

*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 II

Ваше тело как созданная вами уникальная живая скульптура. Ваша жизнь как лучшее ваше произведение искусства. Природа творения, связанная с вашим личным опытом

Глава 1. Природа естественного и принудительного просветления. Душа в химических одеждах	28
Сеанс 639, 12 февраля 1973 года, понедельник, 21:05	37
Сеанс 640, 14 февраля 1973 года, среда, 21:27	52
Сеанс 641, 19 февраля 1973 года, понедельник, 21:42	62
Сеанс 642, 21 февраля 1973 года, среда, 21:11	69

Глава 2. Сознательный разум как носитель убеждений. Ваши убеждения, здоровье и удовлетворение	70
Сеанс 643, 26 февраля 1973 года, понедельник, 21:20	80
Сеанс 644, 28 февраля 1973 года, среда, 21:05	88
Сеанс 645, 5 марта 1973 года, понедельник, 21:40	97
Сеанс 646, 7 марта 1973 года, среда, 22:28	108
Глава 3. Благодать, совесть и повседневная жизнь	113
Сеанс 647, 12 марта 1973 года, понедельник, 21:37 .	117
Сеанс 648, 14 марта 1973 года, среда, 21:51	124
Сеанс 649, 19 марта 1973 года, понедельник, 21:37..	134
Глава 4. Добро и зло, личные и массовые убеждения и их воздействие на вашу личную и общественную жизнь	139
Сеанс 650, 22 марта 1973 года, четверг, 21:50	141
Сеанс 651, 26 марта 1973 года, понедельник, 21:46	150
Сеанс 652, 28 марта 1973 года, среда, 21:13	157
Сеанс 653, 4 апреля 1973 года, среда, 21:23	166
Глава 5. Который вы? Который из миров? Ваша повседневная реальность как выражение конкретных вероятных событий	175
Сеанс 654, 9 апреля 1973 года, понедельник, 21:45 .	182
Сеанс 655, 11 апреля 1973 года, среда, 21:36	189
Глава 6. Который вы? Который из миров? Ответить можете только вы. Как освободиться от ограничений	194
Сеанс 656, 16 апреля 1973 года, понедельник, 21:14 ...	197
Сеанс 657, 18 апреля 1973 года, среда, 21:05	206
Сеанс 658, 23 апреля 1973 года, понедельник, 21:43 ...	216
Глава 7. Естественный гипноз: транс это транс это транс	222
Сеанс 659, 25 апреля 1973 года, среда, 21:18	226
Сеанс 660, 2 мая 1973 года, среда, 21:27	235

Глава 8. Естественный гипноз, исцеление и передача физиологических симптомов на другие уровни деятельности	247
Сеанс 661, 7 мая 1973 года, понедельник, 21:40 ..	251
Сеанс 662, 9 мая 1973 года, среда, 21:40	262
Сеанс 663, 14 мая 1973 года, понедельник, 21:09 ...	264
Сеанс 664, 21 мая 1973 года, понедельник, 21:30 ...	276
Глава 9. Внутренние и внешние бури. Созидательное «разрушение». Продолжительность суток и естественные границы сознания с биологической основой ..	278
Сеанс 665, 23 мая 1973 года, среда, 21:41	286
Сеанс 666, 28 мая 1973 года, понедельник, 21:31 ...	297
Глава 10. Концентрация энергии, убеждения и настоящая точка силы	305
Сеанс 667, 30 мая 1973 года, среда, 21:26	307
Сеанс 668, 6 июня 1973 года, среда, 21:12	315
Сеанс 669, 11 июня 1973 года, понедельник, 21:40	323
Глава 11. Пейзажи снов, физический мир, вероятности и ваша повседневная жизнь	333
Сеанс 670, 13 июня 1973 года, среда, 21:25	334
Сеанс 671, 21 июня 1973 года, четверг, 20:58	337
Сеанс 672, 25 июня 1973 года, понедельник, 21:27	347
Глава 12. Утверждения, любовь, принятие и отрицание	352
Сеанс 673, 27 июня 1973 года, среда, 21:38	355
Сеанс 674, 2 июля 1973 года, понедельник, 21:23 ...	366
Сеанс 675, 4 июля 1973 года, среда, 22:20	379
Глава 13. Утверждение, улучшение вашей жизни на практике и новая структура убеждений ..	390
Сеанс 676, 9 июля 1973 года, понедельник, 21:32 ...	390
Сеанс 677, 11 июля 1973 года, среда, 21:36	398



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 со-рока трех килограммов. С ее разрешения Сет может приходить 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.)

Ваше тело
как созданная вами
уникальная
живая скульптура.
Ваша жизнь как лучшее
ваше произведение
искусства.
Природа творения,
связанная с ВАШИМ ЛИЧНЫМ
ОПЫТОМ



Часть II

Глава 1



Природа естественного и принудительного просветления. Душа в химических одеждах

Следующая глава.

(Джейн-Сет где-то минуту неподвижно сидела в кресле-качалке с закрытыми глазами. Она часто говорит, что в трансе не замечает пауз.)

«Природа естественного и принудительного просветления. Душа в химических одеждах».

Теперь можете сделать перерыв, а потом начнем.

(21:40. Пока сеанс не закончился, я не вспомнил, что это — второй заголовок для главы 10. Может быть, я забыл об этом из-за того, что мы пропустили сеанс в понедельник [см. конец сеанса 637]. Сеанс возобновлен в 21:52.)

Итак, вам написал (13 ноября 1972 года) молодой человек, помощник известного врача, и попросил провести сеанс. Он приехал несколько дней назад (5 февраля, в понедельник) и следующим вечером был на занятиях у Рубурта. Я говорил с ним и там, и там.

Он уже какое-то время работает с наркотиками в терапевтических целях. До этого он путешествовал по Индии, где нашел себе гуру. Потом он оставил гуру и пошел за врачом. Подобно множеству молодых людей в любую эпоху, он отправился в странствие в поисках истины, переворачивая все встречные камни, чтобы найти способы, которые помогут ему найти — главными буквами — ПУТЬ.

Медитация кое-что дала ему, но гуру [в Индии] говорил, что он должен слепо ему повиноваться. Врач давал ему больше свободы и надежду, что двери в истину, возможно, **химически** откроются — по крайней мере, лично ему. Так наш искатель вернулся в эту страну и стал частью организации.

Он видел, как больные, несчастные и нервные люди приходят в новый храм истины, где в качестве своеобразного причастия им предлагают химические вещества. Он чувствовал, что у них получается что-то хорошее, но боялся, что происходит и ненужное, опасное вмешательство.

Сам он несколько раз принимал наркотики в контролируемых условиях, сначала небольшие дозы, потом побольше. Он обнаружил некоторые пугающие вещи. Врач предложил ему посмотреть на себя, приняв большую дозу. Молодой человек не очень этого хотел, но согласился.

Это переживание оказалось настолько тяжелым, что он попросил нейтрализатор наркотика, понимая при этом, что идет вопреки правилам. В любом случае, ему отказали. Он **говорил**, что в принципе рад, что был вынужден досмотреть все до конца, но к вам его привели серьезные сомнения. В конце концов, они уведут его от подобного лечения.

Мне многие рассказывали или писали о «неудачных приходах» — особенно молодые, страстные искатели

истины, которые сейчас испытывают огромное искушение обращаться к химическому веществу, ЛСД*, как к новейшему средству поисков. Марихуану я вообще не упоминаю, это совершенно другое дело, естественный продукт земли. А я говорю о химическом веществе, созданном вашими технологическими открытиями.

Если в повседневной жизни вы счастливы и всем довольны, можно сказать, что вы находитесь в состоянии благодати. Когда вы чувствуете себя единым со вселенной или переживаете исключительное событие, в котором превзошли сами себя, это можно назвать просветлением. У него много уровней и градаций. В любом подобном состоянии ваше физическое здоровье в целом улучшается, хотя некоторые убеждения могут этому препятствовать.

(22:14.) Эти естественные состояния активируют в ваших клетках «прошлую» память, связанную с радостными клеточными реакциями, которые могли быть вызваны определенными событиями вашей жизни, знаете вы о них или нет.

В свою очередь, эта индивидуальная клеточная память в разной степени активирует в клетках другие уровни. Напоминаю, в каждом атоме и молекуле содержатся «воспоминания» о «прошлом» опыте. В состоянии просветления или благодати могут активироваться массовые воспоминания, которые не обязательно касаются вашего собственного опыта,

* ЛСД — диэтиламид лизергиновой кислоты. «Приход» может длиться от пяти до восьми часов, иногда дольше. Но единого для всех психоделического опыта не существует, как по времени, так и по содержанию. Это слишком личное. Однако обратите внимание, что слова Сета относятся только к использованию ЛСД в определенных условиях. Существуют и другие химические галлюциногены, которые здесь не упоминаются.

хотя ваше участие и события вашей жизни в них могут выглядеть совершенно иной структурой, чем привычно вам.

Так, все события вашей жизни записаны в памяти вселенной, как вы ее понимаете. Поэтому в состоянии просветления может активироваться частная клеточная память, а под ней — глубинный уровень познания, на котором могут объясняться (или не объясняться) ваша смерть и рождение.

Хотите сделать перерыв?

(«Нет».)

Естественно, даже если ничего не делать, вы время от времени будете внезапно переживать состояние благодати или просветления, хотя называть их вы можете иначе. Вы будете находиться в мире с самим собой и со всем миром, или же превзойдете себя, оказавшись частью событий и явлений, которые обычно собой не считаете. В той или иной степени эти ощущения — естественная часть вашего наследия.

Повторяю: сознательный разум — постоянно меняющаяся часть вашего внутреннего «Я». С точки зрения видов сознание — весьма значимое развитие. Оно берет силу из разных источников жизненной энергии и обновления. Для сознания это естественно. Психологи, как правило, видят людей, у которых давно есть проблемы. Счастливым людям незачем к ним обращаться. Поэтому не так часто исследуют, что делает счастливого человека счастливым, а его ответы могли бы дать очень многое.

При лечении большими дозами ЛСД часто наблюдается состояние химически вызванного безумия. Под безумием я подразумеваю состояние, когда сознательный разум вынуждают к бессилию. Происходит буквальная атака не только на душу, но и на

всю организационную структуру, которая позволяет вам рационально существовать в известном вам мире. Естественно, в физической жизни невозможно уничтожить эго. Убейте одно эго — на его место обязательно появится другое, рожденное из своего источника, внутреннего «Я».

Сделайте перерыв.

(22:34— 22:39.)

Итак, вы принудительно ставите сознание эго перед собственной смертью, когда это совершенно не обязательно; пока физическое тело борется за жизнь и силу. Вы создаете гигантскую дилемму.

Вы действительно обнажаете пейзажи души, что дает психиатру полезную информацию. Но пациенты переживают ситуации, — это касается больших доз, — которые в ужасных ощущениях воплощают рождение у целого вида сознания, а затем его гибель и разрушение. За этим следует **возрождение** — когда пациент пытается выбраться из измерений, неестественных в данной ситуации.

Биологические и энергетические структуры **изменяются** на глубочайших уровнях. Я не хочу сказать, что они от этого страдают, хотя часто бывает и так. Если вы переживаете трансцендентность в таких условиях, она воплощает духовное развитие новой личности из прежних источников и из энергетической смерти старой. В некоторых случаях изменяются генетические сообщения, то есть становятся другими. (*С чувством.*) Это энергетическое убийство техническими методами.

Под АСД люди крайне внушаемы. Если вам говорят, что эго должно умереть, вы его убьете. Вы будете телепатически следовать идеям своего наставника даже в самом лучшем случае. (*Долгая пауза.*) Духовное «возрождение» может поставить перед

вами абсолютно другие проблемы, которые, однако, вытекают из старых и пока не понятны.

Новое эго отлично сознает условия своего рождения. Оно знает, что родилось из смерти предшественника, и, несмотря на естественную при рождении трансцендентную радость, боится разрушения, из которого возникло.

Естественная целостность существ — не то же самое. Физическому миру невозможно настолько **доверять**. Союз с ним не настолько безопасен. (*Продолжая с чувством.*) «Я», которое родилось в теле и росло в нем, исчезает. Из предыдущей структуры появляется новое «Я».

Так вот, подобные изменения личности происходят в жизни естественным путем; когда «Я» в какой-либо момент меняется, оно уже не то, каким было прежде. Когда это случается «само по себе», то отражает внутреннюю созидательность души и следует собственным ритмам. Оно связано с «сезонами» разума, и крови, и сознания, и клеток — вы пока не понимаете, как. Но вся структура и ее внутренние взаимосвязи меняются одновременно. Тогда сознательный разум способен усвоить происходящее.

Вы растете и живете сквозь смерти, которые постоянно происходят в вас. **Вы путешествуете по рождениям в одной жизни, не осознавая этого.** (*Наклонившись вперед, чтобы подчеркнуть сказанное.*) Огромные дозы ЛСД химически активируют **все** уровни клеточной памяти в такой степени, что в определенном смысле они больше за себя **не отвечают**. Воспоминания могут непредсказуемо всплывать в периоды стресса. Гармоничный биологический и психологический альянс ослабевает.

Сделайте перерыв.
(23:02—23:24.)

Итак, вы идете на такие крайности ради получения внутренних знаний только потому, что считаете это пасынком личности.

Люди не осознают гибкость собственного сознания, потому и соглашаются на такие процедуры. Так что и пациент, и врач верят, что сознательный разум не имеет доступа к необходимой информации.

У них есть и другие общие убеждения. Например: внутреннее «Я» — вместилище подавленных страхов, ужасов и нецивилизованной дикости. Или: внутреннее «Я» должно избавиться от подобных вещей, прежде чем сможет творчески и позитивно выражать свою силу, энергию и способности. А следовательно, личность сначала должна разобраться с ужасами своего прошлого и так освободиться от страхов в настоящем.

Это — просто такая система убеждений, в которой действуют врач и пациент. Кажется, что принужденность подобных сеансов **действительно** дает психиатрам и психологам карту души. Статистически индивидуальные ощущения, оставаясь различными, естественно, следуют определенной схеме — системе убеждений, которую обсуждают сознательно и укрепляют телепатически.

За ними **можно** рассмотреть искаженный пейзаж души в символах. Они [символы] — попытка сознания отобразить клеточную память. Энергетическое движение всегда возбуждает молекулы. Внутренние латентные, свободные «знания» молекул составляют «знания» клеток (*с улыбкой*). Они хорошо работают вместе. Под принудительной энергетической атакой больших доз ЛСД может расщепиться самопонимание молекул. Физически этого, конечно, незаметно. Под угрозой оказывается даже целостность клеток. Рубурт правильно считает, что это намного хуже, чем физическая шоковая терапия.

Но хуже всего, что в этом на самом деле нет необходимости. Это лечение основано на представлениях о том, что сознательный разум абсолютно неадекватен, не знаком с глубокими проблемами; что он — инструмент анализа и не способен работать с интуитивной или духовной информацией. Однако это так только в силу ваших убеждений.

(23:38.) Подобные атаки сознания угрожают стабильности человечества и оскорбляют целостность вашего существования. Вы можете сказать, что эти химические вещества естественны, потому что существуют в известной вам реальности, но тело предназначено для работы с ингредиентами, происходящими от земли. Большие дозы «искусственных» наркотиков усваиваются с трудом и вызывают биологическое замешательство.

В естественной структуре некоторые американские индейцы используют мескалин, но не жадничая, не оглушая и не разрушая собственную систему. Они принимают его как естественный ингредиент, относящийся к земной структуре. Они не пытаются разрушить свое существование. Они используют его, чтобы улучшить внутреннюю чувствительность.

Они становятся частью Всего Сущего — как и должны, — не умирая как то, что они есть. Они способны усвоить открывшиеся знания и сознательно направляют их в свою жизнь и социальную структуру. Конечно, они используют его в собственной системе убеждений, понимая свое существование и принимая его как должное. Сознательный разум считается дополнением биологического существования, а не угрозой для него.

Как я уже говорил (*на сеансе 621 в главе 4*), сейчас в моде две школы мышления.

Одна считает, что сознательный разум и интеллект содержат все ответы. Но в этой школе считается, что

сознательный разум прежде всего аналитик и может найти эти ответы только путем логического мышления. Другая школа утверждает, что ответы кроются в чувствах и эмоциях.

Они обе ошибаются. Интеллект и чувства **вместе** составляют ваше существование. Главная ошибка сводится к уверенности в том, что сознательный разум должен заниматься в первую очередь анализом, а не, допустим, пониманием и усвоением интуитивного внутреннего знания.

Ни одна школа не понимает гибкости и широты возможностей сознательного разума. Человечество едва начало использовать его потенциал.

Итак, я закончу на сегодня. Вопросы есть?

(«Нет».)

Информация о коте готова, когда захотите.

(«Да, спасибо». *Было очень поздно, мы оба устали. Сет упоминал о доступной информации о жизни и смерти Руни еще на сеансе в прошлый понедельник, не вошедшем в эту книгу.*)

Я доволен контрактом...

(«Мы тоже». Тэм Моссман, редактор Джейн из издательства «Prentice-Hall», сказал ей по телефону, что через несколько дней она получит контракт на эту книгу.)

...Но (улыбаясь), я так и думал, вы же знаете*.

(«Да. Спокойной ночи, Сет».)

(Громче, весело.) И не волнуйтесь о времени. Если хотите, можем проводить по три сеанса в неделю.

(«Хорошо». *Эту рукопись надо было сдавать приблизительно к октябрю.*)

* Я вспомнил, что Сет говорил Тэму о том, что книга «Говорит Сет» будет опубликована еще до заключения контракта.

Я могу делать все, кроме перепечатки.

(Сеанс завершен в 23:55. «У меня осталась вся эта энергия, — сказала Джейн, быстро выйдя из транса. — Я чувствую, как она течет во мне. Я могу пойти погулять или играть в бадминтон. Или даже провести сеанс», — пошутила она.

Когда я говорю, что у Джейн **была** энергия, и при этом она чувствовала усталость, — это не противоречие. В полночь она спела короткую песню на Сумари. Песня была понятной, лиричной и спокойной. У меня сегодня весь день было плохое настроение, и Джейн пыталась меня подбодрить. Как всегда, она, казалось, находилась «не здесь», когда пела, сидя в кресле с откинутой назад головой и закрытыми глазами. Иногда она вкладывает в Сумари настоящую силу, а потом дополняет мягкими переходами. Она великолепно контролирует дыхание. Музыкальной подготовки у нее нет.

О Сумари Джейн говорит в предисловии к этой книге. Подборка прозы и поэзии Сумари входит в Приложение к ее роману «Обучение Оверсоула Северна», которая выходит этой осенью в издательстве «Prentice-Hall».)

Сеанс 639, 12 февраля 1973 года, понедельник, 21:05

(После последнего сеанса я сказал Джейн, что мне очень интересно, почему Сет дал два заглавия главе 10. Однако это нельзя назвать серьезной проблемой.)

Итак, желаю вам доброго вечера.

(«Добрый вечер, Сет».)

Первая часть книги называется «Где встречаются мир и человек». Название, которое тебя интересует, —

это вторая часть книги. («Ваше тело как созданная вами уникальная живая скульптура и т. п.», дано на сеансе 637 в главе 9.) Название про душу в химических одеждах — к следующей главе (десятой), первой главе второй части.

