается выразить свое воплощенное знание, когда переживает такие моменты. (*Настойчиво.*) В такой ситуации вы ментально кричите, что не чувствуете того, что чувствуете.

Со временем сознательный разум **в силу** своего положения может подавить послания тела. Однако энергия продолжает накапливаться и ищет выхода. Малейший, самый невинный символ подавленной информации может вызвать у вас поведение, совершенно не пропорциональное случившемуся.

К примеру, вы десять раз по веским причинам хотели попросить других людей оставить вас в покое, но не делали этого, боясь задеть их; боялись оказаться грубыми, даже если в сложившейся ситуации вашу просьбу поняли бы и восприняли спокойно. Но вы не признали свои чувства и потому не выразили их. И в следующий раз вы можете взорваться даже без причины и вызвать бурную ссору, причем неоправданную.

(23:10.) В этом случае другой человек не понимает, почему вы повели себя так, и сильно обижен. Ваша вина усиливается. Проблема в том, что идеи правильного и неправильного тесно связаны с химией тела. Ваши моральные ценности неотделимы от тела.

Когда вы верите, что вы хорошие, ваше тело функционирует правильно. Я уверен, что многие скажут:

«Я постоянно пытаюсь быть хорошим, однако у меня проблемы со здоровьем, как это понимать?» Если вы проанализируете свои убеждения, то сами поймете ответ. **Вы так пытаетесь быть хорошими именно потому, что считаете себя плохими и недостойными.**

Любые демоны — порождения ваших убеждений. Они рождаются из веры в «неестественную» вину. Вы можете персонифицировать их. Вы даже можете встречаться с ними в жизни, но все равно они остаются порождением вашей безграничной созидательности. Их формируют ваша вина и ваша уверенность в ней.

Если вы отбросите искаженные концепции противоестественной вины и вместо них примете великую древнюю мудрость естественной вины, у вас не будет войн. Вы не будете бездумно убивать друг друга. Вы поймете живую целостность каждого органа вашего тела и не захотите нападать на них.

Конечно, это не значит, что не наступит момент смерти тела. Но вы будете понимать, что сезоны тела следуют за разумом. Они все время меняются и движутся, состояния приходят и уходят, но при этом сохраняют великолепное единство в форме тела. У вас не останется **хронических** заболеваний. В общем и целом, в идеальном случае, тело будет постепенно изнашиваться, при этом демонстрируя большую выносливость, чем сейчас.

Однако есть множество других условий, и все они связаны с вашими сознательными убеждениями. Например, вам может показаться лучшим вариантом быстро умереть от сердечного приступа. У каждого из вас — разные цели, так что и управлять телом вы будете по-разному.

В целом, все вы здесь для того, чтобы расширять свое сознание, учиться путям творения, которыми

управляет сознательное мышление. Бдительный разум может изменить свои убеждения — а значит, в значительной степени повлиять на физический опыт...

(Я на секунду прикрыл глаза. Сет заметил это.)

(С улыбкой.) Ты можешь изменить свою жизнь: сделать перерыв или закончить сеанс, как хочешь.

(«Мы сделаем перерыв».
23:32—23:48.)

То есть естественная вина — это проявление у человеческого рода бессознательного материального чувства справедливости и цельности, свойственного животным. Оно означает: не убий больше, чем тебе необходимо для физического пропитания. Точка.

Она никак не связана с изменами и сексом. Однако в ней содержатся внутренние проблемы, которые применимы к человеческим существам, но не имеют смысла для других животных и структуре их существования. Строго говоря, перевод с биологического языка на ваш дается на этом сеансе. Ну, а если уточнять дальше, это будет звучать так: не преступи.

Конечно, животные не нуждаются в таком послании, да его и нельзя перевести **буквально**, потому что вы обладаете гибким сознанием и ему **необходимо** оставить свободу собственного толкования.

Прямая ложь может быть или не быть преступлением. Сексуальный акт может быть или не быть преступлением. Научная экспедиция может быть или не быть преступлением. Не посещать церковь — это не преступление. Естественные агрессивные мысли — не преступление. Насилие над собственным телом или чужим — преступление. Насилие над чужим духом — это преступление, но, поскольку вы сознательные существа, понимайте это как вам угодно. Ругательства — не

преступление. Если вы верите в обратное, то в ваших мыслях оно им становится.

(00:01.) Убить другое человеческое существо — преступление. Убить, когда вы защищаете собственное тело от смерти от чужих рук, — преступление. Неважно, кажется ли вам, что существует оправдание, — преступление происходит.

(*Долгая пауза.*) Поскольку вы верите, что физическая самозащита — единственный способ справиться с такой ситуацией, вы скажете: «Вы хотите сказать, что, если на меня нападет другой человек, я не могу агрессивно противостоять его попыткам меня уничтожить»?

Совсем нет. Вы можете противостоять нападению разными способами, которые не требуют убийства. Прежде всего, вы не окажетесь в такой ситуации, если известные или неизвестные вам агрессивные мысли не притянут ее к вам. Когда она уже случилась, можно прибегнуть к разным способам, в зависимости от обстоятельств. Поскольку вы считаете агрессию синонимом насилия, то можете не понимать, что агрессивные — убедительные, активные, мысленные или произнесенные — призывы к **миру** могут в такой ситуации спасти вам жизнь. Но это так.

Обычно будет достаточно разных физических действий, не включающих убийство. Пока вы продолжаете верить, что на насилие отвечают насилием, вы притягиваете его со всеми последствиями. В личном приложении ваши тело и разум становятся полем битвы, а в массовом приложении — физическое тело земли. Ваша материальная форма живет благодаря естественной агрессии, гармоничных, энергичных и контролируемых действий, на которых зиждется творение.

(*Длинная пауза в 00:11, глаза закрыты.*) Если вы порезали палец, идет кровь. При этом она вымывает

любые яды, которые могли попасть в рану. Кровотечение полезно, и тело знает, когда его останавливать. Если оно будет продолжаться, это может быть неправильным или опасным для вас, но тело не сочтет кровь плохой из-за того, что она будет течь. Оно не попытается избавиться от всей крови вообще, считая ее злом. Вместо этого оно произведет все необходимые изменения, чтобы естественным образом прекратить ее потерю.