(«Хорошо».)

Это были инструкции для вас. (Пауза.) Диктовка. Ваше тело **и есть** вы во плоти. Как я говорил в других книгах, **душа не может полностью проявляться через тело в каждый конкретный «момент», так что в этом смысле какие-то части вашей личности всегда непроявлены.**

Конечно, ваш физический опыт всегда возвращается в материальной реальности тела. Энергия, которая движет вашим образом, идет из души. Ваши мысли контролируют поведение вашего тела, будь то здоровье или болезнь. Зная содержимое своего сознательного разума, вы определенно можете вылечить большинство заболеваний тела — условия я объясню позднее.

Ваши идеи тоже следуют определенным законам творения. У них есть свои ритмы. Ассоциативные процессы разума, которые действуют через мозг, тесно связаны с поведением ваших клеток. Когда вы учитесь использовать свои мысли, или даже когда они меняются естественным образом, в клетках происходят соответствующие изменения. Происходит упорядоченное развитие, существуют тесные связи.

При использовании больших доз ЛСД вы искусственно создаете проблемную зону и пытаетесь из нее сотворить эффективно действующую личность. Да, старые взаимодействия ассоциативного мышления и привычных поступков действительно можно разорвать. Однако внутренняя структура переживет энергетический и биологический шок.

(21:21. *Минутная пауза.*) В обычной повседневной жизни естественное лечение часто происходит во сне, даже когда начинаются настолько жуткие кошмары, что человек просыпается от ужаса. Сознательному разуму приходится рассмотреть напряженную ситуацию — но **после** события, в ретроспективе. Кошмары сами по себе могут быть шоковой терапией, которую одна часть личности устраивает другой. На клеточную память идет не меньшее воздействие, чем при лечении ЛСД.

Но «Я» — лучший врач для самого себя. Оно единственное знает, сколько «шоков» пойдет ему на пользу, какие ассоциации необходимо затронуть чувствами и образами, а какие лучше оставить в покое.

Серийные кошмары часто оказываются шоковой терапией, направляемой изнутри. Они могут сильно напугать сознательное «Я», но потом оно просыпается в реальном мире, может быть, испуганное, но в безопасной структуре дня.

Другие события во сне, даже позабытые, могут поддерживать человека, помогая ему пережить «лечение кошмарами». Лечение ЛСД **в конце концов** приводит к ощущению перерождения (зачастую, временному), и точно так же период кошмаров часто естественным образом приводит к снам, в которых «Я» устанавливает новые и лучшие связи с источником собственного существования.

(21:32.) Если бы ученые рассматривали тело и разум на предмет врожденных целительских способностей, они научились бы использовать **их**, потому что подобные процессы — а я рассказал только об одном — продолжают всю жизнь.

При использовании больших доз химических веществ сознательный разум сталкивается с крайне интенсивными переживаниями, для работы с которыми не

приспособлен. Они намеренно вызывают у него ощущение бессилия. (*Пауза.*) Сталкиваясь с внешними ужасами войн и природных катастроф, сознательный разум сохраняет направленность на внешний мир, потому что знает, что способен с ним разобраться. В периоды сильных физических стрессов он обращается к силам тела и внутреннего «Я» и способен на выдающиеся достижения и настоящий героизм. Потом он сам удивляется силе и энергии «Я» во время кризиса.

Его стабильность и понимание возможно значительно углубить и расширить. В периоды якобы неблагоприятных столкновений с природой люди могут сами удивляться своей способности взаимодействовать с окружающими. Но при АСД-терапии, в искусственно созданных проблемных зонах ситуация прямо противоположная. Сознание оказывается в кризисной ситуации, причем не во внешнем мире. Оно вынуждено сражаться в войне, для которой не подходит и которую не может понять, когда все его надежные союзники: ассоциации, память, организация и силы внутреннего «Я» — внезапно стали врагами.

Оно оказывается уязвимым перед теми самыми силами, которыми должно управлять. При этом его лишили природных логических способностей, да и самого чувства самосознания. (*Решительно.*) В этой ситуации нет ничего **внешнего**, против чего можно было действовать; нет структуры, в которой оно обрело бы равновесие.

Рубурт работает над книгой стихов под названием «Диалоги». Недавно он писал там о двойных мирах. Однажды вечером он стоял у окна и безо всяких наркотиков увидел, как лужа под окном внезапно превратилась в живое, прекрасное изменчивое существо, которое встало и пошло, а с его жидких боков стекали капли дождя.

Увидев эту реальность, он ощутил восторг. Он знал, что в физическом мире это плоская лужа, но воспринимал не менее материальную реальность — даже более, на самом деле, и в ней обитало такое вот существо дождя.

Какой-то миг он видел физическим зрением двойные миры. Это было невероятное ощущение, но оно могло бы превратиться в «кошмар», если бы сознательный разум не понял его полностью; или если бы он вышел на улицу и навстречу ему из каждой лужи поднялись бы живые существа, и он никаким образом не смог бы превратить их обратно. **Но в таком виде этот опыт оказался полезным.**

Но когда сознательный разум вынужденно сталкивается с менее приятными вещами и при этом насильственно лишен способности рассуждать, вы действительно потрясаете самые основы его существования.

Можете сделать перерыв.

(21:51. Джейн была в очень глубоком трансе. Она говорила очень быстро — быстрее, чем за всю предыдущую работу с этой книгой. Сейчас она все время зевала.)

Когда произошел случай с лужей и еще один, описанный далее, я попросил Джейн записать их оба, на случай, если Сет будет часто упоминать об этом. В примечаниях к следующему перерыву приводятся ее записи и подборка соответствующих стихотворений из «Диалогов». Сеанс возобновлен в 22:20, чуть медленнее.)

Диктовка (шепотом, насмешливо).

(Я в ответ прошептал: «Хорошо».)

Итак, через несколько секунд после случая с дождевым существом Рубурт пережил еще один. У него были широко открыты глаза; он стоял на

очень маленькой кухне — и перед ним внезапно возник приглушенный желтый свет в форме круга.

Он видел его физически, но не видел никаких физических источников. Свет продержался несколько секунд и исчез. Увидев его, Рубурт отшатнулся назад. Последняя строчка стихотворения, которое он дописал перед обедом, говорила о свете, который освещает оба мира — мир души и мир плоти. Сознательно он понимал, что этот свет мог быть вызван молнией; но другая его часть сознавала, что дело не в этом.

Мгновение спустя он вспомнил строчку своего стихотворения и правильно связал ее с этим явлением. Сознательный разум был встревожен, но усвоил информацию. Значение этого света стало еще яснее в снах Рубурта*, в интуитивном продолжении стихотворения и на физическом примере.

Значение света откроется ему естественным образом, когда он будет готов полностью воспринять его. То есть хотя событие произошло, оно, как и любое событие, не завершено. При использовании наркотиков (*см. прошлый сеанс*) сознательный разум вдруг начинают осаждать удивительные усиленные символы и явления; и, более того, в то время, когда он почти не видит в них смысла. Он [сознательный разум] не может субъективно размышлять о происходящем. Все случается слишком быстро.

В процессе может возникнуть искаженный — для сознательного разума — период, когда действие кажется невозможным. Нельзя допускать разделение личности и опыта. Даже восторженные переживания могут оказаться атакой на сознание, если они насиль-

* Однако через несколько месяцев Джейн не вспомнила никаких снов про свет..

ственные. В том, что касается личности в целом, цена их может оказаться слишком высока.

Чувства, которые человек начинает понимать на последующих сеансах, например, перерождение, такие и есть. Прежние структуры «Я» разрушены, а новые структуры искренне радуются своему единству и жизненной силе.

Здесь часто возникают сильные склонности к самоубийству. Наличествует знание о том, что старое «Я» «не выдержало» — так какие гарантии могут быть у так называемого нового «Я?» (*Пауза.*) Тело — это живая скульптура. Вы в ней, вы ее формируете, и, пока вы материальны, с любой точки зрения оно — это вы. Вы должны отождествлять с ним свое материальное существование, иначе почувствуете отчужденность от биологической личности.

Эта личность — ваше физическое «Я», через которое сейчас должны происходить все проявления, говоря вашими словами. Вы — **больше**, чем просто ваша временная сущность. Ваша жизнь как существа зависит от союза с плотью. Вы **будете** существовать, когда ваше тело умрет, но с практической точки зрения вы всегда будете действовать через свой образ.

(22:42.) Если вы отождествляете себя только с телом, то будете считать, что жизнь после смерти невозможна. Но если вы считаете себя только ментальной сущностью, вы не будете чувствовать себя живым во плоти, окажетесь отделенным от нее. Сейчас вы должны считать себя физическим существом. Знайте, что позже вы будете продолжать действовать в другой форме, а ваши нынешние средства выражения — тело и материальный мир.

Эти взгляды имеют большое значение. При сильных наркотических переживаниях вы вырываете физические проявления из естественной структуры,

представляя их таким образом, что обычные реакции теряют смысл. Допустим, на вас рушится мир, и при этом невозможна адекватная физическая защита или ответный удар.

(С улыбкой). Я отлично сознаю, что здесь присутствуют искаженные отсылки к религии. Умрите для себя — и вы переродитесь; вы не убьете себя. То, что вы считаете своим «Я», постоянно умирает и возрождается, как и клетки вашего тела. Биологически и духовно новая жизнь зависит от бесчисленных изменений и трансформаций, смертей и возрождений. Это — естественный порядок вещей в сезонах земли и вашей души.

(22:54, медленно.) Гибко меняйтесь в изящном танце всего сущего, отраженного во вселенной тела и разума. Но казнь эго сюда не входит.

Вы прибегаете к наркотическому лечению, потому что не доверяете естественному «Я». Люди, которые обращаются за лечением, боятся природы собственной личности сильнее, чем чего бы то ни было еще. Поэтому они более чем готовы пожертвовать ею. (Пауза; с улыбкой.) Ваши мысли и убеждения формируют вашу реальность. Как сказал во время перерыва Джозеф (так Сет называет меня), волшебного исцеления не существует — только понимание собственных созидательных сил и знание о том, что вы сами творите собственный мир.

В физической жизни душа одета в химические вещества. Вы используете ингредиенты, которые принимаете в свое тело, чтобы формировать образ, соответствующий вашим убеждениям. Естественно, какие-то идеи вы заимствуете у своей культуры. Другие являются вашим собственным толкованием себя во плоти. Ваши представления о любом химическом веществе влияют на то, как оно на вас подействует. Прибегая к лечению ЛСД, вы ожидаете радикальных

результатов. Вас готовят к ним. Практический опыт последует за вашими убеждениями и убеждениями врача, которые тот устно и телепатически передает вам.

Кстати, если вы верите, что какие-то составляющие в еде причиняют вам сильный вред и вызывают губительные последствия, то даже небольшие их дозы будут для вас опасны.

Можете сделать перерыв.

(23:05. Джейн не помнила, о чем говорил Сет после последнего перерыва.)

Далее я привожу отрывки из ее записок о случае [2 февраля] с дождевой лужей и светом. Рассказ и стихи Джейн дополняют слова Сета и показывают, как она сознательно заметила необычную трансформацию своих поэтических идей в визуальную реальность; и как она сама сделала *следующий* шаг в творческом процессе, обратив новый опыт в продолжение стихов. Мы считаем, что такие утечки между реальностями случаются довольно часто и в любой сфере «жизни», хотя в большинстве случаев автоматически. В искусстве их часто называют вдохновением.

Пятница, 2 февраля 1973 года.

Я весь день работала, — пишет Джейн, — над книгой стихов «Диалоги души и смертного „Я“ во времени». Я работала как сумасшедшая, в творческом порыве. Перед ужином я писала о единственной, но двойной вселенной „Я“ и души. В последней строке было про смертное „Я“.

Так давайте своим двойным взором
Пройдем два мира как один и сложим
Одну двойную песню,
Что волнами прольется
Из мыслей и из крови
И бурей пронесется

По небесам двойным
Единственной вселенной, разбиваясь
На радужные звуки, что поют нам
Негромко колыбельную
И льются, словно свет,
На оба наших мира.

После ужина Роб пошел в магазин. Я не знаю, сколько было времени, но уже стемнело, шел сильный дождь, вспыхивали молнии, но грома не было. Для февраля было очень тепло. Я подумала, не выйти ли погулять, но не пошла... Сразу после событий, которые описал Сет на этом сеансе, с существом дождя и светом, я добавила в «Диалоги» следующее.

Смертное «Я»
Потом говорит вам:
«Этот дивный свет,
Чего он коснулся,
Был ли реален?
Сейчас я стою
Возле открытого окна
И снова смотрю на дождь,
Только уже темно.
Я писала весь день
И занималась делами,
Скоро гости придут.
Мой разум был пуст.

Меня захватило, как
Падают капли дождя
Тысячами блестящих точек
В лужу внизу под окном.
И вот, я смотрю,
Лужа поднимается вверх,
Раздуваясь, как колючий воздушный шар
Или дикобраз из света,
Из него вытекают капли
И вливаются новые.
Оно пьет отражения

Фар проехавшей машины,
Они его наполняют,
И оно пульсирует светом,
Водное живое существо.
Дождь скользит по его гладкой шкуре.
И вот стоит подвижное существо,
Каждая часть живет, скользит и сияет.
И я закрываю глаза.

Я сразу открываю их вновь.
Существо опять стало плоским,
Но снова начало подниматься,
Когда все, что я видела,
Проникло в мою душу.
Наши миры слились, я вскрикнула,
И вдруг появился
Круг неяркого света
Прямо передо мной,
Четко видимый меж холодильником
И плитой.

Я так испугалась,
Что отшатнулась назад.
Мягко сияющий круг
Высотой от талии
До головы,
Не шар огня, а безмолвный
Круглый неподвижный свет,
От его краев
Не исходило сияния,
И остальная комната
Была погружена во тьму.
Молния, конечно, но не было всплеск
От плиты или холодильника.
Не было луча света
В комнате или на улице,
Который бы его создал.

Он висел в воздухе
Неожиданным подсолнухом,
Больше чем жизнь,
Но без стебля и семян.

Знамение? Свет, о котором
Ты говорил, что свяжет
Наши двойные миры, явился
Из твоей вселенной в мою?
Но, что бы то ни было,
Я чувствовала, что он
Появился не без причины.
Интересно, какой?

Я знаю, лужа была настоящей
И плоской в нашем мире.
А другим зрением
Я видела ее двойника,
Поднявшегося в сиянии
И почти ушедшего,
Но если этот свет пришел
Из известного мне мира,
То я должна признать, что не знаю, как.

Но, дорогая душа, я боюсь, что не могу ждать
Твоего ответа сейчас.
Я слышу гостей,
Я рада просто сидеть и болтать
Этой грозовой ночью,
Пока дует ветер, несущий дождь».

В существе из лужи я видела обе реальности — физическую лужу и создание, превосходящее физическую реальность. Думаю, что при желании я могла бы переключаться из одной реальности в другую. Но у света не было физического аналога. Я думаю, он пришел... из другой реальности прямо сюда, потому что у меня было открыто «окно».

Сеанс возобновлен в 23:25.)

Итак, в нормальном цикле жизни и возрождения клеток, в обычной структуре, где эго постоянно меняется, все происходит плавно, без потери ориентации. Клеточная память легко передается от одного поколения к другому.

Как я уже говорил (на сеансе 610 в главе 1), то, что вы называете эго, — это часть внутренней сущности, которая поднимается навстречу миру физического бытия. При естественном течении событий оно превратится в другое эго, но лишь утратит «доминирующее» положение, а не умрет. Просто изменится его организация как части живой души.

При принудительном разрушении происходят лихорадочные попытки переустройства, внутреннее «Я» пытается «отправлять» альтернативные эго разбираться с происходящим. Соответственно, чем больше эго вы убьете, тем больше их появится.

При этом тело находится в крайне возбужденном состоянии. Физический организм вынужден как может реагировать на последовательность катастроф. При этом он понимает, что **не может** испытывать их физически. Он знает, что это «незаврадашняя» битва, но не может не посылать химические вещества и гормоны, необходимые в аналогичной физической ситуации. Это сильно утомляет и ослабляет тело, неоправданно лишая его природной энергии.

Идеи формируют реальность, поэтому тело привыкло проигрывать некие «воображаемые» ситуации, в которых, например, разум придумывает всякие неприятные события, которые не существуют физически. Они тоже приводят к гиперактивации организма, что создает стресс. При усиленном лечении наркотиками тело чувствует себя под угрозой, потому что вынуждено использовать все свои ресурсы, хотя сигналы говорят ему, что оно получает не связанные ни с чем сообщения, зато крайне срочные.

(23:40.) В определенной степени идет атака и на простое существование. Более того, ее образы и ощущения очень редко забываются, и так называемое

новое эго рождается с памятью об их отпечатках. Некоторые психологи скажут, что вы бессознательно протестуете против естественного рождения. Но на самом деле вы оказываетесь в ситуации, когда «Я» видит собственную гибель, а другое «Я» появляется, сознательно участвуя в этой гибели.

(Долгая пауза.) Я знаю, что многие психологи и психиатры считают, что таким образом прослеживают путь души. Но, знаете ли, одно дело (не слишком хорошее) — вскрывать лягушку, чтобы понять, почему она живая. И гораздо хуже вскрывать душу, надеясь, что потом ее снова удастся собрать.

Это конец диктовки. Если у вас нет вопросов, мы закончим сеанс.

(«Ты говорил, что дашь информацию о Руни, когда я попрошу».

Наш кот Руни умер неделю назад, о чем говорилось в начале сеанса 638. Мы включаем сюда этот материал, потому что в письмах нам часто задают вопросы о том, какую роль домашние животные играют в семейных группах и системе убеждений. Информация Сета оказалась неожиданно болезненной и личной, поэтому дальнейший текст слегка отредактирован. Однако остается достаточно, чтобы показать, что подобные отношения могут быть очень непростыми.)

Минутку... Кот должен был умереть той зимой. В ваших терминах это была вероятная смерть. В части своей реальности он тогда умер. В вашей реальности вы сохранили его живым. Он был заперт в доме и стал дик и напуган.

(Дом, о котором идет речь, — один из старых викторианских строений, стоит на противоположном по диагонали углу улицы. Джейн часто рисует его, глядя из окна гостиной.)

Четыре года назад зимой в нем был пожар. Семья, которая в нем жила, переехала, развалины были закрыты. Руни, еще котенок, остался внутри. Несколько дней спустя прохожий услышал его крики и вытащил его. Дом уже снесли.)

Рубурт несколько боялся кота, считая его изначально диким и непослушным, какой вначале была его мать, на его взгляд. Поэтому Рубурт чувствовал обязанность помочь Руни, который на самом деле не любил его — как он [Джейн] в раннем возрасте чувствовал себя обязанным помогать матери.

Кот по-своему осознавал это. Он стал полным, как мать Рубурта, но уже не выглядел угрозой. Вы все исправили. Если бы мать Рубурта была не способна иметь детей, у Рубурта была бы другая мать и другое воспитание — если бы он вообще жил.

Кот был самцом. Однако когда он еще был котенком и когда вы не уговорили его окончательно переселиться в ваш дом, вы с Рубуртом звали его Катериной. Руни много дрался в окрестностях, как отец Рубурта в разных частях страны. Кот знал об этой аналогии, но был готов променять ее на несколько дополнительных лет физической жизни, за которые он впервые почувствовал нежность.

Руни даже научился ладить с другим котом. В этом смысле ваш старший кот, Вилли, был его наставником.

Мать Рубурта очень боялась котов, особенно черных. Те же симптомы частично разделяли и Рубурт с Руни. Однако кот не был пассивным реципиентом; он учился и при встречах с вашим соседом снизу (*у него тоже есть кот*). Многие чувства Рубурта в адрес его матери похоронены в могиле Руни. А сам Руни освободился от недоверия, которое в этот раз носил в себе, — оно было связано с его жизнью в доме через

дорогу. Он благодарен вам за дополнительные годы, которые вы ему подарили.

Руни также был символом тяжелого детства самого Рубурта. В определенной степени это было преодолено естественным течением событий.

Когда в прошлом году умерла мать Рубурта, цель Руни для Рубурта была выполнена. Но Руни оказал ему последнюю услугу, потому что в его смерти Рубурт увидел природу боли и творения, которых он боялся из-за **жизни** своей матери. Этого достаточно.

(«Спасибо».)

Мои сердечные пожелания.

(«И тебе того же, Сет. Спокойной ночи».)

00:08. Джейн ничего не запомнила. Сет говорил о вероятностях и намекал на реинкарнацию в связи с Руни. Я понял это, просматривая заметки, но я не успел спросить об этом, потому что он продолжил давать информацию для Джейн по другой теме. Когда Джейн снова вышла из транса, то сообщила, что «у него есть что-то и про Вилли», но она устала. Сеанс завершен в 00:24.)

Сеанс 640, 14 февраля 1973 года, среда, 21:27

(После ужина пошел мокрый снег. К началу сеанса снегопад был, наверное, самый сильный в году. Вокруг все затихло, даже уличное движение возле дома было для разнообразия умеренным.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктовка. У тела и души есть естественные системы обратной связи, задача которых — поддерживать оптимальные структуры равновесия, в которых возможны рост и развитие. В этом отношении

между вами и животными есть некоторые различия, о которых я упоминал раньше (*на сеансе 636 в главе 9*), в частности, в **способе**, которым вы создаете свою реальность...

(Пауза.) Я попытаюсь поймать ритм, в котором тебе будет удобно вести записи...

(«*Все в порядке*». *Сет-Джейн менял темп речи с начала сеанса. Я даже подумал, не спросить ли, что происходит. Но после этих слов Джейн стала говорить, как обычно, в размеренном темпе.*.)

У человека сознательные мысли играют важную роль, направляя бессознательную деятельность. То есть вы определенным образом становитесь более восприимчивы к физическим эффектам, которые, **говоря относительно**, у животных «инстинктивные». Это дает вам и сознательную, и бессознательную обратную связь, которая позволяет проверить полученный опыт и изменять его природе.

Целительные системы составляют важную часть этой взаимосвязи. Они действуют постоянно. В каком-то смысле состояние благодати или просветления возникает, когда достигается наиболее стабильное равновесие сознательного разума с другими уровнями души и тела; биологическое и духовное признание целостности человека в себе и в его связях со вселенной в целом.

Такие состояния обеспечивают ментальное, психическое и физическое здоровье и эффективность. Благодаря интеллекту и связи с чувствами сознательный разум обладает большой свободой, поэтому любое, даже незначительное событие может привести к подобным переживаниям. Концентрированный фокус — свойство сознательного разума. Вы можете сужать его, поскольку он охватывает только физическое измерение, но в пределах материального поля

он обладает полной свободой толковать данное измерение любым способом.

Например, сознательный разум может воспринять розу как символ жизни или смерти, радости или печали. В определенных условиях восприятие одного цветка может запустить глубинные переживания, которые обращаются к силе и энергии внутренних ресурсов сущности. Поскольку свойства сознания это часто понимаются неправильно, обычно вы рассматриваете только присущие ему функции аналитического исследования. Конечно, они важны тем, что разделяют большие области восприятия на маленькие, которые можно понять физически. Но сознательный разум может заниматься и синтезом. Он соединяет различные элементы вашего опыта и строит из них новые структуры.

Эти структуры выступают как «будильники», стимуляторы внутренних частей личности, постоянно поставляя им свежие ощущения. Внутреннее «Я» реагирует через обширные энергетические поля, посылая, так сказать, обновляемые конкретные способности навстречу внешним обстоятельствам.

(21:45.) Когда ваши тело и разум сотрудничают, между ними устанавливаются нормальные отношения. Естественные целительные системы поддерживают ваше здоровье и благодать. Я уже говорил (например, на сеансе 614 в главе 2), что **ваши чувства следуют в направлении ваших убеждений**. Если вам кажется, что это не так, то вы просто плохо знаете содержимое своего сознательного разума. Вы можете закрыть физические глаза. Вы можете закрыть и глаза сознательного разума, притвориться, что вы не видите того, что есть. Вы просто не доверяете собственной лечебной природе, не понимаете по-настоящему ни сознательный, ни бессознательный разум, поэтому так стремитесь к лечению, которое приходит извне.

Кажется, что технологии и изобретения причиняют большой вред. Это так. С другой стороны, технологии делают доступной целебную силу музыки. Она активизирует внутренние живые клетки тела, стимулирует энергию внутреннего «Я» и помогает объединить сознательный разум с другими частями вашей сущности.

Музыка — внешнее воплощение, причем великолепное, тех самых дающих жизнь внутренних звуков, которые постоянно целебно воздействуют на ваше тело (см. главу 5). Музыка — сознательное напоминание о глубоких внутренних ритмах звука и движения. Когда вы слушаете приятную для вас музыку, у вас в сознании часто возникают образы, которые показывают ваши сознательные убеждения в другой форме.

Естественное исцеление звуком может происходить, даже когда вы просто слушаете шум дождя. Вам не нужны лекарства, гипноз и даже медитация. Просто предоставьте своему сознательному разуму свободу и контролируйте ее. Предоставленный сам себе, он течет сквозь мысли и образы, которые его лечат.

Однако вы часто уклоняетесь от естественного лечения, бежите от пугающих сознательных мыслей, которые привели бы вас к источнику «негативных» убеждений, чтобы вы могли разобраться с ними. Вы смогли бы пройти сквозь них к чувствам радости и победы. Вместо этого многие из вас выбирают путь наркотиков, которые навязывают вам подобные чувства и мысли, или вытесняют их, при этом лишая вас стабилизирующего воздействия сознательного разума.

Можете сделать перерыв.

(22:01— 22:16.)

Сны — один из лучших природных целителей и самое эффективное средство связи между внутренним и внешним мирами.

Обычно они анализируются вне соответствия с вашими убеждениями. Вас учат толковать сны согласно очень ритуализированной процедуре. Например, вам говорят, что определенные предметы и образы ваших снов имеют конкретные значения — не обязательно ваши собственные. Они принадлежат той философской, мистической или религиозной школе мысли, которой вы интересуетесь.

Некоторые подобные системы действительно соприкасаются с настоящими областями реальности, но они все не учитывают индивидуальную и личную природу сновидений и того, что вы сами создаете собственную реальность.

Огонь будет иметь одно значение, если вы его боитесь; и другое, если для вас он источник тепла. Причем на любое из этих значений будут влиять бесконечные личные ассоциации, которые есть у каждого человека. Ваши знания о символах снов и их личном значении очень туманны, потому что вы не привыкли изучать их сознательным разумом. Вам говорили, что разум не может понять их. Поэтому вы не замечаете взаимосвязей опыта в бодрствовании и во сне. **Вы не понимаете, что во сне решаете многие свои физические проблемы.**

Особенно часто это происходит, когда вы сознательно ставите перед собой проблему, четко ее формулируете и засыпаете. Но то же самое может случиться и без сознательной подготовки. Сны дают вам самую разную информацию о состоянии вашего тела, мире в целом и возможных внешних условиях, которые создают ваши нынешние убеждения.

В состоянии сна возникает пробная структура, в которой вы исследуете возможные действия и выбираете те, которые хотите материализовать физически. Не только кошмары, о чем я уже говорил (*на про-*

шлом сеансе), но и другие сны следуют целебным ритмам намного эффективнее, чем наркотические видения. Снотворное может нарушить этот механизм.

Я еще поговорю в этой книге о творческой и целительной природе сновидений и о простых способах, которые позволят вам эффективнее использовать это состояние. Пока я просто укажу на природные двери к просветлению и состоянию благодати. Это будет альтернатива для тех, кто считает, что единственный способ — это одолеть это при помощи химических веществ или другими способами, которые хотя бы ненадолго лишают его сил, вместо того чтобы научить его использовать гигантские способности к ассимиляции, которыми оно обладает.

Вы по своей природе обладаете естественными общими способностями к исцелению. Их уникальные конкретные механизмы запуска обусловлены вашим опытом. Вы можете научиться распознавать и использовать их.

В этом отношении особенно важны определенные события. Странные обстоятельства, бессмысленные для других, могут открывать ваши запасы энергии и внутренней силы. Это включает события и наяву, и во сне. Если вы помните, что после какого-то сна просыпаетесь с новыми силами, сознательно вспомните его, прежде чем уснуть, и скажите, что сон повторится.

Если какое-то действие дает вам удовлетворение, занимайтесь им, даже если оно кажется смешным или глупым. Естественные методы исцеления могут пойти дальше ощущения здоровья и силы, дальше улучшения физического состояния и прилива энергии — к величайшему переживанию просветления или благодати.

(22:42.) Удовольствие от искусства тоже обладает целительным воздействием. Само творение искусства

берет начало в тонком слиянии сознательного и бессознательного разума. Потом я попытаюсь объяснить глубокие взаимосвязи снов, творчества и природы реальности вашей жизни.

Самая благоприятная идея, важнейший шаг к подлинному просветлению — понимание того, что ваша внешняя жизнь рождается из незримого мира вашей реальности через сознательные мысли и убеждения. При этом вы понимаете силу своей личности и индивидуальности. Перед вами немедленно открывается выбор. Вы больше не считаете себя жертвой обстоятельств. Но ведь сознательный разум возник именно для того, чтобы открыть для вас выбор, освободить вас от жизни по единственному сценарию; чтобы вы могли использовать творение и формировать у себя самое разное понимание.

Здесь надо уточнить поподробнее. Ваши сознательные убеждения направляют течение бессознательных процессов, которые приводят ваши идеи в физическую реальность. То есть ваши мысли создают вашу жизнь, но сознательно вы не воспринимаете, как это происходит (с чувством).

Например, вы не можете сказать себе: «Я хочу просветления» — и ждать, что так и случится, если все ваши убеждения направлены в противоположную сторону.

Вы можете считать себя недостойным или верить, что вы не можете достичь такого состояния. Тогда вы передаете противоречивые сообщения. Вы не можете контролировать способы, которыми бессознательно воплощаются ваши сознательные намерения, потому что внутренние процессы находятся вне восприятия.

Структура секса — еще одна природная система исцеления, если вы не будете мешать ей противоре-

чивыми убеждениями. Естественный «мистический» опыт, не облаченный в догму, — это изначальная религиозная терапия, которую в религиозных организациях часто толкуют превратно. Она воплощает внутреннее понимание человеком собственного единства с источником бытия и признание своего опыта.

Хотите сделать перерыв?

(22:56. «Нет».)

Душа не просто облачена в химические одежды, она носит покров, сплетенный из всех земных элементов. Вы как физические существа частично изменяетесь от любого продукта и элемента, еды или лекарства, становящихся частью вашей живой системы. Но эти изменения соответствуют природе ваших убеждений.

Сны и физические события в вашей жизни постоянно меняют химический баланс вашего тела. Сон может быть пережит намеренно, стать отдушиной, которая отсутствует в повседневной жизни. Он мобилизует ресурсы организма и приводит к выбросу необходимых гормонов, создает в состоянии сна стресс, который активизирует целительные способности и в результате снимает конкретные физические симптомы.

Другой сон может стать периодом покоя, снятия стресса, что приведет к снижению уровня определенных гормонов и химических веществ.

Такие сны могут быть очень эффективны, но только на короткий период, если сознательный разум не займется убеждениями, вызывающими дисбаланс. Однако введение извне больших доз наркотиков создает совсем другую ситуацию и добавляет новый стресс. Эти дилеммы заставляют сознание считать свое положение еще более опасным, чем раньше, снижают ощущение силы и эффективности.

После подобного лечения сознание **может** испытывать облегчение, но при этом оно ощущает, что

его приключения связаны с проблемами, которые ему непонятны. А его способность работать с физической реальностью не столь надежна, как раньше. В случае естественного внутреннего лечения этого не происходит, оно не нарушает поведения человека. Именно к нему должны вести людей психологи и остальные врачи.

Сделайте перерыв.

(23:13. Транс Джейн был глубок, темп речи — ровен, говорила она эмоционально. Шел сильный снег. Сеанс возобновлен в той же манере в 23:28.)

Итак, ваше тело — живая скульптура, не только по форме, структуре и природе своей, но и из-за чудесного самосознания своего бытия и уникального воздействия на других. Сама скульптура тоже обладает созидательной силой, которую дали ей вы.

(Долгая пауза.) Врожденные способности тела поддерживают постоянное создание вами образа. *(Пауза.)* **Источник** всего этого творения находится в вашей внутренней сущности, которая никогда не материализуется во плоти полностью, поэтому вы всегда располагаете неиспользуемыми элементами созидания. Вы формируете тело, но и реагируете на него. В этом смысле между творением и творцом идет постоянное взаимодействие. В трехмерной реальности творец настолько становится частью своего создания, что трудно отличить одно от другого.

Художник вкладывает в картину часть себя. Вы вкладываете целиком себя, которого осознаете, в свое тело, и оно становится вашим воплощением. Художник любит свою картину. Физически она завершается, когда он откладывает кисть, — по крайней мере, для него все кончено, хотя ее воздействие продолжается. Но **вы** создаете свой материальный образ на протяжении всей жизни и воплощаете **в нем** себя.

Художник не смотрит глазами своего творения на комнату, в которой висит картина. Но вы смотрите на вселенную из глаз своего тела. (Пауза.) То есть вы создаете не только тело, но и всю его жизнь, и контекст, в котором она проходит. Вы создаете структуру, в которой живете, — как художник создает в картине перспективу.

Деревья на нарисованном пейзаже не могут физически раскачиваться под ветром, который дует в трехмерной комнате. Лицо на портрете не может закрыть глаза, если они нарисованы открытыми. Но вы подвижны в структуре пространства-времени, которую для себя создали.

(23:44.) Черты лица портрета написаны на холсте или доске, но ваша душа не «написана» на вашем теле. Она входит в него, становится его частью. Вы не можете физически вместить всю свою сущность, и «свободная» часть бессознательно создает плоть, в вашем понимании. Повторяю, ваши убеждения направляют форму, но «работу» по ее созданию выполняет ваша бессознательная часть.

Конец сеанса.

(«Спасибо».)

На самом деле, это был не конец. Сет продиктовал еще страницу, коснувшись работы Джейн с убеждениями, ее поэзии и ее последних идей о собственных экстрасенсорных способностях. Потом он поговорил о наших отношениях друг с другом и с родителями.

Собрав все эти элементы в психологическое целое, он заявил, что «сеансы, помимо всего прочего, были созданы вашим опытом и желанием найти для себя ответы, но главное — найти ответы [необходимые] всей вашей расе». Сеанс завершен в 23:50.)

**Сеанс 641, 19 февраля 1973 года,
понедельник, 21:42**

(Сегодня после 20:30 Джейн дважды позвонили по телефону из других штатов. Она говорила долго, поэтому сеанс начался так поздно.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

(Весело.) Вы готовы к работе?

(«Более-менее». Это было лишь отчасти шуткой. Мне почему-то было трудно думать о текущих делах.)

Человек, который ваяет статую, использует свой сознательный разум, творческие способности, физическое тело и внутренние ресурсы своей сущности.

Он обдуманно решает создать скульптуру и автоматически фокусирует энергию в этом направлении. Когда вы формируете живую скульптуру своего тела, которая куда важнее любых произведений искусства, вы, конечно, должны поступать так же. То есть надо направлять энергию на создание здорового действующего тела. Вы постоянно формируете свой образ. Многие творческие процессы проходят скрыто; так и внутренние механизмы, которыми создается ваше материальное «Я», лежат под поверхностью сознательного разума. Несмотря на это, они очень эффективны.

Создание любого предмета искусства тесно связано со снами; в том числе — живого искусства вашего тела. На его живую форму сильно влияют сновидения. В состоянии сна может автоматически нормализоваться химический баланс. Например, вы проигрываете во сне ситуации, которые приводят к выбросу гормонов, как и аналогичные ситуации наяву (*примечание о гормонах см. на сеансе 621 в главе 4*).

Вы играете роли в спектакле сна, что позволяет вам творчески решать проблемы, изначально вызвавшие дисбаланс. В этом контексте сны, имеющие агрессивный характер, могут быть очень полезны человеку, позволяя выпускать обычно подавленные чувства и снимать физическое напряжение. И тело, и разум могут вернуть себя в норму при помощи постоянной терапии снов. То есть ваши сны воздействуют на плоть.

Конечно, в них могут встречаться символы, но общее утверждение о символизме снов, в котором у каждого символа есть четкое значение, будет ошибочным. У людей слишком различный опыт. Да, в снах вы иногда достигаете глубочайших истоков своего существа, но даже там сущность проявляется слишком разными способами, чтобы приписывать одинаковое «бессознательное» значение общим символам.

(21:54.) Этому тоже можно найти понятную аналогию в мире искусства. Все художники работают на одном «материале» — на человеческом опыте, — однако «великой» работу делает блестящая неповторимость, или индивидуальность, которая пользуется этим опытом. Позднее критики могут указывать на структуру, приписывать работу какой-то школе, связывать образы и символы с другими картинами. Отсюда и возникает ошибочное представление о существовании общих символов, которые всегда означают одно и то же, где бы ни встречались. Однако все это может иметь очень мало общего с пониманием символов самим художником или с его собственным опытом. Он может даже не понимать, как критики разглядели все это в его работе.

(Верно подмечено. Я сам художник и не однажды сталкивался с таким «критическим» явлением. Иногда результаты просто смешны, но чаще раздражают. Меня хвалили или критиковали за детали,

которых я и не подозревал в своих картинах, и при этом мои сознательные намерения не замечают или игнорируют. Все это может сильно озадачивать: «Они действительно говорят о моей картине?»)

То же верно и относительно снов. Никто не может по-настоящему знать их смысла, кроме вас самих. Если вы читаете книги, в которых вам объясняют, что такой-то предмет всегда символизирует конкретные вещи, то уподобляетесь художнику, который принимает идеи критика о символике собственной работы. Вы будете ощущать свои сны как чужие, потому что пытаетесь вставить их в чужую схему.

В любом случае, толкование — это всего лишь одна составляющая попыток сознательно оценить смысл снов. Работа сна выполняется прежде всего непосредственно во сне, на глубоких энергетических и биологических уровнях.

События сна влияют на ваше физическое состояние в целом, поэтому оказывают непрерывное лечебное воздействие. Результат проистекает из ситуации, которая проигрывается в пьесе сна (*пауза*), и в ней решаются проблемы и задачи вашей жизни. Вы совершаете много вероятных действий, которые затем проецируются в вероятное будущее.