Когда агрессивные мысли покажутся вам неправильными, вспомните эту аналогию. Вы не позволяете системе хотя бы начать очищаться. Напротив, вы запираете «яды» в себе.

Плоть приспосабливается. То же может произойти и с мыслями. Физически это может закончиться серьезным плохим состоянием. А мысленно и эмоционально такое закрытие естественных сил может привести к «больным» структурам идей, изолированным от более здоровых концепций. Они как растения — которые страдают не от недостатка кислорода, а от отсутствия свободного доступа к другим частям вашей сознательной жизни.

Сейчас мы закончим сеанс. Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Большое спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

Сеанс завершен в 00:25. «Ого, — сказала Джейн, выйдя из глубокого транса. — Я устала, а у Сета есть еще много что сказать...»)

Сеанс 635, 24 января 1973 года, среда, 21:44

(Скоро мы начнем посылать некоторым из наших корреспондентов письмо Сета, которое он продиктовал на сеансе 633. Я приготовил фотокопию отпечатанного письма, которая выглядела так, как

мы с Джейн и хотели. Сейчас в местной типографии нам делают несколько сотен экземпляров.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Итак (с улыбкой), мое первое «итак» можно не записывать (но я обычно это делаю).

Естественная вина тесно связана и с памятью тоже, она возникла рука об руку с путешествием человечества в переживания прошлого, настоящего и будущего. Естественная вина должна была стать профилактической мерой. Для нее была необходима сложная система памяти, которая позволяла бы оценивать новые ситуации и переживания по старым, причем оценки делались бы в промежуточный миг воспоминания.

Предполагалось, что любых действий, которые вызвали чувство вины, в будущем будут избегать. Поскольку перед человечеством открыто множество путей, крайне специфическая природа множества видов животных инстинктов оказалась непригодна для использования. Кроме того, необходимо было поддерживать любопытное равновесие. Сознательные возможности, которые открывались по мере расширения ментального мира человека, привели к невозможности одновременно обладать достаточной свободой и осуществлять необходимый контроль на чисто биологическом уровне.

(Длинная пауза в 21:56.) Поэтому требовался контроль, чтобы сознательный разум, лишившись внутренних запретов животного, не причинил вреда сам себе. Следовательно, вина — естественная вина — зависит от памяти.

Она по своей сути не связана ни с каким наказанием, как вы его понимаете. Повторяю, это профилактическая мера. Любое преступление против природы

будет вызывать чувство вины, чтобы, столкнувшись с подобной ситуацией в будущем, человек в миг воспоминания не повторил своих действий.

Я несколько раз использовал понятие «миг воспоминания», потому что это еще одно качество, свойственное лишь сознательному разуму, которое, в вашем понимании, по большей части недоступно остальному творению. Без этой паузы, когда человек **в настоящем** вспоминает прошлое и представляет будущее, естественная вина не имела бы смысла. Человек не мог бы вспоминать прошлые действия, сопоставлять их с нынешней ситуацией и представлять будущее чувство вины, которое они вызовут.

В этом смысле естественная вина проецирует человека в будущее. Конечно, это процесс обучения, естественный в системе времени, которую принял ваш вид. К сожалению, искусственная вина перенимает эти качества, используя и память, и проекцию. Войны питают себя сами, потому что объединяют естественную и неестественную вину, которую память комбинирует и укрепляет. Сознательное убийство не для пропитания — преступление.

(Длинная пауза в 22:08.) Мы не будем спешить...

(«Хорошо». Джейн с самого начала сеанса говорила медленно.)

Накопившийся с веками объем непризнанной искусственной вины повысил уровень подавленной энергии, что привело к насильственным действиям. А ненависть одного поколения взрослых, родители которых погибли на войне, помогает возникновению следующей войны.

Не преступи. Конечно, запрет должен быть весьма гибким, чтобы включать все ситуации, в которые может попасть сознательное существо. Инстинкты животных и их место в природе ограничивают их

численность. С бессознательной и непонятой любезностью они оставляют место для других.

Не совершай насилия против природы, жизни или земли. Говоря вашими словами, все сущее стремится к выживанию и жаждет жизни, оно изобильно и процветает, но не ненасытно. Оно следует внутреннему бессознательному порядку, подобному четкому порядку хромосом, их связям и ограничениям численности. Клетка, ставшая жадной, может уничтожить жизнь тела.

Не преступи. Принцип касается и жизни, и смерти. Можете сделать перерыв.

(22:18—22:37.)

Едва ли есть что-то загадочное в мысли о том, что жизнь может убивать. На биологическом уровне вся смерть сокрыта в жизни, а жизнь — в смерти.

Как я уже говорил в связи с другой темой (*сеанс 631, глава 7*), вирусы живые. Они могут быть и благоприятными, и опасными, в зависимости от общего состояния тела. В раковых клетках идет неконтролируемый рост; в сущем каждый вид занимает свое место, и если один размножается, нарушая порядок, то опасности подвергаются жизнь и тело самой земли.

С этой точки зрения перенаселенность — это преступление. Ваш вид игнорирует естественную вину и в случае войны, и в случае излишнего роста. Когда один человек убивает другого, определенная часть его разума всегда, независимо от его остальных убеждений, понимает происходящее преступление, даже если и пытается его оправдать.

Когда женщина рождает в перенаселенном мире, она тоже частью сознательного разума понимает, что происходит преступление. Когда ваш вид замечает, что уничтожает другие виды и нарушает естественное равновесие, он осознает свое преступление. Если есте-

ственной виной пренебрегают, задействуются другие механизмы. Снова рискну повторить: ваши проблемы во многом проистекают из того, что вы не признаете ответственность своего сознания. Оно должно оценивать реальность, которая бессознательно формируется по образу и подобию ваших мыслей и ожиданий.

Когда вы не принимаете этого сознательного знания, отказываетесь от него, вы отказываетесь от одного из лучших «инструментов», когда-либо созданных человечеством. Вы, по сути, отказываетесь от своего наследия, от того, что принадлежит вам по праву рождения.