Когда вы сумеете понять природу своих убеждений, то сможете научиться эффективнее использовать состояние сна осознанно. Сны — одно из лучших природных лекарств, внутренняя структура, где во многом и происходит создание вашего тела.

Можете сделать короткий перерыв.

(22:14. Джейн говорила спокойно. Упоминание вероятностей напомнило мне главу 16 книги «Говорит Сет». Там он произносит одну из моих любимых фраз: «Каждое ментальное действие открывает новое измерение действительности. Можно

сказать, что малейшая ваша мысль рождает миры». Сеанс возобновлен в 22:33.)

Итак, я хочу особенно выделить один момент. Некоторые препараты, которые дают «душевно-больным» пациентам, в различной степени нарушают естественный механизм терапии снов.

И вот еще что надо сказать о лекарствах. Как я уже говорил (*сеанс 624, глава 5*), если вы принимаете западные убеждения о медицине, я не рекомендую вам немедленно отказаться от помощи врачей. Но если оставить тело в покое, все химические расстройства естественным образом излечатся, если при помощи внутренних методов исцеления разобраться с вызывающими их проблемами.

Новое равновесие сигнализирует организму о том, что была решена внутренняя проблема. Тело, разум и душа действуют более-менее согласованно. Когда возникают новые душевные проблемы, начинается новый ритмичный цикл естественного лечения. Однако если снимать физические дисбалансы при помощи лекарств, сигналы говорят телу, что внутренняя проблема тоже решена. А это может быть далеко не так (*категорично*).

В таких условиях нарушается внутреннее единство организма. Проблема проявляется определенным образом, лекарства блокируют естественное проявление психического расстройства. Оно будет искать другие пути выхода.

Если и их заблокировать тем же образом, то в отношениях тела и разума возникает отчужденность. Нарушаются внутренние процессы. Изначальная проблема не только не решена, ей постоянно препятствуют в физическом выражении, которое, если оставить его в покое, помогло бы решить проблему естественным образом.

Очевидно, что здесь много дополнительных факторов. В вашем обществе приходится учитывать системы убеждений. Если вы не верите в естественные целительные процессы, то будете их блокировать. Страх из-за того, что вы не обратились к врачу, причинит дополнительный вред. С другой стороны, если вы верите в медицинскую помощь, уже само обращение к врачу окажется терапевтическим воздействием.

Однако все это не может продолжаться бесконечно, если вы не решите внутренние проблемы. Часто они все равно решаются, во что бы вы ни верили, просто под воздействием огромной созидательной энергии вашего существа и благодаря системе проверок и противовесов, которой ваше тело наделено с рождения.

(22:49.) Это же можно сказать и о психических состояниях. Иногда они способны улучшаться сами по себе **без** профессиональной помощи быстрее, чем с ней. Зачастую исцеление наступает вопреки лечению с самыми лучшими целями. Одна из последних теорий утверждает, что некоторые психические заболевания вызываются химическим дисбалансом. Если его компенсировать, это проводит к определенным улучшениям, но сам по себе дисбаланс не является **причиной** болезни. Причина — ваши представления о реальности. Даже если подобное лечение улучшает саму ситуацию, с внутренними проблемами или убеждениями все равно разбираться придется. Иначе старая болезнь просто сменится новой.

Очень сложно работать с собой естественными средствами, когда вас со всех сторон окружает вера в то, что определенные лекарства, еда, врачи сделают все за вас. Под напором массовых представлений обратном люди, которые пытаются пользоваться внутренним естественным исцелением, часто испытывают стрессовые сомнения в том, правы ли они.

К сожалению, чем сильнее вы полагаетесь на внешние методы, тем больше вам кажется, что так и **ДОЛЖНО** быть, и тем меньше вы верите в собственные врожденные способности. У вас часто возникает «аллергия» на лекарство, потому что тело понимает, что, если его принять, вы полностью лишаетесь возможности решить какую-то проблему. Или же физическая коррекция проблемы вызовет более серьезную болезнь.

Получается, что в вашем обществе сложно полноценно использовать естественную терапию, потому что с момента вашего рождения ей всячески препятствуют. И все-таки она продолжает работать, и вы в любой момент можете улучшить здоровье и жизненные силы живой скульптуры, внутри которой проводите эту жизнь.

Сделайте перерыв.

(23:02. Во время перерыва в какой-то квартире раздался громкий шум. Такое чувство, что там перетаскивали мебель. Они так долго и громко шумели, что я даже удивился, когда Джейн снова вошла в транс. Сеанс возобновлен в 23:14, медленней.)

Итак. (Пауза.) Психические «заболевания» часто указывают на природу ваших убеждений, которые совпадают с чужими или противоречат им. Когда система убеждений очень сильно отличается от общепринятой, это заметно сказывается на поведении. Как и в физических заболеваниях, возможны кризисные периоды. Если предоставить человека самому себе, он может самостоятельно решить проблему.

Однако даже в случае так называемых психических заболеваний большое значение имеет ориентация на тело, представления человека о своей форме, о ее отношениях с окружающими и с пространством-временем. (Пауза.) В такой ситуации часто бессознательно вызывается химический дисбаланс, например, чтобы

человек мог проработать последовательность событий-«галлюцинаций». Поддержка продолжительного «воплощенного сновидения» неизбежно вызывает химические изменения нормального бодрствующего состояния сознания. Важно отметить, что любое психическое или физическое заболевание выбирается не случайно; человек уверен, что физически и психически способен использовать этот естественный метод лечения.

(23:28. *Стало тихо...*)

Следовательно, индивидуальные различия играют большую роль при выборе заболевания или повреждений, которые вы сами наносите своей живой скульптуре.

То есть **внутренние проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, всегда конструктивны. Они ведут к более полной самореализации.**

Например, вызванная виной проблема физически воплощается как недомогание. Ее задача — заставить вас рассмотреть и преодолеть идею вины, веру в нее, которая хранится в вашем сознательном разуме. Тело постоянно развивается. Вам кажется, что оно достигает определенного пика, а потом разрушается, становится хуже. Вы просто не понимаете, что оно выражает во плоти вашу суть.

Оно отражает сезоны земли и плоти. В том, что вы считаете собой, оно неостановимо и точно отражает конкретное состояние. В старости происходит то же самое. Оно показывает **вас** во плоти, когда вы приходите в нее и уходите из нее. Вы видите огромное разнообразие. Например, многие по различным причинам перестают создавать тела и умирают в молодости, но некоторые из них умирают, потому что **верят**, что старость постыдна, прекрасным может быть только юное тело.

Следовательно, ваши представления о возрасте влияют на тело и все его способности. Как уже говорилось (см. сеанс 627 в главе 6), у вас может ухудшиться слух, потому что вы верите, что это неизбежно случается с возрастом. Вы меняете химический состав своего тела согласно своим представлениям о его активности в разные периоды жизни.

Элементы, химические вещества, клетки, атомы и молекулы — все это отчасти составляет вашу живую скульптуру. Но вы сами, своими сознательными убеждениями, направляете их деятельность, которая в свою очередь активизирует великие созидательные силы, дающие телу жизнь и поддерживающие постоянное отражение «Я», которым вы себя считаете.

(Громче, улыбаясь собственной настойчивости.) Конец сеанса, почти конец главы. Если у вас нет вопросов.

(«Кажется, нет».)

Тогда я желаю вам хорошего вечера...

(«Большое спасибо, Сет».)

...и мои сердечные пожелания вам обоим.

(«Спокойной ночи». 23:40.)

Сеанс 642, 21 февраля 1973 года, среда, 21:11

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. К естественным лечебным процессам тела можно обращаться с большой пользой, о чем мы поговорим в следующей главе. Мы обсудим, какими способами можно их стимулировать, и поговорим о роли сознательного разума в управлении «душой в химических одеждах».

Конец главы.

Сознательный разум как носитель убеждений. Ваши убеждения, здоровье и удовлетворение

(21:12.) Итак, следующая глава, 11. Ее заглавие: «Сознательный разум как носитель убеждений. Ваши убеждения, здоровье и удовлетворение». Это все заглавие.

(Пауза.) **Природа ваших убеждений в значительной степени направляет эмоции, которые вы испытываете в каждый конкретный момент.** Вы будете испытывать агрессию, счастье, отчаяние или решимость в соответствии с происходящими событиями и своими представлениями о себе по отношению к ним, а также с вашими идеями о том, кто и что вы есть. Вы не поймете собственных эмоций, если не знаете своих убеждений. Если вы не научитесь прислушиваться к убеждениям собственного сознательного разума, вам будет казаться, что вы злитесь или огорчаетесь без всяких причин, или что чувства накатывают на вас бесосновательно. Дело в том, что убеждения порождают собственные эмоции.

Например, одна из основных общих причин депрессии — убеждение в том, что сознательный ра-

зум бессилен перед внешними событиями, которые навязаны вам извне, или перед эмоциями, которые переполняют вас изнутри.

Психология, религия, наука — все они, так или иначе, усиливают замешательство, лишая сознательный разум власти и представляя его приемным сыном личности. (Пауза.) Школы «позитивного мышления» пытаются исправить ситуацию, но часто приносят больше вреда, чем пользы, потому что пытаются навязать вам убеждения, которые вы хотели бы разделять, но не способны на это в нынешнем состоянии замешательства.

Подобная философия часто вызывает у вас страх перед «негативными» мыслями или эмоциями. В любом случае, ключи к вашим эмоциональным переживаниям и поведению лежат в системе убеждений. Некоторые из них более очевидны, чем остальные, но все они сознательно доступны. Если вы считаете себя недостойным, незначительным и во всем виноватым, то можете реагировать по-разному, в зависимости от воспитания и структуры, в которой вы приняли эти убеждения. Агрессивные чувства могут вызывать у вас ужас, потому что [как вам кажется] те, кто сильнее вас, могут ответить на них. Если вы верите, что такие мысли неправильны, то будете подавлять их и чувствовать себя еще более виноватым. А это вызовет направленную на себя агрессию и усилит ощущение собственной никчемности.

(21:34.) Так вот, если в такой ситуации вы прочтаете книгу, которая учит вас размышлять о добре, а когда вы раздражаетесь, обращаться мыслями к любви и свету, — вам грозят неприятности. Такая практика только вызовет дальнейший страх перед вполне естественными чувствами. Вы будете понимать их причины не лучше, чем раньше. Разве что вы на-

учитесь лучше скрывать их и можете заболеть — в зависимости от ситуации — если уже не больны.

В подобном случае, чем сильнее вы пытаетесь быть «хорошим», тем ничтожнее вы будете себе казаться. Что вы думаете о себе, о своей жизни, своем теле, своих отношениях с людьми? Спросите себя об этом. Запишите ответы или наговорите их в диктофон. Так или иначе, воплотите их.

Когда вы почувствуете прилив неприятных эмоций, найдите время, чтобы определить их источник. Ответы намного ближе, чем вам казалось. Примите эти чувства — сейчас они ваши. Не подавляйте их, не игнорируйте и не пытайтесь заменить мыслями, которые считаете хорошими.

Сначала вам надо осознать реальность собственных чувств. Со временем вы станете все лучше разбираться в собственных убеждениях и заметите, что они автоматически вызывают определенные чувства. Человек, который уверен в себе, не злится из-за каждой мелочи и не таит злобу. А вот человек, которого беспокоит его значимость, будет раздражаться. Если не мешать свободному течению эмоций, оно всегда приводит к сознательным убеждениям.

Ваши чувства всегда изменяют химический баланс вашего тела и выброс гормонов. Но опасность возникает только в том случае, если вы отказываетесь рассматривать содержимое своего сознательного разума. Уже намерение познать себя, изучить реальность собственной жизни может пойти на пользу, создавая эмоции, которые дадут вам энергию и желание начать.

(Пауза.) За вас этого никто не сделает. Вы можете считать, что душевное здоровье означает быть всегда веселым, решительным, добрым, никогда не плакать и не демонстрировать разочарования. Одно-го этого убеждения достаточно, чтобы лишить вас

вполне естественных пластов человеческого опыта, помешать течению эмоций, которые могли бы очистить ваше тело и разум. **Если вы считаете, что чувства опасны, это убеждение тоже может вызвать страх перед ними.** Проявляя что угодно, кроме «разумного» спокойствия, вы можете удариться в панику.

В таком случае эмоции могут показаться вам абсолютно непредсказуемыми и очень сильными. Вы решите, что их надо подавлять любой ценой. Но попытки задушить естественные чувства неизбежно повлекут серьезные последствия. Однако виноваты в этом **убеждения как таковые**, а вовсе не эмоции. Любое из перечисленных состояний лишает вас ощущения внутреннего равновесия. Нарушается естественная благодать вашего существа.

Итак, сделайте перерыв, и мы продолжим.

(21:54. Транс Джейн был сильным, она говорила очень быстро, но учитывала мою скорость письма. Информация, прозвучавшая около 21:34, была очень кстати, учитывая забавный случай с Джейн, который произошел незадолго до сеанса. Она небрежно взяла с полки книгу. Оказалось, что это пособие типа «помоги себе сам», написанное известным ученым. Листая ее, Джейн так разозлилась на плохие советы, что швырнула книгу через комнату.)

В перерыве я поинтересовался, не могла ли она выбрать эту книгу, потому что интуитивно знала, что Сет будет сегодня говорить о подобных книгах. Или же Сет использовал этот случай, раз он произошел, чтобы добавить новый пример? Джейн не знала, но заметила, что «не брала эту книгу четыре или пять лет». Я тоже. Но я помнил, что когда мы ее купили, то безоговорочно в нее верили...

Сеанс возобновлен в 22:05, в том же темпе.)

Задача сознательного разума — настроить все ваши способности согласно его представлениям о природе реальности. Это весьма значительные ресурсы, потому что они включают глубокие аспекты вашей созидательности и силы, лежащие далеко под сознанием, которые вы осознаете лишь смутно.

Вы не можете пожелать себе быть счастливым, если считаете, что у вас нет права на счастье или вы его недостойны. Вы не можете велеть себе высвободить агрессивные мысли, если считаете, что это неправильно. Поэтому вы всегда должны первым делом овладеть своими убеждениями.

Повторяю: если вам говорили, что дух практически совершенен и что вы сами должны быть совершенны во всем, и при этом вы верите в **несовершенство** тела, вы будете конфликтовать сами с собой.

Если вам кажется, что союз с плотью унижает душу, вы не сможете наслаждаться состоянием благодати, потому что оно будет казаться вам невозможным. От ваших убеждений зависит в том числе **интерпретация** различных эмоций. Например, многие убеждены, что гнев — это **всегда** плохо. Однако в определенных обстоятельствах эта эмоция может быть стимулирующей и благоприятной. И тогда вы поймете, что годами подчинялись противоречивым убеждениям, восстанете против них и буквально начнете новую свободную жизнь. Естественная агрессивность по сути — естественный способ коммуникации, особенно в социальных структурах. Это — способ дать другому человеку понять, что по вашим представлениям он что-то нарушил, то есть способ предотвратить насилие, а не спровоцировать его.

У животных естественная агрессивность используется с биологической прямотой. С одной стороны, она подчиняется ритуалам, а с другой — произвольна. Ее

сигналы понятны. Различные степени, позы и признаки естественной агрессивности у животных — этапы общения, которые животные проходят при встрече.

В значительной степени сложная последовательность символических действий происходит задолго до драки, если до нее вообще дойдет. Однако чаще демонстрация агрессивного поведения предотвращает собственно схватку. У человека крайне напряженные и противоречивые представления об агрессии, которые создают ему много общественных и личных проблем.

(Джейн сделала паузу, но осталась в трансе. Она взяла сигарету и обнаружила, что кончились спички. «Минутку, — сказал я, — я принесу зажигалку...» Я был рад возможности размяться. Она говорила очень быстро.)

Мы оба тебя благодарим.

В какой-то степени мы рассмотрим такие дилеммы в этой книге. В вашем обществе, да и в других, в определенной степени нарушены естественные механизмы выражения агрессии. Вы путаете насилие и агрессию, не понимая созидательной стороны агрессии и ее роли по **предотвращению** насилия.

На самом деле, вы сознательно прикладываете много усилий, чтобы ограничить коммуникативные механизмы агрессии, игнорируя ее позитивные качества. В результате ее энергия накапливается, и прорывается насилием. Насилие — это искажение агрессии.

(Пауза в 22:28.) Минутку...

Рождение — агрессивное действие, стремительный рывок «Я» наружу, из тела, в новое окружение. Любая созидательная идея — агрессия. Насилие — не агрессия. Это пассивное подчинение эмоции, которую вы не понимаете и не цените, только боитесь — и вместе с тем стремитесь к ней.

По сути, насилие — это непреодолимое подчинение. В любом насилии очень много самоубийственных эмоций, полной противоположности творению. (*Пауза.*) Например, на войне и убийца, и жертва охвачены одной страстью, но это не агрессия. Это ее противоположность — стремление к разрушению.

Имейте в виду: безнадежные желания складываются из отчаяния, которое вызывается ощущением бессилия, а не силы. **Агрессивность ведет к действию, к созиданию, к жизни.** Она не приводит к разрушению, насилию или уничтожению.

Давайте рассмотрим очень простой пример — добрый, положительный мужчина, живущий в совершенно обычной обстановке в вашем обществе. (*Пауза.*) Его учили, что агрессия — мужественное поведение, но для него это означает драки. Став взрослым, он не одобряет драк. Он не может ударить своего начальника, даже если ему очень хочется. При этом церковь говорит ему, что если он расстроен, надо подставлять другую щеку, быть добрым, мягким и понимающим.

Общество учит его, что это женские качества. Он всю жизнь пытается скрыть, что на самом деле думает об агрессивном — жестоком — поведении, пытается быть добрым и понимающим. Конечно, это нереальный стереотип, связанный с искаженными представлениями о мужественности и женственности, но мы сейчас говорим только об аспектах агрессивности. Наш мужчина, который пытается быть понимающим, часто подавляет проявление вполне естественного раздражения, которое могло бы, например, на работе стать естественной системой коммуникации с начальником; или даже дома, с семьей.

Все подавленные реакции одновременно ищут выхода, потому что воплощение агрессивных чувств

поддерживает естественную гармонию тела, а также выступает в качестве коммуникационной системы. Когда система окажется перегружена, наш друг может действительно отреагировать насильственным поведением. Он может внезапно ввязаться в драку — даже начать ее, — причем поводом послужит малейшая неприятность. Он может серьезно повредить себе или кому-то еще.

Как правило, животные реагируют лучше. То есть ваши разум и тело обладают всем необходимым, чтобы работать с агрессией. Насилие начинается тогда, когда возникают препятствия естественному проявлению агрессии. Ощущение силы, которым сопровождаются эти эпизоды, — результат внезапного выброса энергии, но в такой момент человек оказывается во власти этой энергии, он погружается в нее и пассивно за ней следует.

Страх перед собственными эмоциями может причинить куда больше вреда, чем их выражение, потому что опасения несут заряд, который усиливает энергию эмоций.

Можете сейчас сделать перерыв.

(22:52. Джейн была очень далеко... «Я думаю, там еще будет про животных и агрессию... Да, Сет все еще здесь. Я только что словила следующую фразу». Джейн рассмеялась, но у меня болела рука, и я попросил ее подождать. «Забавно, — продолжала она, — но часть меня уже продолжает сеанс, а у всего остального перерыв...» Сеанс возобновлен в 23:05, в той же манере.)

Итак, поскольку у вас есть сознательный разум, у вас больше свободы в том, как именно проявлять агрессию, но животное наследие в каком-то смысле сохраняется. Вы хмуритесь — это естественный способ коммуникации, он означает: «Вы меня расстроили»,

или: «Я огорчен». Если вы будете заставлять себя улыбаться, когда вам хочется скалиться, то помешаете естественным проявлениям и откажете окружающим в понятном общении, которое рассказывает о ваших чувствах.

Когда человек постоянно вам улыбается, улыбка становится маской. Вы не знаете, получился ли контакт с этим человеком. Голос тоже следует определенной схеме, и естественная агрессия будет и должна временами изменять его.

У тела много биологических сигналов, которые позволяют плодотворно общаться с другими, — своего рода предупреждений. Они все по-своему автоматические и даже ритуальные: движения мышц, наделенные собственным смыслом. Они все биологически понятны; конструктивны. Они должны вызывать у окружающих реакцию и способствовать взаимопониманию, равновесию при общении. Когда сознательные мысли мешают этим процессам, у вас начинаются проблемы.

Схемы поведения животных ограничены сильнее, чем ваши. Они по-своему более свободны, самовыражаются автоматически, но спектр их возможностей уже, потому что контакты животных не столь обширны и продолжительны, как у вас. (Пауза.) Вы не сможете оценить свою духовность, если не цените свое творение. Вам надо не **подняться над** своей природой, а развиваться с полным ее пониманием. Это вещи разные.

Вы **не** обретете духовность и даже счастливую жизнь, отрицая мудрость и опыт плоти. Наблюдая за животными, вы узнаете больше, чем слушая гуру или священника — или чем читая эту книгу. **Но сначала вы должны избавиться от идеи о том, что ваше творение ущербно.** Ваша человечность — не отрицание животного наследия, а его продолжение.

(23:25.) **Пытаясь быть духовными, отрезая себя от творения, вы перестаете быть радостными, цельными, довольными жизнью существами.** Вы не понимаете истинную духовность. Многие из тех, кто говорит, что верит в силу мыслей, на самом деле так ее боятся, что подавляют ее в себе, **избегая всего, что кажется негативным или опасным.** Малейшее проявление «агрессии» блокируется. Эти люди считают, что мысли могут убивать, — как будто у человека, на которого направлен такой импульс, нет собственной защитной жизненной энергии и естественной защиты.

Здесь можно по разным причинам столкнуться со скрытым искаженным ощущением власти, которое говорит: «Я так могуществен, что могу убить вас одной мыслью, но я не хочу этого делать». **Никто**, никакая мысль не обладает таким могуществом. Если бы мысли могли убивать, у вас не было бы проблемы перенаселения!

У каждого человека есть встроенная энергия и защита. Вы принимаете только те идеи и мысли, которые соответствуют вашей системе убеждений, но и здесь есть дополнительная защита. Никто не умирает, если он не хочет умереть, причем по более веской причине, чем та, что вы этого просто хотите.

(Пауза.) Иногда вам кажется, что самоубийство унизительно и пассивно, а война — агрессивна и могущественна. Но они оба в равной степени — результат пассивности и **искаженной** агрессии, не понятых или не используемых естественных структур коммуникации. Вы думаете о цветах в терминах нежности, красоты, добра — но каждый раз, когда открывается бутон, происходит сильный выплеск радостной агрессии, который едва ли можно счесть пассивным, а также смелости и отваги, направленных вовне. Без агрессии ваше тело не смогло бы расти, его клетки

охватила бы инерция. Агрессивность — это основа любой вспышки творения.

Это конец диктовки и конец сеанса. Если вы хотите обсудить вероятности, мы займемся этим в другой раз. Кроме того, мы кратко коснемся их в этой книге, в теме реинкарнации.

(Я недавно спрашивал Джейн, будет ли Сет хотя бы вкратце говорить о вероятностях в этой книге. Особенно мне было любопытно после информации о смерти нашего кота Руни, на сеансе 639. [Примечание, добавленное позднее: Сет сдержал обещание. См. главы 14 и 15.]

Далее Сет порекомендовал, чтобы члены класса по экстрасенсорике могли бы, следуя информации в этой главе, записать свои убеждения для группового обсуждения.)

Потом я расскажу вам о прогрессе.

(«Хорошо».)

Желаю вам хорошего вечера. И заставь Рубурга показать тебе его последнюю работу.

(«Да. Спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

23:40. Джейн все время зевала. «Я так устала — и одновременно заряжена энергией», — сказала она. Работа, о которой упомянул Сет, касалась ее собственных убеждений. У меня болела рука, которой я пишу.)

Сеанс 643, 26 февраля 1973 года, понедельник, 21:20

(Мы оба были сильно заняты с прошлого сеанса. Я перепечатал только одну страницу записей, а сейчас никто из нас уже не помнил, о чем шла речь. «Ну, я-то была в трансе, когда ее диктовали. Так что я могу сказать, что ее не слышала, и это мое

оправдание, — смеялась Джейн. — А твое?» У меня его не было. Я прочитал ей несколько страниц записей, пока мы ждали начала сеанса.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Сегодня Рубурту позвонила женщина, симпатичная блондинка, которую я назову Андреа. Я хочу использовать этот случай в качестве хорошего примера того, как сознательные убеждения воздействуют на чувства и поведение.

Андреа слегка за тридцать, она разведена, у нее трое детей. Она позвонила Рубурту и сказала, что сегодня утром потеряла работу. Более того, последняя неделя у нее была полна негативных ситуаций и эмоциональных переживаний. Мужчина, с которым она встречалась, начал избегать ее. Менеджер поставил ее в положение, которое казалось ей унижительным, кричал на нее в присутствии других людей. Все контакты с людьми в последнее время имели похожий характер. В результате она заболела и чувствовала эмоциональную слабость. Она осталась дома, что привело к потере работы.

Андреа сказала Рубурту, что чувствует себя неудачницей, у которой ничего не получается; человеком, который не способен контактировать с коллегами и с миром в целом.

Конечно, все это время она несла в себе эти убеждения и бессознательно выражала их телом — жестами, выражениями, тоном голоса. Физическое «Я» ожидало отпора. События этих дней, каковы бы они ни были, толковались бы в свете такого настроения (*сосредоточенно*).

Вся доступная информация, которая поступает в организм, фильтруется, взвешивается и оценивается в поисках точного материала, который придал бы

физический смысл этим убеждениям. Противоречащая им информация и события будут по большей части игнорироваться или окажутся искажены настолько, что совпадут с тем, что разум **называет** реальностью.

Сознательные убеждения фокусируют ваше внимание, направляют и контролируют вашу энергию, чтобы вы могли быстро перенести идеи в физический опыт. Они могут и ослеплять, отбрасывая информацию, которая не усваивается, не повреждая структуру убеждений. Поэтому Андреа не замечала или игнорировала улыбки в свою сторону, одобрение. Иногда она вообще воспринимала потенциально благоприятные события как «негативные» — и они дополнительно укрепляли убежденность в ее неполноценности.

По телефону Рубурт напомнил Андреа о ее уникальности и о том, что она сама создает реальность своими убеждениями. Рубурт усилил другие идеи, о которых Андреа забыла, — например, ее истинную ценность. Рубурт верил в нее, и Андреа это знала, поэтому это более позитивное убеждение перекрыло остальные.

В течение дня Андреа смогла рассмотреть оба убеждения и поняла, что у **нее были противоречивые представления о себе. Она считала себя уникальной и хорошей — и при этом недостойной и плохой.** Убеждения поочередно влияли на ее жизнь, каждое почти полностью исключало другое. Перед началом сеанса Андреа позвонила снова. Она поняла, что сама создала эту ситуацию, не исследуя честно свои сознательные идеи.

Она хотела сменить работу, но боялась этого шага, поэтому создала ситуацию, в которой решение было принято за нее. Она казалась жертвой бесчувственных, завистливых и не понимающих ее коллег и начальника, который не стал за нее заступаться.

(Пауза в 21:42.) Сейчас она поняла, что была не жертвой, а создателем этих условий. В описанный период ее чувства послушно отражали ее сознательные убеждения. Она погрязла в жалости к себе и самоосуждении, что привело к ухудшению состояния тела. При втором разговоре Рубурт дал Андреа великолепный совет, объяснив, как можно использовать эти чувства себе на благо. Этот способ может применить к себе любой из читателей.

Рубурт посоветовал Андреа **принять реальность этих чувств как чувств, не подавлять их, а следовать за ними, понимая, что это чувства о реальности. Сами по себе они реальны, они выражают эмоциональную реакцию на убеждения.** Например, в следующий раз, когда Андреа почувствует себя недостойной, она должна активно выражать это чувство, понимая, что может чувствовать себя такой, но это не означает, что она недостойна на самом деле. Она может сказать: «Я чувствую себя недостойной», но при этом будет понимать, что это чувство — не утверждение **факта**, это эмоция. Речь идет о разных типах реальности.

Переживать ваши эмоции как таковые — не означает принять их как утверждение о фактах вашей реальности. Андреа затем должна спросить себя: «Почему я чувствую себя недостойной?» **Если вы будете отрицать реальность самой эмоции и притворяться, что ее не существует, то никогда не дойдете до вопросов о том, какие убеждения за ней стоят.**

(Длинная пауза в 21:56.) Я даю твоей руке отдохнуть... а ты не отдыхаешь...

(«Отдыхаю», — ответил я насмешливо, откладывая ручку, когда дописал это примечание. Сет-Джейн мрачно на меня посмотрел.)

Сейчас Андреа считает, что ее жизнь должна быть тяжелой. Ей часто говорили, что женщина без мужчины оказывается в сложном положении, особенно если у нее есть дети. Она верит, что найти нового партнера будет почти невозможно. Ей говорили, что детям нужен отец, и при этом она считает, что ни один мужчина не захочет связываться с женщиной, у которой есть дети.

Ей за тридцать; кажется, что молодость быстро уходит. По своим убеждениям она не представляет себе немолодую женщину желанной. Поэтому убеждения вызывают у нее кризис. Если изменить их, никакого кризиса не будет. Тогда тело перестанет реагировать на стресс, и внешняя ситуация изменится почти сразу же.

В то же время все убеждения передаются друг-другу — не только через бессознательные сигналы тела, но и телепатически. Вы всегда пытаетесь соотнести свои идеи с внешними ощущениями. (Пауза.) **Все способности внутреннего «Я» будут направлены на материализацию ваших убеждений, независимо от того, какими они **должны** быть.** Возникнут «правильные» эмоции, вызывая те состояния тела, которые существуют в сознательном разуме.

(Громче.) **Теперь** можете сделать перерыв.

(«Спасибо».)

22:03. Джейн была «очень далеко, ничего не осознавала», по ее словам. Когда я высказал сомнения в том, что приведенная информация пригодится для книги, Сет сразу вернулся.)

Итак, этот совет должен был помочь Андреа — но и другим читателям тоже. Покажите ей этот сеанс. Возражений не будет. В таком положении оказываются многие женщины, и этот материал поможет им решить проблемы, которых они сами могли не

замечать. У них нет своего Рубурта, но книга поможет им. Теперь сделайте перерыв.

(«Хорошо».)

22:06. Джейн рассмеялась, когда я сказал, что надеялся, что Сет начнет таким образом отвечать на мои комментарии.

Сеанс возобновлен в 22:33, медленней.)

Я использовал Андреа для примера, потому что в ее реальности заметны типичные западные убеждения: **что старение — это катастрофа**; что женщина без мужчины практически беспомощна; что на самом деле жизнь очень сложна, хотя должна быть идеально простой. И все **эти идеи питаются энергией базового убеждения в том, что сознательное «Я» не способно формировать и контролировать свою жизнь.**

К счастью, Андреа работает над своей системой убеждений. Но сейчас, когда она говорит себе, что возраст не имеет значения, она продолжает считать, что ее привлекательность как женщины с каждым днем уменьшается. Поэтому она чувствует и ведет себя, как менее привлекательная женщина, — когда правит это убеждение. Ей повезло: она умеет сопоставлять физический опыт со своими убеждениями и обладает достаточным умом, чтобы видеть области, в которых ей уже многого удалось добиться. Но сейчас давайте рассмотрим сами эти убеждения, связывая их с людьми в целом.

Часто бывает так, что люди пытаются быть «хорошими», потому что боятся за свою самооценку. А те, кто говорят о том, что молоды телом и разумом, делают это, потому что боятся старения. Точно так же **многие из тех, кто кричит о собственной независимости, боятся, что они беспомощны.** Как правило, эти противоречивые убеждения поддерживаются

абсолютно сознательно, но отдельно друг от друга. Поэтому примирить их не удастся.

(22:45.) Поскольку ваши чувства следуют вашим убеждениям, временами целые группы будут казаться вам бессмысленными, потому что вы блокируете им связь с противоположными идеями, которые у вас могут быть.

Человек может казаться вам открытым и отзывчивым. Например, вспоминая эту книгу, читатель может сказать: «Моя беда в том, что я **слишком** эмоционален». Однако при некотором самоанализе почти все находят какие-то области, в которых эмоции выражаются только в определенной степени, не полностью.

(Пауза, одна из многих.) Чувства не должны заводить вас в тупик. Они движутся и всегда приводят к другим чувствам. Это движение изменяет ваше физическое состояние — и это влияние должно быть сознательно одобрено. Эмоции всегда приводят к осознанию убеждений, если им не препятствовать. Эмоциональные состояния всегда стимулируют действие, они должны выражаться физически. И все они основаны на естественной агрессии.

В вашем обществе не понимают связи агрессии и созидания. Непонимание настоящей агрессии может вызвать страх перед эмоциями вообще, что заставляет вас отдалиться от одного из лучших природных лекарств.

Естественная агрессия дает заряд творению. Эти строки у многих читателей вызовут недоумение, потому что они считают, что импульс — любовь, а любовь противоположна агрессии. Но это искусственное разделение, на самом деле его не существует. Естественная агрессия — созидательный и полный любви рывок вперед, путь активации любви, топливо, которым любовь себя питает. (Настойчиво.) Агрессия в основе своей никак не связана с физическим насилием, как

вы его понимаете. Она — сила, которая движет и обновляет любовь.

(23:01.) Если вы думаете иначе, то попадаете в искаженные представления, когда сила приписывается негативным элементам — и потому считается опасной, неправильной или даже связанной с демонами. Добро по контрасту кажется слабым, беспомощным, пассивным и нуждающимся в защите.

Поэтому вы начинаете бояться любой сильной эмоции, бояться измерений собственной действительности. Фактически, вам приходится избегать принятия силы и энергии своего существования. Вам приходится ослаблять собственный опыт. Такие убеждения обладают сильными депрессивными качествами, которые могут вынудить вас закрыться от собственных чувств, изначально считая их негативными.

Вы будете автоматически подавлять все стимулы, которые могут вызвать сильные эмоции, отказывая себе в необходимой обратной связи. Вы оказываетесь во власти эмоций, только когда их боитесь. Они — двигатель вашего существования и идут рука об руку с интеллектом. Но если вы не знаете содержимого собственного сознательного разума, несправедливы к своим эмоциям, у вас возникают проблемы.

Можете сделать перерыв.

(23:11. Джейн быстро вышла из транса. «Как-то я странно это ощущаю», — пожаловалась она, но я сказал, что материал был столь же связным, как и всегда. Как иногда случается, ее слегка побеспокоил шум в доме, да и меня тоже. Мы испытывали раздражение и во время перерыва.

Мы ждали до 23:26, и потом Джейн решила, что не стоит пытаться продолжать сеанс. «Мне не хочется этого говорить, но сегодня уже ничего не получится...»)

**Сеанс 644, 28 февраля 1973 года,
среда, 21:05**

(Для разнообразия мы проводили сеанс в кабине Джейн.)

В последние несколько дней Джейн казалось, что она ловит «предварительный» материал от Сета, и она даже делала записи. Одна из фраз, которые показались нам наиболее интересными, — «промежуточные убеждения».

Незадолго до сеанса Джейн сказала мне, что чувствует Сета рядом, как обычно. Потом она добавила: «Я ощущаю у себя над головой источник энергии — не конус, ничего столь определенного, просто нечто вне моего тела. Я чувствую свободное скольжение, подъем, это необычно — словно я выпила три бокала вина... Кажется, я знаю, о чем будет говорить Сет. Мои руки кажутся легкими, очень гладкими, будто они находятся в теплой воде. Я не чувствую себя вне тела, но...»

(Джейн сняла очки, закрыла глаза и откинулась на спинку кресла-качалки.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Рубурт получил от меня некоторую информацию, используя другой способ. Можно сказать, что он заранее получил определенный материал для собственного использования.

Ему казалось, что информация «просто пришла», но еще не оформилась в слова. Он получил идеи, которые затем истолковал и сформулировал словами, записав их для себя. Это важный материал, он входит в эту главу. Сейчас я продиктую его по-своему.

Я часто говорил, что связь разум-тело — одна система. Для нее мысли важны не меньше, чем клетки

тела. Рубурт правильно истолковал мою аналогию, в которой я сравниваю мысли с отдельными клетками, а систему убеждений — с физическими органами, которые состоят из клеток. Естественно, органы в теле неподвижны, хотя их клетки умирают и возрождаются.

Системы убеждений столь же необходимы и естественны, как физические органы. На самом деле, их задача — помогать вам управлять деятельностью биологического существа. Вы не думаете сознательно о появлении и исчезновении клеток в ваших органах. Если предоставить ваши мысли самим себе, они так же естественно будут появляться и исчезать в системе убеждений. **В идеале** возникает равновесие, мысли сами поддерживают свое здоровье и контролируют тело и внутренние целительные процессы.

Ваши системы убеждений, естественно, будут привлекать определенные типы мыслей и связанные с ними эмоциональные переживания. Непрерывный поток болезненных, мстительных мыслей должен заставить вас искать убеждения, которые придают ему сил.

Однако (*настойчиво*) вы не добьетесь этого, игнорируя реальность мыслей как части своего опыта, пытаясь закрыть их искусственным оптимизмом. **Привычные** печальные мысли вызывают соответствующие физические события. Вам необходимо проанализировать свою систему убеждений.

(21:22. *Джейн минуту сидела спокойно, с закрытыми глазами.*)

Задача «негативных» субъективных и объективных событий, которые с вами происходят, — заставить вас исследовать содержимое своего сознательного разума. В определенном смысле мысли о ненависти и мести оказывают терапевтическое воздействие, потому что,

если вы последуете за ними, примете их реальность **как** чувства, они сами поведут вас дальше. Они превратятся в другие чувства, ведущие вас от ненависти в то, что может показаться вам зыбучими песками страха, который всегда стоит за ненавистью.

Следуя собственным чувствам, вы способствуете целостности своего эмоционального, психического и физического состояния. Если вы пытаетесь бороться с ними или отрицать их, то лишаете себя реальности существования. Исследование мыслей и чувств, по крайней мере, связывает вас с единством нынешнего существования, что дает возможность его внутреннему **движению** и естественной созидательности направлять вас к благотворному решению.