(С чувством.) Когда это происходит, всему виду, по определению, приходится отступать к остаткам старых инстинктов — тех, которые не были предназначены для сотрудничества с сознательным, мыслящим разумом, и не учитывают ваш опыт. «Миг воспоминания» для них — упрямое сопротивление импульсам. То есть человек лишен возможности полностью использовать отрегулированные, тонкие инстинкты животных и при этом отрицает сменившие их сознательные и эмоциональные разграничения.

(22:52.) В результате передаются настолько противоречивые сообщения, что вы оказываетесь в положении, когда не может победить ни истинный инстинкт, ни разум. В итоге получаются искаженная версия инстинкта и неполноценное использование разума, пока вид лихорадочно пытается контролировать свой путь.

Сейчас вы в ситуации, когда перенаселение компенсируется войнами (*пауза*) или же болезнями. Но кто должен умереть? Молодые, которые стали бы родителями детей. Понимание природы естественной вины во всей ее полноте спасло бы вас от этих испытаний.

Тогда на национальных врагов или главу другого государства накладываются «демоны», ваши проекции. Иногда население в целом проецирует на другие большие группы образы собственного неявного разочарования. Даже в Огастесе мы видим героя и злодея, раздельных и различных. Если уж человек может быть так разделен, то нация и мир — тем более. И вид тоже. Небольшой перерыв.

(23:02—23:12.)

Итак, диктовка. Кстати, так может оказаться разделена и **семья**. Один ее член будет казаться героем, а другой — злодеем, или демоном.

Например, у вас двое детей, один из которых в целом ведет себя как Огастес Первый, а другой — как Огастес Второй. Один кажется мягким и послушным, а другой — жестоким и неуправляемым, и вы можете так никогда и не увидеть сходства их поведения, замечая лишь очевидные различия. Однако постоянно быть «хорошим», вежливым и послушным для ребенка столь же неестественно, как и **непрекращающаяся** жестокость. В таких случаях обычно получается, что один из детей проявляет скрытое агрессивное поведение за всю семью. Такие разбалансированные структуры поведения означают также, что любовь тоже не выражается свободно.

Любовь, как и агрессия, направлена вовне. Нельзя подавлять одно, не воздействуя точно так же на другое. В описанной ситуации послушный любящий ребенок обычно проецирует и выражает подавленную любовь за всю семью в целом. Однако проблемы будут и у злодея, и у героя, потому что каждый из них отрицает отдельные аспекты своего существования.

Это же можно сказать и о нациях. Естественная вина — творческий процесс, он постоянно должен выступать в качестве импульса решения проблем, ко-

торых, в вашем понимании, у других животных не бывает. Пользуясь им, вы продвигаетесь все дальше к границам непознанного, прорываетесь в измерения сознания, которые ждали вас с момента рождения сознательного разума.

Если прислушиваться к естественной вине, она становится великолепным советчиком, который не только дает биологическую целостность, но и активирует в сознании аспекты деятельности, которые иначе могли бы оставаться закрытыми.

Минутку. (Пауза.) Конец главы.

Природная благодать, структура творения, здоровье вашего тела и разума. Рождение сознания

(22:30.) Глава 9: «Природная благодать, структура творения, здоровье вашего тела и разума. Рождение сознания».

(Я попросил Сета повторить название, чтобы проверить, правильно ли записал его.)

У животных существуют разные градации разделения действующего «Я» и самого действия. Но с зарождением сознания в человеке действующему «Я» становится необходим способ оценивать свои действия. Мы снова возвращаемся к вопросу важности периода размышлений и воспоминаний, когда «Я», используя память, рассматривает свой прошлый опыт **в настоящем** и проецирует результат в будущее.

Пока это все. Я просто хотел начать.

(«Хорошо».)

Желаю вам хорошего вечера.

(«Спасибо. Спокойной ночи». 23:35. Сеанс закончился неожиданно.)

**Сеанс 636, 29 января 1973 года,
понедельник, 21:28**

(Я еще не закончил перепечатывать сеанс 635, поэтому по своим записям прочитал Джейн где-то страницу конца главы 8 и начало главы 9. Весь месяц Джейн чувствовала творческий «прилив». Материалы Сета были пронизаны стимулирующей энергией. Та же интенсивность была заметна и на сеансах на Сумари в экстрасенсорных классах. И еще более очевидно это было в ее стихах.

Джейн все еще работает над книгой стихов «Диалоги души и смертного Я во времени»*. На прошлой неделе она записала часть этого материала на пленку. Также она уже какое-то время работает над автобиографией «Из царства изобилия».

Из какой-то квартиры под нами доносились слабые звуки классической музыки. Сегодня Сет начал говорить очень тихо.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Благодать — это состояние, в котором рост не требует усилий; прозрачное (*пауза*) счастливое согласие, основная составляющая бытия в целом. Ваше тело с момента рождения растет легко и естественно, не ожидая сопротивления, принимая свое чудесное развитие как должное; оно использует себя целиком с огромной, благородной, созидательно агрессивной страстью.

* Примечание, добавленное позднее. Подробней о «Диалогах», измененных состояниях сознания, творческих процессах и т. п. см. примечания после сеанса 618 в главе 3 и сеанса 639 в главе 10.

То есть вы были рождены в состоянии благодати. Вы не можете покинуть его. Вы умрете в состоянии благодати, независимо от того, произнесут ли над вами особые слова или помажут ли вам голову водой или маслом. Это благословение у вас общее с животными и всеми другими живыми существами. Вы не можете «лишиться» благодати, ее нельзя у вас отобрать.

Вы **можете**, однако, ее игнорировать. Вы можете придерживаться убеждений, которые делают вас слепыми. Вы все равно будете испытывать благодать, но не сможете оценить свою неповторимость и целостность, вы будете слепы ко всем качествам, которые даются вам автоматически.

Любовь видит благодать в другом существе. Как и естественная вина, состояние благодати у животных бессознательное. Оно защищено. Они принимают его как само собой разумеющееся, не зная, что такое они делают. Однако это состояние понижает все их движения, они обитают в древней мудрости его путей. Опять же, у них нет и сознательной памяти, но их поддерживает инстинктивная память клеток и органов. Все это в той или иной степени справедливо для всех видов. Говоря о сознательной памяти, я просто использую понятные вам слова; я имею в виду память, которая может в любой момент обратиться сама к себе.