Если вы отказываетесь от подобных эмоций или боитесь их, вы нарушаете непрерывность чувств во времени. Если вы честно испытываете эмоции, они всегда меняются. В противном случае вы останавливаете естественное движение своей системы в целом.

Если вы проанализируете и переживете страх, со всеми физическими ощущениями и мыслями, которые ему сопутствуют, это автоматически приведет к внутреннему решению ситуации. Вы поймете систему сознательных убеждений, стоящую за проблемой, и осознаете, что данные чувства обусловлены идеей, которая вызывает и оправдывает такую реакцию.

(21:34.) Если вы привыкли отрицать проявление любых эмоций, то в определенной степени отдаляетесь не только от своего тела, но и от сознательных идей. **Вы скрываете от себя определенные мысли и ставите биологическую защиту, которая не позволит вам физически ощутить их воздействие на ваше тело.** В любом случае, ответ надо искать в вашей личной системе убеждений, в концепциях, которых вы при-

держиваетесь на личном уровне, — которые и создают запреты.

Если вы ловите себя на душевном неистовстве, пытаетесь подавить любую негативную идею, которая придет вам в голову, — спросите себя, почему вы так убеждены в огромной разрушительной силе малейшей «негативной» мысли.

Тело и разум вместе составляют единую, саморегулирующуюся, исцеляющуюся и самоочищающуюся систему. **В ней найдется решение любой проблемы, если заниматься ею искренне.** Каждый психический или физический симптом — подсказка к решению вызывавшего его конфликта; в нем содержится заряды собственного исцеления.

Можете сделать перерыв.

(21:44. Джейн сказала, что, не осознавая произносимых слов, «знала», что Сет говорит о материале, который она получила на неделе. Сеанс возобновлен в 22:01, медленней.)

Итак, конечно, **привычные** мысли о любви, оптимизме и своей ценности лучше, чем их противоположности. Но, повторяю, ваши представления о себе автоматически будут притягивать мысли, которые им соответствуют. В любви столько же **естественной** агрессивности, сколько и в ненависти. Ненависть — искажение естественной силы, результат ваших убеждений.

Как говорилось в материале, который Рубурт получил заранее для собственного использования, естественная агрессия способствует очищению и созиданию. Она — сила, стоящая за **всеми** эмоциями.

Вы можете добраться до своих сознательных убеждений двумя способами. Самый прямой — несколько разговоров с самим собой. **Запишите свои убеждения в разных сферах — и вы поймете, что в**

разное время вы верите в разные вещи. Зачастую будут налицо откровенные противоречия. Они связаны с противоположными убеждениями, которые управляют вашими эмоциями, состоянием тела и физическим опытом. Рассмотрите противоречия. Вы заметите ранее невидимые убеждения, которые объединяют противоречивые на первый взгляд мнения. Невидимыми становятся те убеждения, которые вы **отлично** осознаете, но предпочитаете не замечать, потому что они связаны с конфликтными вопросами, разбираться с которыми вы пока не готовы. Но если вы решитесь исследовать **все** содержимое вашего сознательного разума, они будут доступны вам.

Если этот метод кажется вам слишком заумным, можете пойти обратным путем — от эмоций к убеждениям. В любом случае, какой бы метод вы ни выбрали, одно приведет к другому. Оба метода требуют **быть честным с собой и не отворачиваться от ментальных, духовных и эмоциональных аспектов вашей реальности.**

(22:12.) Как и Андреа (*см. прошлый сеанс*), вы должны принять реальность своих чувств и понимать, что **они относятся** к определенным проблемам или ситуациям. **Они сами не всегда являются фактами** о вашей реальности. «Я считаю себя плохой матерью» или «я думаю, что я неудачник» — это все **эмоциональные утверждения**, и не надо об этом забывать. Вы должны понять, что чувства и эмоции обладают собственной реальностью, но они не всегда соответствуют фактам. Вы можете быть замечательной матерью, но считать, что не справляетесь. Вы можете успешно добиваться желаемого, но казаться себе неудачником.

Если вы признаете эти трудности и честно проследите свои чувства, — то есть пойдете за эмоциями, — то придете к убеждениям, которые за ними стоят. Таким образом вы откроете о себе много нового, что благо-

приятно скажется на созидательной психологической деятельности. С каждым шагом вы будете все ближе подходить к реальности своего существования.

Это крайне благоприятно для сознательного разума, потому что он полнее осознает свой контроль над происходящим. Он перестанет бояться, что эмоции, или тело, опасны и непредсказуемы. Он ощутит себя частью целого.

Тогда эмоции перестанут казаться приемными детьми, которых можно впускать, только если они хорошо одеты. Они не будут требовать самовыражения, потому что станут полноценными частями «Я». Тут некоторые из вас снова скажут, что вся беда в том, что вы слишком эмоциональны и чувствительны. Вам кажется, что вас легко поколебать. В таких случаях вы боитесь своих эмоций. Вы считаете их настолько сильными, что они способны поглотить разум.

(22:27.) Каким бы открытым вы себя ни считали, вы тем не менее принимаете те эмоции, которые кажутся вам безопасными, и игнорируете все остальные или не даете им заходить дальше определенного момента, потому что боитесь следовать за ними дальше.

(Пауза.) Конечно, это поведение — результат ваших убеждений. (Длинная пауза.) Например, если вам за сорок, вы можете сказать себе, что возраст не имеет значения, вам нравится общество молодых людей, вы думаете как юноша. Вы будете принимать только те эмоции, которые согласуются с вашими представлениями о молодости. Вы будете заниматься молодежными проблемами. Вы примете то, что считаете оптимистичными и здоровыми мыслями. И, может быть, посчитаете себя очень эмоциональным.

Однако под всем этим вы, как и положено, отлично сознаете свою реальность в бытии. Но вы полностью игнорируете все изменения своей внешности,

начиная лет с тридцати, — тем самым теряете свою реальность как существа в пространстве и времени.

Вы будете подавлять все мысли о смерти, умира-нии или старости, перекрывая вполне естественные чувства, которые должны вывести вас из молодости. Вы отрицаете материальное существование тела, его участие в смене сезонов. Вы лишаете себя естественных биологических, энергетических и ментальных **движений**, которые должны повести вас дальше.

Можете сделать перерыв.

(22:37—22:54.)

Итак, в данном контексте одна из проблем объясняется ассоциациями на слова «старость» или «старый». В вашей культуре считается, что молодость — это гибкость, активность, острота чувств. Быть старым, старше, в общем считается постыдным: это быть застывшим, вышедшим из моды, быть частью прошлого.

Обычно вы отчаянно пытаетесь остаться молодыми, чтобы скрыть свои убеждения о возрасте и нейтрализовать связанные с этим эмоции. (*Пауза.*) Но, отказываясь принять реальность своего бытия, вы отвергаете какие-то аспекты своего духа. Ваше тело существует в мире пространства-времени. Опыт, который вы получите в шестьдесят, так же важен, как и полученный в двадцать. Изменение вашего образа должно **сказать** вам определенные вещи. Притворяясь, что изменений не происходит, вы блокируете биологические и духовные послания.

В старости организм определенным образом готовится к новому рождению. Объединенный опыт духа, разума и тела касается не только окончания одного сезона, но и подготовки к следующему. В этой ситуации существует все, что вам необходимо для движения вперед, не просто со смирением, а с огромным агрессивным стремлением к новой жизни.

Таким образом, отказ от своей реальности во времени приводит к тому, что **вы застреваете во времени и становитесь им одержимы**. Если вы примете свою целостность во времени, тело сможет функционировать до естественного конца, в хорошем состоянии, свободное от искаженных невидимых вам представлений о времени. Если вам кажется, что молодость идеальна, и вы боретесь за нее, одновременно полагая, что старость неизбежно означает болезни, то создаете ненужные противоречия. В результате старение происходит согласно вашему негативному настрою.

Каждый человек должен изучить свои собственные убеждения. Можно начать с чувств, которые к ним обязательно приведут. Для этого, как и в остальных случаях, вы можете **использовать записи, если хорошо владеете словом**. Записывайте свои убеждения по мере того, как они открываются вам, или составьте список своих интеллектуальных и эмоциональных **предположений**. Может оказаться, что они совершенно различны.

Если у вас есть физические симптомы, не избегайте их. Прочувствуйте их реальность в своем теле. Позвольте эмоциям течь свободно. Если вы им позволите, они приведут вас к убеждениям, которые вызвали проблему. Они проведут вас по аспектам вашей реальности, с которыми вам необходимо разобраться. Эти методы высвобождают вашу естественную агрессивность. **Вам может показаться, что эмоции затягивают вас, но доверьтесь себе — повторяю, это естественное движение вашей сущности, которая стимулирует творение**. Пойдите этим путем — и вы отыщете решения всех своих проблем.

У Рубурта в «Диалогах» есть чудесный пример того, как он позволил свободно течь своим чувствам, хотя сначала боялся их. Не каждый способен писать

стихи, но **все** люди по-своему одарены творчески и могут пойти за своими эмоциями, как Рубурт, даже если из этого и не получится поэмы.

Рубурт поймет, о каком отрывке я говорю. Используйте его.

Вы должны понимать, что ваш сознательный разум вполне компетентен, у него правильные идеи. Ваши убеждения формируют ваше тело и вашу жизнь и воздействуют на них.

Можете сделать перерыв.

(23:17. Джейн с удивлением узнала, что была в трансе почти полчаса. Ей казалось, что прошло лишь несколько минут. Даже приводится отрывок из ее книги, о котором говорил Сет. Джейн написала его пять дней назад. В этом отрывке смертное «Я» говорит с душой.

*«Но сейчас
Мое тело дрожит и глубоко дышит.
Старая злость
Поднимается с кончиков ног.
Тяжелая черная дыра
Вырастает из желудка в гортань,
Оставляя свой вкус на языке,
Который наливается тяжестью
Несказанных, невыплаканных слов,
Давно забытых разумом,
Но оставшихся в моей крови.
Пепельные статуи
Непроизнесенных слогов,
Образы, которые должны были умереть,
Рвутся с моих губ.*

*Детали сливаются
В тяжелый ледяной ком.
Оживающие в рождении
Рвутся
С криком наружу
Во вселенную.*

Формы и цвета,
Смесь черного и пурпура,
С огромной
Картиной подвижных небес
Они теряются
И растворяются в ней.

И я чувствую тебя сейчас, даже в гневе,
Величественную и ужасную,
Прорывающуюся сквозь мою плоть,
Справедливую, как шторм,
Как бурные облака,
Опустошающие землю
И наполняющие ее свежестью,
Мусор разлетается в стороны
И открывает
Новые ростки,
Скрытые под ним,
И я в своем гневе
Подхватываю их,
Тебя и меня,
Несу над землей подавленных чувств,
Что вырываются вихрем,
Взрываются вспышками молний,
Несутся над миром
В радостной ярости».

После этого мы больше не работали над книгой.
Сет продиктовал еще страницу для Джейн. Сеанс
завершен в 23:34.)

**Сеанс 645, 5 марта 1973 года,
понедельник, 21:40**

(После ужина стало заметно, что Джейн входит в измененное состояние сознания. Она начала говорить о «шелковистой» коже, о роскошном ощущении от свитера, касающегося спины. Перед прошлым сеансом у нее были такие же чувства, хотя и

в меньшей степени, — см. заметки. Сейчас ее и без того чуткий слух начал усиливать звуки: шуриание целлофана, когда она вскрывала пачку сигарет, мой голос, когда я разговаривал с нашим котом Вилли, шуриание моей газеты. «Но слова очень плохо передают ощущения, — то и дело повторяла она. — Они слишком затасканы».

Состояние Джейн напомнило мне некоторые трансцендентные состояния, в которые она впадала в прошлом году. Я предложил ей поддаться ему. Джейн возразила, что предпочтет провести сеанс. Она пошла в гостиную, взяла журнал и заметила, что он был «тяжелее», чем должен быть. Ее восприятие красоты обыденных вещей усиливалось. Она хотела повернуть свой стул так, чтобы видеть уличные фонари, но начала восхищаться книжным шкафом, к которому стул был обращен сейчас. Ее голос стал богаче, хотя описать это сложно, он был радостным, но мягким.

Какое-то время она просто сидела, восхищаясь окружением. Ей на колени запрыгнул наш кот Вилли. Джейн сказала, что он был особенно красив, а когда она его гладила, мех казался чудесно гладким и живым. Подумав, другой рукой она одновременно погладила воздух **возле** Вилли — и это ощущение оказалось почти столь же ярким.

Мы поели, потом Джейн села в свое кресло-качалку. Пока мы ждали появления Сета, она с удивлением оглядывала комнату. Ее глаза были темнее, чем обычно. «Все выглядит так чудесно: ты, комната, Вилли, но мне кажется, я смогу провести сеанс. Я хочу...» Позже на сеансе Сет прокомментировал ее состояние повышенного восприятия.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. При исследовании содержимого сознательного разума вы можете решить, что в разные периоды у вас так много разных убеждений, что соотносить их все невозможно. Однако они образуют четкие структуры. Вы найдете группировку базовых убеждений, вокруг которой собираются все остальные.

Представьте себе, что это — планеты. Тогда ваши мысли как будто вращаются вокруг них. Могут быть «невидимые убеждения», одно или два базовых убеждения. Продолжая аналогию, они будут прятаться среди других, более заметных «планет». Но их присутствие можно заметить по воздействию, которое они оказывают на ваши взаимоотношения с остальными видимыми базовыми убеждениями вашей «планетной системы».

Например, вопросы, на которые вы не можете ответить, рассматривая собственные идеи, могут привести вас на мысль о существовании таких невидимых базовых убеждений. Я хочу подчеркнуть, что они доступны на сознательном уровне. Вы можете найти их, пользуясь уже описанными методами (*на прошлом сеансе*), начиная с чувств или с наиболее доступных убеждений.

(21:50.) Эта тема подводит нас к тому, что я называю промежуточными убеждениями. Об этом Рубурт тоже получил информацию заранее для собственного использования. (См. *заметки перед прошлым сеансом*.) Исследуя собственные идеи, вы заметите, что даже у внешне противоречивых есть определенное сходство, которое можно использовать, чтобы закрыть промежутки между убеждениями, даже самыми непохожими. Вы, как человек, которому принадлежат эти убеждения, так сказать, «пометите» их определенными характеристиками, которые вам понятны. Эти аспекты сами превратятся в промежуточные убеждения. Они

обладают движением и энергией. Когда вы поймете, что они такое, то найдете в себе точку единства, которая позволит вам как бы со стороны взглянуть на свою систему убеждений.

(*Длинная пауза.*) Связанные с такими промежуточными убеждениями эмоции могут удивить вас. Но, опираясь на связующие структуры, вы можете позволить эмоциональному потоку проходить мимо вас, чувствовать его и, возможно, впервые, видеть источники этих чувств в своих убеждениях, не опасаясь того, что этот поток унесет вас.

Невозможно объяснить вам эмоциональную реальность этого переживания. Вы должны сами ощутить ее. Промежуточные убеждения часто помогают отыскать «невидимые» убеждения, о которых я говорил сегодня. Они могут стать для вас откровением. Однако, подумав, вы поймете, что это убеждение просто было закрыто другим, но вы всегда его осознавали. В какой-то степени оно было невидимым, потому что вы принимали его как само собой разумеющееся. **Вы считали его не убеждением о реальности, а самой реальностью, и никогда не сомневались в нем.**

Андреа никогда не сомневалась в том «факте», что для женщины жизнь сложнее, чем для мужчины (*см. сеанс 643*). Она не заметила этого, когда изучала свои убеждения, но это невидимое убеждение влияло на ее поведение и существование. Сейчас она его понимает и может воспринимать как убеждение, а не как состояние реальности, которое ей неподвластно.

(*22:05. Минутная пауза.*) Промежуточные убеждения могут открыться в состоянии сна. Если это произойдет, в течение дня к вам внезапно может прийти сознательное знание. За таким сознательным пониманием следует внутреннее примирение вашего «Я». Сам сон вы можете сознательно не помнить. Во сне

могут фигурировать различные символы. Это все у всех происходит по-разному. Однако, если сон запоминается, то часто в нем встречаются такие вещи, как безопасная переправа через реку или океан, наведение моста через пропасть или расщелину и т. п.

(Пауза.) В такие периоды возможно возникновение сильных эмоций — долгожданная победа над психологическим хаосом, или даже возвращение к жизни. Вы можете внушить себе появление промежуточных убеждений. Сознательная идея становится воплощением намерения. Плохо понятые базовые убеждения вызывают противоречивые представления о себе. Свободно экспериментировать с разными стилями одежды, мнениями и поведением и получать от этого удовольствие — и оказаться «потерянным» в необходимости менять внешность, взгляды и поведение — это разные вещи. В последнем случае обычно имеются противоречивые базовые убеждения, которые тянут вас то в одну, то в другую сторону.

Часто проявляются также **преувеличенно** противоречивые эмоции. Когда вы это поймете, вам будет довольно просто рассмотреть свои убеждения и определить их, а затем найти промежуточные убеждения, которые объединят кажущиеся противоречия.

Можете сделать перерыв.

(22:17. Джейн была в очень глубоком трансе. Она не слышала шума с нижнего этажа, где ремонтировали пол.

Приятное измененное состояние сознания сохранялось у нее и в перерыве, она вернулась к нему. «Столько сенсорной информации. Все кажется фантастически единым...» Джейн сказала, что движение моей руки, когда я пишу, связано с шумом проезжающих под окном машин; ритмичный скрип кресла-качалки чувственно связан с ощущением ее брюк под

лежащей на колене рукой; проведя пальцем по складке, она услышала «усиленный долгий звук». Встав на ноги, она почувствовала особую расслабленность верхней части тела.

Во время перерыва мы слышали, как живущая под нами пожилая женщина, Маргарет, зовет свою кошку Сьюзи. Джейн сказала, что это напомнило ей о рыбе — перед ней стояла забавная картинка широко открытого рта Маргарет, а ее крики физическими волнами расходились по воздуху, а потом они обволакут Сьюзи и притащат ее домой.

Джейн считала, что переживает сейчас последствия собственной работы с промежуточными убеждениями, по которым заранее получила информацию. Я спросил, не скажет ли Сет в этой главе что-нибудь о ее реакциях. «Ладно, я жду», — произнесла она и закрыла глаза. Сеанс возобновлен в 22:43.)

Диктовка. С начала работы над этой книгой Рубурт занимался своими убеждениями и использовал методы на свое усмотрение, чем должен заняться каждый читатель.

Когда мы начинали, ему трудно было поверить, что его сознательный разум содержит столько ответов. Он с удивлением обнаружил, что это действительно так. Сейчас я использую его для примера, чтобы показать, как промежуточное убеждение помогает объединить то, что казалось совершенно противоречивыми идеями. Эти процедуры будут полезны, независимо от сути конкретных убеждений.

(Пауза.) Рубурт решителен, упорен, даже упрям, у него много энергии; он — творческая интуитивная личность, одаренная невероятно гибким сознанием. Он построил свою жизнь на базовом убеждении, что является писателем.