Например, у некоторых животных очевидно пробуждение подобной сознательной памяти, но высоко специализированной и ограниченной. Собака может помнить, где в последний раз видела хозяина, но она не может **вызвать** это воспоминание и действует без **таких** ментальных ассоциаций, которыми пользуетесь вы. У нее наличествуют связи скорее биологического характера, которые не дают такой свободы (*пауза*), как ваше ментальное состояние.

Собака не помнит радостных переживаний собственного состояния благодати в прошлом и не предвидит их повторения в будущем. Однако человек, которому сознательный разум предоставляет большую свободу, может отходить от великой внутренней радости бытия, забывать ее, не верить в нее или использовать свободу воли, чтобы отрицать ее существование.

Величественное биологическое признание жизни нельзя насильно навязать рождающемуся сознанию. Поэтому, чтобы быть эффективной, действенной, чтобы появиться в новом фокусе сознания, благодать должна перейти из жизни материи в жизнь чувств, мыслей и ментальных процессов. То есть благодать становится служанкой естественной вины.

Человек начинает осознавать свое состояние благодати, когда живет в измерениях своего сознания, обращенного на новый мир его свободы. Когда он не нарушал законов, то осознавал собственную благодать. Преступив законы, он вернулся к клеточному сознанию, как у животных, но чувствовал себя **сознательно** лишенным благодати.

Простота естественной вины не приводит к тому, что вы считаете совестью. Совесть тоже зависит от мига воспоминаний, который по большей части и отличает вас от животных. Совесть, **как вы ее понимаете**, вызывается дилеммой и непониманием условий вашего физического существования. Совесть возникает с появлением искусственной вины. Минутку...

Итак, искусственная вина все равно достаточно созидательна. Образ человека разветвляется, когда сознательный разум начинает обдумывать невинную естественную вину, которая изначально не подразумевает наказаний, и играть с этой мыслью.

Можете сделать перерыв.

(22:04. Джейн быстро вышла из транса. Удивительно, но музыка снизу, хоть и тихая, ее беспокоила. У нее очень острый слух. Она говорила энергично, но довольно медленно. Сеанс возобновлен в более быстром темпе в 22:20.)

Сознательный разум проводит различия. Он поднимает на поверхность восприятия целые гештальты прежде неосознанного материала, собирает их и организует в вечно переменчивые формы. Сосредоточившись на конкретной цели, можно бессознательно рассортировать буквально бесконечное количество подобной информации, тогда будут появляться только желаемые элементы.

Сознательный разум бесконечно созидателен. Это справедливо для всех областей мышления сознательного разума. Он также **организует** физическую информацию, поэтому естественная вина становится основой разнообразных вариаций. Они следовали за религиозными и социальными объединениями людей. Кстати, они — результат способности сознательного разума планировать, смешивать, объединять и перестраивать восприятие и опыт.

Человек по своей природе хороший. Его сознательный разум должен быть свободным, обладать собственной волей. Поэтому он может, например, считать себя плохим. Человек сам создает эти стандарты для своего образа.

Разум обладает всем необходимым, чтобы видеть свои убеждения, задумываться о них, оценивать их результаты. Поэтому, если использовать этот инструмент так, как было задумано, человек **автоматически** сможет распознавать свои убеждения и их последствия. Отчасти такая огромная вседозволенность связана с тем, что человеку необходимо понять, что он создает собственную реальность. Свободная воля

необходима. Такая свобода позволяет материализовать ваши идеи, встречаться с ними в физической жизни и лично оценивать данный вид реальности.

(Пауза в 22:34.) У животных такой потребности нет. Оно спокойно пребывает в рамках своих инстинктов, исследуя при этом другие аспекты восприятия, с которыми человек знаком намного хуже. Однако естественные благодать и вина даны **вам**, и они тоже более полно раскрываются в сознательном восприятии. Если вы сможете спокойно посидеть и понять, что части вашего тела постоянно заменяются; если вы направите сознательный разум на обдумывание этой активности, вы сможете уловить собственную благодать. Если вы почувствуете, как ваши мысли постоянно сменяются, то ощутите собственную красоту.

Но вы не можете испытывать вину и получать от этого удовольствие, по крайней мере, на сознательном уровне. Если вы поймаете себя на том, что отчитываете сами себя за что-то, что вы сделали вчера или даже десять лет назад, — это не добродетельно. Скорее всего, вы погружаетесь в искусственную вину. Даже если вы что-то нарушили, **естественная вина** не требует искупления. Это — мера предосторожности, напоминание **перед** событием.

Потом вы просто получаете сообщение: «Не делайте этого больше». Я описываю происходящее в вашей структуре времени, потому что в вашем понимании все происходит из нее. На самом деле «время» одновременно.

В одновременном времени наказания не имеют смысла. Наказание как событие и то событие, за которое вас наказывают, существуют одновременно. Поскольку прошлого, настоящего и будущего нет, вы с тем же успехом можете сказать, что сначала идет наказание.

Мы пока почти не упоминали реинкарнации (*но см. сеанс 631 в главе 7*). Сейчас я хочу пояснить, что эта теория — интерпретация сознательного разума в линейном изложении. С одной стороны — это сильное искажение. С другой — это творческая интерпретация, сознательный разум играет с реальностью, когда познает ее. При этом не существует кармы, за которую надо расплачиваться в качестве наказания, если только вы не **верите**, что должны заплатить за какие-то преступления (*как сказано на сеансе 614 в главе 2*).

В глобальном смысле причины и следствия тоже не существует, это просто базовые допущения в вашей реальности*.

(*Медленно.*) Повторяю: я использую эти допущения, потому что вы с ними знакомы. В мире времени они кажутся реальными. Мы снова возвращаемся к мигу воспоминаний, потому что в нем впервые появляются причины и следствия. В вашем понимании его можно смутно отследить даже у животных, которые сейчас обитают на земле, потому что каждое из них — в меньшей степени, чем вы, — демонстрирует такие воспоминания. У некоторых их все равно что не существует. Однако они просто латентны.

Можете сделать перерыв.