Через это убеждение он видит всю свою жизнь и направляет ее; он поддерживает импульсы, которые этому способствуют, и подавляет остальные. То есть в силу своего характера он, так сказать, сложил все яйца в одну корзину. Те из вас, кто поступает так же, видят себя каким-то одним способом, каков бы он ни был. Вы организуете свою жизнь **в основном** по четко определенным линиям. Это может быть ваша сексуальная или профессиональная роль. Вы можете воспринимать себя в первую очередь как мать или отца, как учителя, издателя или «человека для людей». При этом вы ставите какое-то одно качество выше прочих — вашу спортивную подготовку, духовные наклонности и т. п.

Такая концентрация полезна, если первоначальная концепция постоянно расширяется в вашей жизни и сама по себе не сильно вас ограничивает. Например, вы считаете себя в первую очередь матерью. Первоначально это может просто означать, что вы сидите дома и воспитываете детей. Но если это представление о себе так и останется ограниченным, оно может помешать вам быть, например, женой своего мужа; лишит вас других интересов и помешает развитию вашей личности в других сферах.

Или, например, если ваши базовые убеждения настолько подчеркивают вашу духовность, что это препятствует необходимому чувственному самовыражению, они ограничивают вас — и в результате могут задушить и тот духовный опыт, который первоначально должны были выразить.

Работая со своими убеждениями, Рубурт был вынужден разбираться с двумя противоречивыми базовыми убеждениями. Его «писательское я» следовало одному убеждению, когда писать определенные вещи считается хорошо и правильно. Он научился подавлять

противоположные импульсы и с юности строил свою жизнь в этом направлении.

С получением экстрасенсорного опыта он стал ловить себя на желании писать о том, что с ним происходит, творчески использовать эту информацию. Однако предыдущие представления о себе как о писателе противоречили новым желаниям, потому что он считал работой писателя только вымысел, да еще поэзию.

Он продолжал делить свою жизнь надвое: на экстрасенсорное и писательское «Я». Писательское «Я» критически взирало на любой творческий материал, который проистекал не из тех источников вдохновения, которые уже были ему знакомы. Оно настаивало, что все остальное должно оставаться за пределами пятичасового рабочего дня Рубурта. Естественно, эти убеждения создавали собственные эмоции, поэтому Рубурт злился, когда кто-то считал его «экстрасенсом».

Такая дилемма может возникнуть в жизни каждого из вас, если встретятся два сильно конфликтующих базовых убеждения. Понимаете, Рубурт верил и в свою экстрасенсорную работу, относился к ней очень ответственно. У него возникли некоторые физические симптомы. Изучая свои убеждения, он разбирается с ними сам. Теперь он знает, как точно они отражали его представления о себе.

(23:12.) Я помогаю ему информацией, но она может пригодиться только Рубурту, потому что он **прочувствовал** свою систему убеждений, познакомился с ней. Когда вы поймете природу реальности и свою роль в ее формировании, то перестанете ждать, что другие решат за вас ваши проблемы. Вы поймете, что ваши собственные убеждения — эффективные элементы творения, которые вы должны смешивать

и объединять сами. Если вам кажется, что какая-то пища поможет вам, она будет эффективна в вашей системе — благодаря вашим убеждениям. Если вы верите во врачей, они помогут вам.

Если вы верите в целителей, они тоже помогут вам, но это в любом случае временные меры. Рубурт наконец понял это. Он принял тот факт, что сам формирует собственную реальность, определенные физические аспекты которой сильно его беспокоили. Кроме того, он понял (*длинная пауза*), что не может использовать меня как костыль.

«Диалоги» (см. сеанс 639 в главе 10) — только что законченная книга. Они воплощают движение «Я» по схеме «вопрос-ответ», через которую Рубурт разбирался с различными убеждениями. Любой из моих читателей может использовать тот же способ, неважно, приведет это к созданию творческого произведения или нет. Личные убеждения удобно воплощать в форме диалога. Это часто происходит и во сне, когда вы даете свободу врожденным творческим способностям. Нередки сны, когда «вы» — два разных человека, знакомые или чужие, которые задают друг другу вопросы.

В тот день, когда Рубурт получил «предварительную» информацию о промежуточных убеждениях (см. *прошлый сеанс*), очевидное стало явным. Писательское «Я» чувствовало себя все более скованным, ограниченные убеждения мешали ему использовать великолепный материал. Оно так защищало собственные материалы, что препятствовало творчеству. При этом «неприемлемые» аспекты Рубурта радостно продолжали писать другие книги, исключая еще и мои.

Рубурт начал торговаться с ранним писательским «Я» и вдруг спросил себя: «Что я делаю?»

Он понял, что его базовое представление о себе как о писателе было очень конструктивным. Этого он раньше не понимал. То есть сознательно он **знал** это, но позволял знанию оставаться невидимым. Он понял, что и писательское, и экстрасенсорное «Я» **оба хотят писать**. Это и было промежуточным убеждением.

Сейчас он использует его, чтобы усвоить открывшуюся ему энергию. Он понимает, что является личностью, которой принадлежат все эти убеждения, и больше не отождествляет себя полностью с одним базовым убеждением. Эта связь ранее и препятствовала его естественному движению и развитию.

(Пауза.) Первоначальное убеждение означало, что он оценивал реальность в мысленных терминах, отождествляя писателя с его идеями и используя свое тело как **сосуд**. Он не считал его живым организмом, через который проходит весь опыт бытия. Сегодня вечером его чувства получили свободу, которая была усилена его экстрасенсорной восприимчивостью.

Если вы считаете себя **прежде всего** физическим существом, такие убеждения могут подавлять ваши духовные или эмоциональные аспекты. В этом случае работа с убеждениями приведет вас к расширению познания в ментальных и духовных сферах. Все взаимосвязано, и вы можете игнорировать одну сферу только ценой угнетения остальных.

Теперь можете сделать перерыв.

(23:37. Джейн сильно отключилась, по ее словам, она знала, что Сет говорит о ней. В перерыве «ощущение экстаза» — она не знала, как еще это назвать, — сохранялось. Оно наполняло ее. Она сознательно ощущала прикосновение одежды к коже. «Мое тело настолько живое, что иногда это почти невыносимо...»)

Звук проехавшего мимо автомобиля пробежал по ее ногам, по всему телу до кончиков пальцев. Вода, текущая где-то в доме, наполняла ее восторгом. Джейн хотела продолжать сеанс, поэтому постаралась приглушить реакции. Она зажгла сигарету, откинулась на спинку кресла и закрыла глаза. Сеанс возобновлен в 23:55.)

Итак, еще Рубурт понял, что считал необходимым оправдывать свое существование писательской работой. Дело в том, что он не верил в неотъемлемое право своего существа быть в пространстве и времени. Старые убеждения не успевали за новыми.

Такая искусственная потребность что-то доказывать знакома многим моим читателям. Чтобы спрятать эту внутреннюю неуверенность, могут возникнуть многочисленные базовые убеждения. Вы можете «оправдывать свое существование» биологическим размножением, а потом держаться за своих детей и не отпускать их. Или же вы можете использовать для этого карьеру. В любом случае, вы должны разобраться с этими ненужными идеями, **посмотреть на реальность своего бытия и понять, что вы, конечно же, занимаете свое место во вселенной — как белка, муравей, лист. Вы же не сомневаетесь в их праве на существование. Почему же вы сомневаетесь в своем?**

(Громче, с улыбкой.) Что ж, **это** конец нашего бурного сеанса. И можешь вычеркнуть это слово.

(«Спасибо Сет. Спокойной ночи».

00:02. *«Эти ощущения пару раз возникали, даже пока Сет говорил», — заметила Джейн. У нее продолжались усиленные сенсорные реакции. Прикосновение простыней к коже «было почти чересчур» еще где-то час после сеанса. Следы этих ощущений сохранялись и на следующий день.*

Примечание, добавленное позже: похожую информацию о гибкости восприятия Джейн см. в большом примечании к сеансу 653 в главе 13, а также к уже упоминавшемуся сеансу 639.)

Сеанс 646, 7 марта 1973 года, среда, 22:28

(Вчера Джейн получила письмо от женщины, которая описывала случившийся у нее несколько лет назад прилив невероятных ощущений трансцендентной любви к человечеству. Глубокие чувства сохранились до сих пор, хотя она и контролировала их. Она никому об этом не рассказывала и интересовалась, не сможем ли мы спросить Сета, что это значит. Еще недавно врачи сообщили ей, что ей осталось жить год или два.

Джейн испытывала глубокую симпатию к этой женщине. Кроме того, это письмо напомнило ей о собственных случаях с экстрасенсорикой. Она попросила меня вписать вопрос в блокнот для Сета — нам казалось, что ответ на него будет интересен многим. По той же причине в конце сеанса [глава 12] мы включили случай с местной жительницей и определенным набором убеждений.

После ужина Джейн чувствовала усталость, поэтому я не стал просить ее устроить сеанс. Около 21:00 соседка не смогла открыть дверь и попросила нас помочь. Пока мы разбирались с этим, Джейн пришла в себя и удивила меня, заявив, что хочет провести сеанс. Она начала говорить за Сета очень тихо.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктовка. Если вы позволяете эмоциям течь естественным образом, они никогда не поглотят вас.

Вы всегда будете возвращаться к «логическому» сознательному мышлению обновленным.

Может показаться, что эмоции противостоят интеллекту или подавляют его, только если вы блокируете их. Необходимо, чтобы вы поняли силу и управляющие функции своего сознательного разума, иначе вы всегда будете считать, что находитесь во власти условий и ситуаций, которые не можете контролировать.

Повторю: хотя сознательный разум предназначен для того, чтобы **направлять** течение вашей жизни своими убеждениями и материализовывать их, непосредственные процессы автоматически выполняются другими частями личности. **Вы просто должны верить, что ваши новые убеждения будут работать так же хорошо, как старые.**

(*Длинная пауза.*) Может показаться, что религиозные убеждения мало связаны с вашим здоровьем или повседневной жизнью. Те из вас, кто отошел от официальной религии, может чувствовать себя достаточно свободным от кажущейся опасной связи с первородным грехом и т. п. Однако никто не свободен от убеждений в этой сфере полностью. Даже вера в атеизм — все же вера.

В следующей главе мы подробнее разберем ваши представления о добре и зле, мораль личности; рассмотрим, как ваши идеи отражаются в повседневной жизни.

Конец главы.

(«Хорошо». Пауза в 22:38.)

Итак, заметка для женщины, которая написала вам письмо. Минутку...

Ни один человек не знает наверняка, какой день станет для него последним в данной конкретной

жизни, которую все называют настоящей. Смертность, с рождением и смертью, — та структура, в которой душа в данный момент проявляется во плоти. Между смертью и рождением заключена земная жизнь. Вы воспринимаете ее как происходящую в некий отрезок времени, в несколько этапов, и включающую уникальные ощущения в сферах пространства — встречи с другими человеческими существами, которые все в той или иной степени разделяют с вами события, вызванные пересечением «Я» с пространством и временем.

То есть у рождения и смерти есть свои задачи — усиливать и концентрировать ваше внимание. Жизнь начинает казаться вам более дорогой, с физической точки зрения, потому что существует смерть. Кажется, что, может быть, проще не знать год или дату, когда произойдет смерть. Конечно, **бессознательно** это известно всем, но это скрытое знание.

Обычно это знание скрыто по множеству причин, но сам факт смерти, личной смерти, не забывается никогда. Это кажется очевидным, но было бы невозможно получать удовольствие от жизни **сейчас, в структуре** земной реальности, если бы не знание о смерти.

Вы получили возможность изучать жизнь и переживать ее более полно, чем когда-либо прежде в этом существовании. Ее интенсивность и блеск, различия и сходства, радости и печали — все это открыто для вас сообщением врачей.

Я говорю вам: если вы поймете и используете это усиление ощущений от жизни, безусловно примете его, вы обретете в этой жизни второе рождение, которое сделает бессмысленными прогнозы врачей. Духовно вынесенный вам смертный приговор — еще один шанс жить, если вы способны свободно принять жизнь со всеми ее составляющими, прочувствовать

все ее измерения. Уже только это обновит ваше духовное и физическое «Я».

Переживание, о котором вы пишете, имело смысл на нескольких уровнях. Конечно, оно должно было заранее успокоить вас в связи с событиями, о наступлении которых вам было известно. Это переживание должно было эмоционально и духовно сообщить вам об огромной ценности каждого существа; показать яркую красоту, что есть в каждом человеке; научить вас тому, что целостность личности и души сохраняется, она неподвластна разрушению. Вы продолжите существовать, какой бы путь ни избрали — умереть через два года или физически прожить намного дольше. Другими словами, вы будете продолжать жить и **самореализовываться** в любви, которую вы почувствовали.

Вы и раньше бессознательно чувствовали, что дрейфуете, что в жизни мало смысла. Под поверхностью событий вы испытывали неудовлетворенность. Вы чувствовали, что обладаете огромной смелостью и способностями, которые не имеете возможности использовать. Не происходило «героических» событий, которые дали бы вам новое понимание; **не было настоящего стимула подняться, сделать свою жизнь интереснее**. И вы бессознательно выбрали ситуацию, которая приблизила кризис, пробудила все лучшее в сердце и душе, чтобы они пытались понять, воспринять, победить. Это и случится — наиболее важным для вас способом. Вы больше узнаете и больше **совершите**, чем могли бы, если бы этого не случилось.

Это не означает, что у вас не было других возможностей выбора. Вы выбрали именно такой набор условий, потому что в прошлых жизнях очень боялись смерти и пытались скрыть от себя знания о ней. В этот раз вы навязали ее своему вниманию.

Эта жизнь — блестящая, вечно уникальная и драгоценная часть ткани вашего существования в целом, но только часть, и вы покинете ее с радостью и пониманием, когда бы ни умерли, завтра или через много лет. Выбор жизни или смерти всегда за вами.

Жизнь и смерть — всего лишь два лица вашего вечного, изменчивого существования. **Почувствуйте и оцените радость своего бытия. Многие доживают до девяноста, не научившись ценить красоту жизни. Вы жили раньше и будете жить снова.** Ваша новая жизнь, говоря вашими словами, рождается из старой, растет в старой и **заключена** в ней, как семя заключено в цветок.

Мы все путешественники, кем бы мы ни были, и я приветствую вас, как один путешественник другого. Конец ответа.

Можете сделать перерыв.

(23:11. Оказалось, что это еще не перерыв. Сет продиктовал страницу для нас с Джейн, а потом перешел к главе 12. Перерыв продолжался с 23:22 до 23:40.)

Глава 3



Благодать, совесть и повседневная жизнь

Итак, минутку, и начнем. Мы начинаем следующую главу. Ее название: «Благодать, совесть и повседневная жизнь».

Пока я упоминал состояние благодати не так часто (*на сеансе 636 в главе 9, например*). У него много измерений, но на практике оно — причина ощущения благополучия и успехов. Это — условие вашего существования. Каждый из вас может формулировать это по-своему, но все время от времени кажется, что они «утратили благодать», лишились некой внутренней загадочной и радостной опоры. К сожалению, сознание, как вы его понимаете, ненадежный проводник, оно говорит с вами устами матерей и отцов, учителей и священников — возможно, из далекого прошлого, — и у каждого из них свои представления о том, что такое хорошо и что такое плохо для вас и человечества в целом.

(23:45.) Конечно, все эти люди могли ошибаться. Но в детстве взрослые кажутся подобными богам. Их слова

обладают большим весом, потому что вы полностью зависите от их поддержки. Ребенку необходимо перенимать чужие убеждения, прежде чем его сознательный разум сможет сформировать собственные.

Вы перенимаете взгляды по собственным причинам. Данные вам убеждения составляют духовную и ментальную ткань идей — так сказать, необработанный материал, с которым вам приходится работать. В подростковом возрасте некоторые убеждения с легкостью можно бросить или изменить в соответствии с расширяющейся структурой существования. Другие убеждения остаются, хотя, возможно, какие-то их составляющие меняются. Например, вы можете пересмотреть убеждения в соответствии с новым образом, хотя общая структура останется прежней.

Давайте рассмотрим концепцию первородного греха — все разнообразные формы, которые она может принять в вашей структуре идей, и то, как все это скажется на вашем поведении и опыте.

(23:55.) Сама по себе эта концепция существовала задолго до зарождения христианства. Она веками пересказывалась в разных цивилизациях в разной форме. С позиции сознания эта история символически описывает появление сознательного разума у вида в целом, а также развитие ответственности. Еще она рассказывает об отделении «Я», которое воспринимает — а следовательно, судит и оценивает, — от объекта, который воспринимается и оценивается. Она символизирует появление сознательного разума и сильно обособленного индивидуального «Я» из почвы бытия, в которой зарождается сознание в целом.

В ней изображается новое сознание, которое видит себя уникальным и независимым, возникшим от древа жизни, а потому способным исследовать его плоды, впервые воспринимает себя отдельным от

остальных, например, от змея, ползающего по поверхности земли. Человек возник как существо различий. При этом он намеренно по-новому отделил себя, в **вашем** понимании, от тела планеты. Его часть естественно стремилась к тому первородному (*громче*) **знающему незнанию**, которое пришлось покинуть; в котором дано все, не нужны суждения и различия, а вся ответственность предопределена биологически.

Оно [сознание] увидело себя поднявшимся над змеей, которая была символом бессознательного знания. И все же змея всегда будет интересоваться и притягивать человека, даже хотя символически он должен наступить ей на голову и подняться из ее знаний.

С рождением сознания пришла сознательная ответственность за плоды планеты. Человек стал смотрителем.

Это конец диктовки. Дальнейшее вы можете на свое усмотрение включить или не включить в книгу.

(00:07. Месяца два назад у нашего близкого друга возникли болезненные ощущения в зубе и челюсти, что привело к потере веса, по описанным ниже причинам.)

Когда ваш друг начал читать книгу о здоровой пище, он получил, или сам себе показал, отличный пример того, как работают убеждения. Если он поймет это, опыт окажется для него бесценным.

Если определенная пища **полезна**, то вся другая должна быть вредной. Если после какой-то еды у него возникали болезненные симптомы, он избегал ее. Но до того, как он прочитал эту книгу, в таком контексте он об этом не думал.

Соответственно, отказ от конкретной пищи стал символом уклонения от определенных убеждений. Какое-то время он не рассматривал эти убеждения, пока не ел эту пищу. Люди постоянно прибегают к

подобным методам. В случае вашего друга понимание того, что он **может** есть эту пищу, означало, что он понял, что **может** увидеть в себе эти убеждения, — что сейчас и происходит.

Отказ от еды на такое долгое время сохранялся как символ того, что он не работает со своими убеждениями. Сейчас с каждой «победой» — а с вашей с Рубуртом помощью их было несколько — он показывает себе, что значения имеют убеждения, а не пища, и укрепляет свою независимость и свободу.

Он прочитал книгу, в которой говорится о массаже ступней и его воздействии на рефлексы тела. Так вот, естественные размышления о теле во время такого «лечения» очень полезны, потому что в них учитываются права тела, **без** оценок правильного или неправильного, связанных с полезной и вредной пищей.

В этой книге я еще поговорю о здоровой пище. Например, чем меньше ваша пища **загрязнена**, тем лучше. Но не надо думать, что тело со своей мудростью не способно справиться с обычной едой, которая у вас есть. Естественный массаж очень полезен, особенно если его делает другой человек с намерениями вылечить вас. Он не **решит** внутренние проблемы, но может помочь быстрому расслаблению.