(22:56. Джейн «совершенно не представляла, о чем шла речь»). Поскольку ей было очень интересно,

* В главе 3 книги «Говорит Сет» Сет объясняет: «Базовые допущения — это встроенные представления о реальности... соглашения, на которых вы основываете свои представления о существовании. Например, пространство и время — это базовые допущения. В каждой системе реальности свой набор таких соглашений. Когда я вступаю в контакты в вашей системе, я должен понимать и использовать базовые допущения, на которых она основана».

я зачитал ей несколько абзацев. Я сам тоже не всегда запоминаю услышанное. Обычно я просто концентрируюсь на ведении записей, переспрашиваю Сета, если не уверен в каком-то слове, иногда прошу его повторить фразу, если отстаю...

Сеанс возобновлен в более быстром темпе в 23:11.)

Итак, чем больше «период» воспоминаний, тем больше время, которое якобы проходит между событиями.

Кажется, вы считаете, что жизни в реинкарнациях разделяет некоторое время; что они следуют одна за другой как мгновение за мгновением. Поскольку вы воспринимаете реальность причины и следствия, то домысливаете реальность, где одна жизнь влияет на следующую. А с вашими теориями вины и наказания вы часто представляете себе, что в этом существовании на вас наваливается вина прошлой жизни — или еще хуже, накопленная за века.

Однако все эти многочисленные существования одновременны и незавершенны. Говоря вашими словами, сознательный разум стремится к пониманию роли, которую он должен играть в многомерной реальности. Достаточно, если вы поймете свою роль в **этом** существовании. Когда вы полностью осознаете, что сами формируете то, что считаете своей нынешней реальностью, все остальное само встанет на место.

Ваши убеждения, мысли и чувства мгновенно материализуются физически. Их земная реальность возникает одновременно с их возникновением, но в мире времени кажется, что есть разрывы. Поэтому я говорю, что одно вызывает другое; я использую эти термины, чтобы вам проще было понять, но все происходит одновременно. И все ваши многочисленные жизни происходят как мгновенная реализация

вашего существа в естественном продолжении его многогранных способностей.

«Одновременно» не означает завершенное состояние совершенства или космическую ситуацию, когда все уже произошло; «все» продолжает происходить. **Вы** еще происходите — и настоящие, и будущие «вы». Ваше прошлое все еще переживает то, что вам кажется законченным. Более того, в нем происходят события, которых вы не помните, потому что ваше сознание настроено линейно и на этом уровне воспринимать не способно.

Ваше тело обладает чудесной силой и созидательной энергией, с которой, говоря вашими словами, оно родилось. Скорее всего, вы решите, что я намекаю на возможность бесконечной молодости. Молодость действительно можно физически «продлить» намного дольше ее привычных сроков, но я сейчас говорю совсем не об этом.

(23:32.) Физически ваше тело должно следовать природе, в которой оно рождено. В этом смысле цикл молодости и старости крайне важен. В определенном смысле ритм рождения и смерти подобен дыханию, вдоху и выдоху. Почувствуйте свое дыхание, когда оно выходит и входит в вас. Вы — не оно, но оно приходит к вам и покидает вас. Без его непрерывного потока вас не существует физически. Точно так же к вам приходит и от вас уходит жизнь — это вы и не вы. И часть вас, хотя позволяет всему этому уходить, помнит о них и знает их путь.

Представьте, куда уходит дыхание, покидая ваше тело, например, как оно вылетает в открытое окно и становится частью внешнего пространства, где вы никогда его не узнаете. Покинув вас, оно перестает быть частью того, что есть вы, потому что вы уже изменились. Жизни, которые вы прожили, тоже не вы, хотя они и **от** вас.

Закройте глаза. Представьте, что ваше дыхание — это жизни, а вы — сущность, через которую они проходили и проходят. Тогда вы ощутите благодать. Искусственная вина потеряет смысл. Все это не опровергает высшую окончательную целостность вашей индивидуальности, потому что вы — та самая индивидуальная сущность, через которую текут жизни. Через вас выражаются неповторимые жизни.

Атомы воздуха все различны между собой. Каждый в определенном смысле способен входить в грандиозные образования и структуры, обладающие бесконечным потенциалом. Ваше дыхание покидает вас и становится частью мира, оно свободно. Ваши жизни точно так же покидают вас и продолжают существовать, говоря вашими словами. Нельзя ограничивать личность, которой вы «были», определенным веком, считать ее завершенной и отказывать в других проявлениях. Она существует до сих пор и получает новый опыт. Миг воспоминаний рождает сознание, точнее, вы это так понимаете, потому что на самом деле они возникают одновременно. Аналогично, другое явление, другой тип воспоминаний рождает как минимум смутное сознательное понимание огромных измерений вашей личной реальности.

Представьте, что животное идет по лесу. Вы точно так же идете по энергетическим, психологическим и ментальным сферам. При помощи органов чувств животное получает сообщения из отдаленных мест, которые не воспринимает непосредственно, и которые по большей части не осознает. Вы тоже.

Я не слишком тихо говорю?

(«Нет», — хотя мне несколько раз пришлось просить его повторять фразы.)

Конец диктовки, *(громче)* конец сеанса...

(«Все было очень интересно».)

...И мои наилучшие пожелания.

(«Спасибо. Спокойной ночи».)

23:50. Джейн была в глубоком трансе, говорила медленно и энергично. Несколько раз она зевала. По ее словам, Сет был рядом с продолжением рассказа, «но я устала, мне хочется лечь прямо сейчас...»)

Сеанс 637, 31 января 1973 года, среда, 21:05

(Прежде чем перейти к книге, Сет пятнадцать минут отвечал на вопросы других людей, которые мы ему приготовили.)

Теперь минутку, и мы перейдем к диктовке.

(Пауза в 21:20.) Те «вы», которых вы считаете «собой», не исчезают никогда. Ваше сознание не угасает, не растворяется в некой нирване*, блаженно не ведая о себе ничего. Вы прямо сейчас настолько же входите в нирвану, насколько это вообще возможно.

Мы уже говорили кое-что о вашем теле и составляющих его клетках (на сеансе 632 в главе 7, например). Очевидно, что все клетки, из которых сейчас состоит ваша физическая форма, существуют одновременно. Представьте, что у вас множество жизней, устроенных

* В буддизме *нирвана* — состояние небесного совершенства. Достигается стиранием индивидуальной жизни и растворением души в высшем духе.

Однако недавно на сеансе в экстрасенсорном классе Сет сказал: «Нет ничего более опасного, чем нирвана. По крайней мере, христианская вера дает некие смутные надежды на ограниченный и скучный рай. Там хоть как-то можно проявлять себя. Нирвана такого утешения не дает. Вместо этого она предлагает растворение личности в блаженстве, которое уничтожает целостность вашего бытия. Остерегайтесь подобно блаженства!»

точно так же. То есть вместо клеток у вас разные «Я». Я говорил вам, что у каждой клетки — своя память. Естественно, память «Я» намного вместительней.

Можно сказать, что высшие «вы» — если хотите, назовем это сущностью, — формируете энергетическую структуру, столь же реальную, как и ваша физическая, только состоящую из множества «Я». Незаметно каждая клетка вашего тела занимает определенное место в вашем физическом пространстве, в его границах. Так и каждое «Я» сущности осознает **собственное** «время» и измерение деятельности. Тело — временная структура. Однако клетки, хотя и являются частью тела, не осознают целиком измерение, в котором обитает ваше сознание. Они не воспринимают даже все элементы, доступные в трехмерном существовании. Однако ваше нынешнее сознание, которое кажется намного сложнее устроенным, физически зависит от клеточного восприятия.

Таким образом, сущность, или «большая» энергетическая структура, частью которой вы являетесь, осознает значительно больше измерений деятельности, чем вы. Однако ее более сложное сознание точно так же зависит от вашего собственного. Они необходимы друг другу.

В физической жизни существует разрыв, когда сообщения проходят по нервным окончаниям (см. *сеганс 625 в главе 5*). В других условиях, на других уровнях это выражается в «миге воспоминаний», который возник, когда из сознания животных родилось сознание человека. (Примечание: я не говорю, что **человек** произошел от животных.)

Совсем на других условиях и на иных уровнях происходит разрыв — миг воспоминаний расширяется, — когда «Я» освобождается от физической формы (подобно тому, как клетки однажды покидают тело).

(21:39.) В этом контексте, и только для этой аналогии, представьте себе жизнь «Я» как одно сообщество, идущее по нервным клеткам многомерной структуры — напоминаю, столь же реальной, как и тело. Представьте его «мигом воспоминаний» этой многогранной личности.

Я прибегаю к таким аналогиям, потому что они здесь уместны. Но я понимаю, что они могут вызвать у вас страх за свою личность или ощущение собственной незначительности. Вы — больше, чем сообщество, которое передается по огромным пространствам супер-я. Вы не затеряны во вселенной. В книге мы вынуждены использовать слова, но аналогии, если вы им позволите, могут вызвать в вашем воображении ощущение близости со всей реальностью в целом. В определенной степени ощущение благодати — ваше эмоциональное признание необходимости, предназначения, свободы, внутреннее принятие своей правоты и своего места во вселенной.

Хотите сделать перерыв?

(«Нет».)

Теперь подумайте, уже своими словами, об огромной пропасти, которая отделяет ваше «Я» от клеток, составляющих вас физически. Ваша нынешняя личность содержит знания и «память» обо всех одновременных существованиях, так же как клетки по-своему хранят память обо всех физических структурах, в которые они входили. В силу ваших представлений о времени, сознательно вы воспринимаете одновременные жизни как реинкарнации, следующие одна за другой.

Можете сделать перерыв.

(21:52– 22:07.)

Итак, ваши сознательные идеи, ожидания и убеждения контролируют здоровье и деятельность клеток. Точка.

Клетки не обладают свободой воли, как вы ее понимаете. У них есть встроенная способность формировать другие структуры, но не когда они соединены с вами. Чтобы покинуть вас, им надо изменить форму. В определенной степени их «хорошее здоровье» в рамках их природы зависит от вас. А клетки поддерживают ваше. (*Пауза.*) С позиций сознания сущность, большее «Я», знает настолько же больше, чем вы, насколько вы знаете больше, чем ваши клетки.

(*Сет с улыбкой проверил, правильно ли я записал последнюю фразу.*)

Однако вы обладаете свободной волей. Да, энергетическую структуру личности можно сравнивать с телом, но она часть огромных измерений, в которых обитает. Может показаться, что это никак не связано с вашей персональной реальностью. Но ваша повседневная жизнь настолько же связана с вашим «Я», или сущностью (*отрывисто, громче*), **насколько — с клетками вашей физической формы.**

Очевидно, что между всеми клетками существуют близкие отношения. В чудесной материальной структуре тела постоянно происходят взаимообмен и группировка сознания. Ваши представления о реальности и ее переживание сильно отличаются от клеточных, но все взаимосвязано.

(*Пауза в 22:20.*) Группа клеток образует орган. Группа «Я» образует душу. Но я не хочу сказать, что у вас нет собственной души. (*Громче, с улыбкой.*) **Вы — часть вашей души.** Она принадлежит вам, а вы — ей. Вы обитаете в ее реальности, как клетка обитает в реальности органа. Но в вашем понимании орган — временная конструкция, а душа — нет.

В вашем представлении клетка материальна, а «Я» — нет. Так вот, сущность, большее «Я», состоит из душ. (*Пауза.*) Тело существует в пространстве

и времени, поэтому его органы имеют конкретное предназначение. Они помогают поддерживать жизнь в теле и должны оставаться «на местах». Сущность обитает в многочисленных измерениях, ее душа свободно путешествует в границах, которые вам **покажутся** безграничными. Мельчайшая клетка вашего тела **в определенной степени** участвует в вашей повседневной жизни — а душа, в неизмеримо большей степени, разделяет события сущности.

В вас самих содержатся все потенциалы, где участвует сознательное созидание. Клетке для самореализации не нужно **сознательно** воспринимать вас, даже хотя ваши представления о здоровье в большой степени влияют на ее существование. Но понимание души и сущности поможет вам направлять энергию из других измерений в повседневную жизнь.

Вы, дорогой читатель, сейчас расширяете свою энергетическую структуру, начинаете активно сотрудничать с душой, в каком-то смысле становитесь тем, что есть ваша душа. Клетки размножаются и растут согласно своей природе и физической структуре — так и многочисленные «Я» «развиваются» в смысле реализации ценностей*.

* Термин «реализация ценностей» всегда казался мне очень любопытным. Сет использует его с самого начала сеансов. На сеансе 44, состоявшемся 15 апреля 1964 года, он, например, сказал: «Рост в вашей маскировочной [физической] вселенной подразумевает увеличение занимаемого пространства. На самом деле, в нашей внутренней вселенной... рост существует в виде расширения значимости, или качества, о чем я уже говорил, и не — я повторяю — **не** подразумевает расширение пространства. Он также не подразумевает никакую проекцию во времени, в отличие от роста в вашей маскировочной вселенной.

Я рассказываю вам [все это] очень простыми словами. Если рост — один из самых необходимых законов вашей маскировочной вселенной, то реализация ценностей — его аналог в реальности внутренней вселенной».

Души — это созидательные энергетические структуры, постоянно меняющиеся и при этом сохраняющие индивидуальную целостность (*пауза*). Они все зависят друг от друга. **В таком смысле** души составляют жизнь сущности. Но сущность — «больше» чем душа. Сделайте перерыв.

(22:37. Джейн была в очень глубоком трансе. Но вышла из него быстро, сказав: «Я так далеко... — Она слегка охрипла. — Мне кажется, что мы передали невероятный объем информации, в смысле содержимого, а не времени...» Сеанс возобновлен в 23:01.)

Итак, когда вы осознаете наличие сущности и души, то сможете сознательно обращаться к их огромной энергии, пониманию и силе.

Все это доступно вам **постоянно**, но сознательный разум вносит определенные изменения, которые автоматически задействуют эти преимущества. Вы прочувствуете результат до мельчайших клеток тела и в самых, казалось бы, обыденных событиях повседневной жизни.

Ваше сознание развивается, а его использование расширяет его способности. Сознание — не вещь, а качество или характеристика. Поэтому ваше понимание и желания играют важную роль. Идущие процессы выходят за рамки обычного восприятия. Они автоматически происходят согласно вашим намерениям, если вы не блокируете их страхом, сомнением или противоречивыми убеждениями.

(*Длинная пауза.*) Представьте себя частью невидимой вселенной, той, в которой все звезды и планеты обладают сознанием и полны неописуемой энергии. Вы осознаете это. Представьте теперь, что эта вселенная имеет форму тела. Если хотите, визуализируйте в небе ее яркий силуэт. Солнца и планеты — это ваши клетки, наполненные энергией и силой, но ждущие ваших указаний.

Затем представьте, как этот образ невероятно ярко взрывается в вашем сознании. Поймите, что это часть огромной многомерной структуры, растянувшейся по невероятным измерениям. Почувствуйте, что ваша сущность посылает вам энергию, как вы посылаете ее клеткам. Пусть она заполнит все ваше существо. Затем направьте ее физически в любое место своего тела.

Если, допустим, вы очень хотите какого-то физического события, используйте эту энергию, чтобы представить его реально происходящим, как можно более живо. Если вы последуете этому совету и поймете его смысл, который здесь описан, вы получите самые поразительные и эффективные результаты. Энергию можно направить в любую часть вашего тела. Если ваше недоверие не помешает ей действовать, эта часть тела исцелится. Но помните: если вы считаете себя болезненным человеком, это помешает вам. [В таком случае] ваша первая задача — изменить данное убеждение. (*Пауза.*) Одна из задач этой книги — объяснить вам, что никто не **рождается** болезненным, так что в этом она вам может помочь.

Говоря вашим языком, если вы верите, что выбрали болезнь в компенсацию недостатков в прошлой жизни, эта книга поможет вам осознать, что вы **сейчас** формируете свою реальность в настоящем, поэтому способны изменить ее.

Позднее мы поговорим о врожденных пороках. Пока я говорю о состояниях, которые **возможно** изменить физически. Нельзя, например, отрастить руку, если вы без нее родились, или исправить другие врожденные недостатки тела.

(Пауза в 23:27.) Вам нужен перерыв?

(«Нет».)

Тело — основной продукт вашего творения на физическом уровне. Все остальные конструкции в вашей жизни должны происходить из его целостности. Величайшие творческие достижения рождаются из души-во-плоти (через дефисы). Вы ежедневно создаете себя, меняете свою форму в соответствии с неисчислимыми богатствами своих многочисленных способностей. (Уверенным тоном.) Так вы возникаете из блистающего энергетического изобилия — со свободой воли и желаний. В свою очередь, вы создаете других живых существ. Вы также производите формы искусства — гибкие живые конструкции, которых сами не понимаете, в контексте обществ и цивилизаций. Все это выходит из вашего союза с плотью и кровью.

Творение, величайшая сила во всей реальности, до малейшего атома и молекулы рождается из источников, которых мы пока в **этой** книге не касались. Ваше здоровье — продолжение этого творения, как и ваши отношения с любимым человеком, боссом и различными событиями, хорошо вам знакомыми.

Минутку; если хочешь, можешь отдохнуть.

(Пауза в 23:34.) Название следующей главы. Эта, кажется, девятая?

(«Да».)

Хорошо. (С паузами.) «Ваше тело как созданная вами уникальная живая скульптура. Ваша жизнь как лучшее ваше произведение искусства. Природа творения, связанная с вашим личным опытом».

(«Это заглавие?»)

Да, это все заглавие. Ты записал?

(«Да».)

Примечание, добавленное позже. Сет здесь ошибся, это станет понятно на сеансе 639. На самом деле, это название второй части, а не главы 10. Эта ошибка какое-то время сбивала нас с толку.)

Вы можете закончить сеанс или сделать перерыв, как хотите.

(Неохотно: «Наверное, лучше закончить».)

Тогда я желаю вам хорошего вечера...

(«И тебе того же».)

...И Рубурт на правильном пути, с твоей помощью.

(«Хорошо», — Сет прокомментировал писательскую работу Джейн.)

Мои искренние пожелания.

(«Спасибо. Спокойной ночи, Сет».)

Сеанс завершен в 23:40. Когда Джейн проснулась на следующее утро, у нее в голове вертелась фраза из этого сеанса «Группа „Я“ образует душу». См. абзац после паузы в 22:20. Мы привыкли считать, что у каждого из нас своя душа. Сет хочет сказать, что мы разделяем душу с другими?

Джейн была уверена, что передала информацию правильно. Мы проверили мои заметки — все совпадало. Даже с учетом последующего текста, Джейн хотела узнать об этом больше. Ей не нравилась идея групповой души или, допустим, общей. Мы решили попросить Сета рассказать об этом подробней — вообще такие просьбы возникают нечасто.

Мы перечитали главу 6 книги «Говорит Сет», «Душа и природа восприятия» — и вспомнили о истине безграничных возможностях души.)

**Сеанс 638, 7 февраля 1973 года,
среда, 21:09**

(В понедельник, 5 февраля, вечерний сеанс был необходим, мы уже давно запланировали его для нашего гостя из другого штата. Но, когда подошло время, мы оказались не в настроении. В понедельник с утра мы с Джейн с грустью обнаружили, что ночью внезапно умер наш черный кот Руни. Четыре года назад мы подобрали бездомного котенка.

Я похоронил его в саду. Насколько мы знаем, наш район был его территорией.

Руни, в силу особенностей характера, оказался идеальным товарищем нашего первого кота, Вилли, который старше на несколько лет. Мы с Джейн часто обсуждали их отношения. Вилли всегда был боссом. Руни, кстати, можно увидеть на фотографии Джейн на задней обложке первого издания «**Материалов Сета**» в твердом переплете.

Сеанс в понедельник касался использования галлюциногенов, например, ЛСД, в терапевтических целях. Книгой мы не занимались. Как только Джейн начала говорить за Сета, все пошло очень хорошо. Сеанс затянулся за полночь. Наш гость обещал прислать стенограмму с кассеты. В конце дня мы с Джейн чувствовали сильную усталость.

Но все равно на следующий вечер она блестяще использовала энергию. Весь вечер она то вызывала Сета, то пела на Сумари.

Сет уже дал заглавие главы 10, но, пока мы ждали начала сеанса, я напомнил Джейн наш вопрос про групповые души — см. окончание сеанса 637.

Вечер был необычайно теплый. У нас было открыто окно, мы слышали уличное движение. Джейн начала говорить довольно быстро.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Минутку. Продолжаем книгу (далее главу 9.)

Я вижу, что вы запутались в аналогии, где я сравниваю душу с органом многомерной энергетической структуры сущности. Сейчас мы попробуем в этом разобраться, заменив понятие «душа» на «сверх-душа».

Я уже говорил об этом (в 22:20 на сеансе 637), а сейчас просто продолжу аналогию. Каждое «Я» обладает собственной душой внутри сверх-души. Сама сверх-душа — часть многомерной структуры сущности.

Я отлично понимаю то, что говорил раньше. Каждое «Я» может назвать часть собственной большей реальности в составе целого собственной душой. Теперь вам понятней?

(«Да, наверное...»)

Если тебе понятно, то и читатели поймут.

(Я сказал «да», но в первый же перерыв обратился к словарю в поисках определения «сверх-души» — может быть, мне понадобилось бы снова попросить Сета пояснить. Словарь описывал сверх-душу как дух, пронизывающий все живое, что приводит к совершенному воплощению идеальной природы. Это понятие из трансцендентальной философии Ральфа Уолдо Эмерсона* и других.)

* Это оказалось неожиданно интересным. По словам Сета, Эмерсон — один из «Говорящих», физических и нефизических личностей, которые на протяжении веков говорят с людьми, напоминая о внутренних знаниях, чтобы они не оказались полностью забыты. См. введение Джейн к этой книге, примечания к сеансу 623 в главе 5 и (добавлено позднее) сеанс 653 в главе 13. Также см. главу 20 в книге «Говорит Сет».

Я понимаю, это очень сложный материал. Его и объяснять нелегко. Однако он непосредственно связан со множеством событий вашей жизни и влияет на повседневное существование. Я сознательно дал эту информацию [в этой главе] именно тогда, зная, что у нас будет гость из психиатрической лечебницы.

В этой книге я хочу подробнее обсудить состояние благодати с разных сторон. (*Пауза.*) Молодой человек, который сюда приезжал, подробно рассказывал, как ЛСД используется для лечения пациентов. Психологи мечтают найти исцеление эмоциональных проблем, чтобы буквально вызвать «состояние благодати». Точка.

Материал, который я только что дал вам, необходим, чтобы понять, как на человека влияют **большие** дозы ЛСД. Сейчас мы обсуждаем искусственный и насильственный способы предположительно вызвать физическое, энергетическое и духовное просветление. Предполагается, что оно приведет к улучшению здоровья, самопознанию и даст внутренний покой. Такая терапия должна раз и навсегда победить и подчинить совесть.

(«Ты имеешь в виду совесть или сознание?»)

Совесть. Я достаточно четко говорю?

(«Да». Хотя иногда мне приходилось переспрашивать слово или фразу.)

Считается, что «Я» должно отказаться от эго и символически умереть, чтобы освободить внутренне «Я».

(21:29.)

Тем, кто не принимает наркотики, обсуждение ЛСД, совести, «смерти и рождения „Я“», психического здоровья и душевного просветления может показаться неинтересным. Однако все вы надеетесь на просветление, получение жизненной энергии и какого-либо понимания. Вам интересно, какими способами

можно к этому прийти. Эта книга будет посвящена описанию разных методик, которые помогут вам изменить собственную реальность к лучшему.

В следующей главе мы подробнее разберем некоторые темы этой. Насколько вы, как личность, можете осознавать собственную глобальную реальность? Как использовать эти знания, чтобы улучшить свою повседневную жизнь? Если у вас серьезные проблемы, может ли вам помочь лечение ЛСД? Может ли химия открыть дорогу душе?

А сейчас — конец главы.

(Пауза в 21:35.) Вы не напрасно потратили время. Дальше уже не для книги.

(«Хорошо». После понедельника мы с Джейн думали, не лучше было бы посвятить тот сеанс целиком книге. Однако сегодня Сет использовал материалы оттуда.)