Упомянутые рефлексы действительно существуют. Если сохранять правильное внутреннее отношение, такой массаж может быть очень полезен. Он просто помогает ознакомить тело с ощущением глубокой расслабленности, в которой ему отказывал разум, и может стать хорошим уроком.

Сейчас вы можете закончить сеанс или сделать перерыв, как хотите.

(«Боюсь, что нам придется заканчивать».)

Тогда я желаю вам доброго вечера...

(«И тебе того же».)

...И благословляю вас всем, чем могу.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

00:25. По словам Джейн, Сет был готов продолжать, если бы мы согласились. Остаток главы «был готов». Была также доступна дополнительная личная информация, но...)

Сеанс 647, 12 марта 1973 года, понедельник, 21:37

(Я распечатал только часть последнего сеанса, поэтому остальное прочитал Джейн по своим записям. Перед началом сегодняшнего сеанса она сказала, отчасти в шутку: «Я начинаю получать информацию от Сета, но она про нас. Я ее не хочу, я хочу книгу...» Сет пришел и надиктовал несколько страниц информации к разговору, который у нас сегодня был. После паузы в 21:50 он продолжил главу 12.)

Минутку... диктовка. Змей — символ глубочайшего знания бытия. Он также воплощает то, что вы можете подняться над собой **в определенном отношении**. Например, яблоко ест Ева, а не Адам, потому что в этой истории в качестве женщины изображены интуитивные элементы расы, которые и приводят к инициации. И только потом эго, которое символизирует Адам, может получить новое рождение и необходимую обособленность. То есть древо познания действительно предлагало свои плоды — «добро и зло» — поэтому впервые оказались доступны выбор и свобода воли.

Были и другие легенды, которые до вас не дошли. Там Адам и Ева были сотворены едиными и во сне распались на отдельных мужчину и женщину. В вашей версии мифа Адам появляется первым. Женщина, сотворенная из его ребра, символизирует необходимость

появления у нового существа интуитивных способностей, которые возникают всегда. Без этого развития раса не получила бы самосознания, в вашем понимании этого термина.

Добро и зло символизируют просто появление выбора, первоначально в отношении выживания, там, где раньше все необходимое давали инстинкты. В более глубоком смысле здесь есть еще одно значение, которое отражает внешние разделения, происходящие, когда Все Сущее якобы отделяет от себя части себя. Оно рассеивает свое всемогущество в новые структуры бытия, которые, в вашем представлении, помнят о своем источнике и с тоской взирают на него, расцветая в своей собственной уникальной индивидуальности.

(22:06. Джейн говорила очень энергично.) История падения восставших ангелов и их предводителя Сатаны, который становится дьяволом, — все это рассказ о том же самом явлении, но на другом уровне. Сатана — **в данной истории** — символизирует часть Всего Сущего, или Бога, **который вышел за пределы себя**, так сказать, и стал земным вместе со Своими творениями, предложив им свободную волю и выбор, которые «раньше» были недоступны.

(Пауза.) Поэтому Сатана обладает элементами величия и силы. Когда его изображают в животном виде, часто появляются земные качества, потому что, конечно же, он также связан с интуитивными земными свойствами, из которых возникнет новое сознание человека.

С позиции простых биологических функций вы получили вид, который больше не зависит только от своих инстинктов. У него появился разум, способный принимать решения и проводить различия.

Можете сделать перерыв.

(22:16—22:30.)

Итак, вместе с новым видом сознания пришло открытое зеркало памяти, в котором можно вспомнить прошлые радости и печали. Поэтому осознание неизбежной смерти стало острее, чем у животных.

Ассоциация может вызвать в удивленном новом разуме четкие воспоминания о прошлой агонии. Сначала бывает сложно отделить образ из воспоминаний от момента настоящего. Тогда разум человека старался вместить множество образов — прошлых, настоящих и воображаемых будущих — и был вынужден в любой момент времени соотносить их. Произошло быстрое ускорение.

Вполне естественно, что какие-то переживания казались лучше, чем остальные. Новые способности вида сделали необходимым проведение четких различий. Добро и зло, желанное и нежеланное стали бесценными помощниками в формировании основы разделений.

Самые большие возможности породило возникновение воображения. В то же время оно стало огромной нагрузкой на биологическое существо, вся физическая структура которого теперь реагировала не только на текущие объективные ситуации, но и на воображаемые. При этом представителям вида приходилось бороться с окружающей средой, как и всем другим животным. Здесь воображение помогало, потому что индивид мог предвидеть поведение других существ.

(22:41.) Животные по-своему тоже обладают «бессознательным» предвидением, но им не приходится постоянно воспринимать его, как пришлось новому сознанию. Повторяю, на помощь виду пришли добро, зло и свобода выбора. Например, природный хищник был злым животным. Здесь читателю будет полезно вспомнить, что в этой книге говорилось о

естественной вине. Это поможет понять последующие мифы и их вариации (см. сеанс 634 в главе 8, помимо прочего).

По мере развития разума вид смог передавать потомству мудрость и законы старших. В современном обществе это, естественно, происходит до сих пор. Каждый ребенок наследует представления своих родителей о природе реальности. Помимо всего прочего, это особенность бытия. У животных просто способы другие.

Однако ускорение продолжалось. Представления о правильном и неправильном всегда были указаниями, которые каждый понимал по-своему. Из-за связи с выживанием, о которой говорилось раньше (*на прошлом сеансе*), это очень важно. Например, первоначально ребенок должен был запомнить тот факт, например, что хищное животное «плохое», потому что может убить. Сейчас мать неосознанно говорит то же самое про машины.

Таким образом, раннее знакомство с убеждениями несет биологическое значение. Но по мере созревания сознательного разума для него естественно испытывать сомнения в этих убеждениях, оценивать их в соответствии с собственным окружением. У многих читателей наверняка могут быть очень ограниченные представления о добре и зле. Это могут быть старые убеждения в новой одежде. Вы можете считать, что вполне свободны, но потом обнаружить, что придерживаетесь старых убеждений, просто сформулировали их иначе или обратили на другие аспекты.

Ваше повседневное существование тесно связано с вашими понятиями о ценности и важности личности.

Можете сделать перерыв.
(«Спасибо».)

Прочитай Рубурту мою записку.

(«Хорошо».)

22:55. *Сет говорил о личной информации, которую дал нам перед работой над книгой. Я сейчас прочитал ее Джейн. Там говорилось о том, как мы можем ежедневно увеличивать свое ощущение свободы. На мой взгляд, это замечательный материал. Сеанс возобновлен в 23:23.)*

Диктовка. Итак, вы вполне способны видеть насквозь искажения традиционной христианской религии. Может быть, вы изменили свои убеждения настолько, что не видите сходства между новыми и старыми. Сейчас вы, например, верите в теории буддизма или другой восточной философии.

Разница между этими системами мышления и христианством может быть настолько велика, что сходство остается незамеченным. Допустим, вы придерживаетесь того направления буддизма, которое считает очень важным отрицание тела, укрощение плоти и упразднение желаний. Эти элементы характерны и для христианства, конечно, но они могут казаться вам более мягкими, экзотичными или разумными, если происходят из источника, с которым вы не росли вместе. Так что вы можете переместиться от одного к другому, крича об освобождении и чувствуя себя свободным от старых ограничивающих идей.

Философия, которая учит отрицанию плоти, **неизбежно** закончит призывами к отрицанию и неприятию «Я». Да, душа заключена в мышцы и кости, но она **должна** жить в этой реальности, а не отказываться от нее.

Все подобные догмы используют в своих целях искусственную вину, да и искаженную естественную тоже. Послушнику в какой-нибудь формулировке объясняют, что с земным существованием что-то не

так. То есть вы сами становитесь злом во плоти, просто потому, что существуете.

Уже это само по себе может вызывать неприятные ощущения, заставив вас отрицать самые основы структуры своего существования. Вы будете считать тело вещью, отличным сосудом, но не естественным **живым** выражением вашего существа в материальной форме. Многие восточные — и спиритуальные — школы также подчеркивают важность «бессознательных уровней личности» и учат вас не доверять сознательному разуму.

Концепция нирваны (см. сеанс 637 в главе 9) и идея рая — два варианта одной картины. В первой индивидуальность теряется в блаженстве нераздельного сознания. Во второй сохраняющие сознание личности занимаются бессмысленным восхищением. Ни в одной из этих теорий нет понимания задач сознательного разума, или эволюции сознания, или, если уж на то пошло, определенных аспектов глобальной физики. Энергия не может быть утрачена. Теория расширяющейся вселенной* применима не только ко вселенной, но и к разуму.

(23:43.) Однако все эти философии **могут** вызвать у вас глубокое недоверие и к телу, и к разуму. **Вам говорят, что дух совершенен, поэтому вы можете попытаться соответствовать стандартам совершенства, которых невозможно достичь. Неудача усиливает ощущение вины.**

* Теория Большого взрыва гласит, что десять-пятнадцать миллиардов лет назад вся материя — или энергия — была сжата в один огромный первичный «атом». Этот гигант взорвался, и все еще расширяющаяся вселенная, которую мы видим сегодня, — результат того события. Одна из разновидностей этой теории рассматривает пульсирующую вселенную как результат сжатия и расширения всей материи-энергии.

Тогда вы настойчивее пытаетесь изгнать неотъемлемое наслаждение своим бытием, отрицаете страстную духовность вашей плоти и неотъемлемые материальные качества души. Вы пытаетесь избавиться от вполне естественных эмоций и тем самым лишаетесь их духовного и физического движения. (Пауза.) С другой стороны, некоторые читатели могут мало задумываться над такими проблемами, но при этом глубоко убеждены в страданиях человеческого состояния, сосредоточившись на его «темных» сторонах и видя приближающуюся гибель мира, не анализируя убеждения, которые постоянно вызывают эти чувства.

Им будет легко пренебрегать явными фанатиками, которые требуют божественного отпущения и говорят о гибели мира под лавой и пеплом. Однако они могут быть не меньше убеждены в недостойной природе человека, то есть в своей собственной. В обычной жизни такие люди концентрируются на негативных событиях, накапливают их и, к сожалению, создают у себя опыт, который укрепляет их базовые идеи.

Здесь, пусть и в другом контексте, происходит то же самое отрицание значимости и цельности земного существования. В некоторых подобных случаях все желаемые человеческие качества усиливаются и проецируются вовне на бога или сверхсознание, а все нежелательные качества остаются человечеству и человеку.

Таким образом человек сам лишает себя большинства способностей. Он не считает их своими и удивляется, когда другие представители его расы демонстрируют подобные высшие качества.

Вы можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Мы сделаем перерыв».

23:57. Я сказал Джейн, что не возражаю, если она хочет закончить сеанс. Она решила подождать. Сеанс возобновлен в 00:12.)

Такие убеждения в определенной степени следуют неким ритмам цивилизаций и времени.

Разум — это система проверок и противовесов, как и тело. Поэтому зачастую набор убеждений, который кажется негативным, оказывается благоприятным, нейтрализуя другие убеждения. Какое-то время западная цивилизация поддерживала **искаженную** версию интеллектуальных рассуждений, например, так что современные выделения других частей «Я» тоже служат своей цели.

Люди, живущие в мире, приходят в него со своими проблемами и задачами. Это тесно связано с видом возникающих и доминирующих национальных и всемирных убеждений. Естественно, убеждения — это структура, в которой проверяются различные ситуации. Это относится и к религиям, и к политическим и общественным организациям. Между человеком и системой массовых убеждений, в которой он выбрал появиться, всегда происходит взаимообмен.

Есть убеждение в том, что болезнь морально неправильна; и противоположное убеждение, что она облагораживает, возвышает и развивает духовно. Эти оценки крайне важны, потому что они отразятся на вашем опыте при любой болезни или недомогании.

Итак, это конец диктовки и сеанса. Доброго вечера вам обоим.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи». 00:22.)

Сеанс 648, 14 марта 1973 года, среда, 21:51

(25 сентября 1972 года, в день проведения сеанса 613 для главы 3, я в примечании писал, что мы с Джейн видели и слышали летящих на юг гусей, непостижимое и трогательное зрелище. Вчера вечером

нам напомнили, что завершается полугодовой природный цикл: когда мы ложились, мне показалось, что я услышал крики гусей, летящих на север, хотя Джейн ничего не слышала. Потом я проснулся около четырех часов утра и в тишине ясно услышал крики. Сегодня с утра, когда я рисовал у себя в студии, сквозь легкий дождь донеслись те же звуки.

Сегодня в сумерках я впервые увидел гусей. Я занимался этой книгой и снова услышал стаю сквозь шум транспорта. Я открыл окно студии. Все еще шел дождь. Под нашим окном растет большая груша, так близко, что до нее почти можно дотронуться. Сквозь ее ветви я увидел неровный клин стаи, летящей на север под облаками, с пронзительными криками...

Вчера вечером Джейн провела в экстрасенсорном классе очень длинный сеанс и работу с Сумари. Я думал, что сегодня она может не захотеть снова впасть в транс, но в 21:30 она сказала, что готова. Для разнообразия мы проводили сеанс у нее в студии. «Сначала я ощущала подъем, — сказала она, — но сейчас это прошло. Я просто расслаблена».

На сеансе прошлым вечером мы получили новую информацию о снах животных. Через неделю на занятии нам дадут записи. Все эти сеансы записываются на кассету, а в течение недели кто-нибудь из учеников делает транскрипт пленки и копию записи.

Сегодня Джейн говорила спокойно.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. То, что вы называете здоровьем и болезнью, слишком многопланово, чтобы разбирать это даже в книге, которая посвящена личной реальности, где тело играет очень важную роль.

Здоровье и болезнь — доказательства того, что тело пытается поддерживать стабильность. В общих структурах здоровья человека и животных есть определенные различия, потому что их физическое существование имеет разную природу. Об этом мы еще поговорим позже. В целом же можно сказать, что у животных болезни и недомогания выполняют жизнетворную функцию, сохраняя внутривидовое и межвидовое равновесие, обеспечивая таким образом дальнейшее существование всех видов.

Животные в определенном смысле понимают это. Некоторые из них даже совершают то, что вы называете самоубийством, причем массовым. На определенном уровне животные понимают глубинные биологические связи и всегда соприкасаются с ними, зная о своем постоянстве в цепочке природы.

Человек приписывает своему виду высокую психологическую активность, но отказывает в ней другим. Однако существует столько же сложных и разнообразных видов психологической активности, сколько самих видов. Большое количество животных воспринимают цикл здоровья и болезни как естественные ритмы тела. Но даже для них и болезнь, и здоровье на другом уровне обладают свойствами, необходимыми для жизни.

Например, инстинкт очень точно приводит животных в то место, где можно найти нужные условия. Даже для них хорошее состояние тела является физическим доказательством того, что они находятся «в нужном месте в нужное время». Это усиливает состояние благодати у животных, как мы уже писали раньше в этой книге (*см. сеанс 636 в главе 9*).

(*Энергично.*) Они понимают благоприятное и обучающее значение болезни и следуют инстинктам в ее лечении. В природе это может означать массовое

переселение из одного района в другой. В этом случае болезнь нескольких особей может погнать все стадо на поиски безопасности и нового источника пищи.

Человек очень привык к речи, и ему трудно понять, что другие виды работают с идеями-структурами (через дефис) другого рода. Конечно, в этом не участвует то, что в **вашем** представлении называется мыслью. Но существует ее эквивалент. Используя аналогию, можно сказать, что идеи накапливаются не через структуру высказываний, усиленную внутренними визуальными образами, а через «ментальные» схемы, построенные на запахах и звуках. Другими словами, это мышление, но в совершенно другой, непонятной вам структуре.

(22:15. Сет повторил последние две фразы, проверяя, правильно ли я их записал.)

Продолжая аналогию, такое «мышление» существует в структуре инстинкта. Ваши сознательные мысли могут проникать в эту структуру извне. Здесь замешано одно из основных различий между вами и животными — и одно из важнейших в свете свободы воли.

Таким образом, животные понимают благотворное влияние болезни. Они также понимают природу стресса как необходимого стимулятора физической деятельности. Наблюдая даже за домашним животным, вы отметите его невероятную полную расслабленность и при этом мгновенную реакцию на стимулы. Животные в клетках дерутся, чтобы создать для себя факторы стресса, необходимые для поддержания здоровья.

(Вечер был очень теплым, у нас оставалось открытым окно. Я повернулся к нему, прислушиваясь. За шумом дождя я снова услышал слабые крики гусей.)

Хочешь сделать перерыв и послушать своих гусей?
(«Нет... они все равно через минуту улетят».)

Они звучат лучше, чем я.

(«Они заворачивают, да. Но, — добавил я шутливо, — ты тоже».)

(Довольно серьезно.) Благодарю за комплимент.

Итак, животные не думают о болезни в терминах «хорошо или плохо». **На этом уровне** болезнь сама по себе — часть процесса выживания, системы проверок и дополнений. С появлением особого человеческого сознания возникли другие проблемы. Человечество ощущает свою смертность больше, чем животные.

(Длинная пауза.) С развитием данной конкретной разновидности сознания начался вывод вовне, усиление и интенсификация определенных элементов, которые у других животных находятся в латентном состоянии. Например, индивидуализация сильной эмоциональной активности на новом уровне. Появление «мига воспоминаний», о котором я говорил раньше (см., например, сеанс 633 в главе 8), и расцвет памяти вкупе с усилением эмоций создали ситуацию, в которой новый вид мог в настоящем вспоминать мертвых и болезни, которые их погубили. Возник страх болезней, особенно эпидемий.

Человек забыл об элементах обучения и **исцеления** и сосредоточился на самом неприятном опыте. В определенной степени это было вполне естественно, потому что новый вид развивался с целью расширения сознания, следуя реальности, в которой не стало «слепого» повиновения инстинкту. Он с помощью сильного личного фокуса индивидуализировал персональный опыт, который ранее имел другую структуру.

Можете сделать перерыв.

(22:36. В перерыве Джейн сказала, что чувству-ет себя «сонной и расслабленной, но не уставшей». В трансе она слышала гусей.

Сейчас она тоже отчетливо осознавала наличие нескольких каналов информации от Сета. Нам пришлось решать, о чем мы хотим услышать после перерыва.

1. Как работает структура идей у животных, в противоположность человечеству.

2. Использование животных — например, крыс — в экспериментах с уколами, прежде чем делать их людям. [Джейн добавила, что психологическая реальность человека настолько отличается от животной, что у людей неизбежно будут наблюдаться самые разные реакции.]

3. Информация о самой Джейн и ее расслабленности.

Мы выбрали первый пункт, потому что он был продолжением темы этой главы. См. примечания к сеансу 616 в главе 2, где описывается первый опыт Джейн с множественными каналами Сета. Сеанс возобновлен так же неспешно в 22:58.)

Так вот, человек обладает намного большей свободой. Он формирует собственную реальность согласно своим сознательным убеждениям, даже если их основа лежит в глубоко бессознательной природе земли в материальных проявлениях. Человеческое «я есмь» [кажется] далеким от природы. Это качество, необходимое для развития такого типа сознания, привело к появлению оценочных суждений и обусловило определенный разрыв с прочной внутренней уверенностью других видов.

Следовательно, болезнь стала восприниматься «плохой». Один больной может угрожать всему племени. При этом по мере развития разума знания и

память стали необходимыми инструментами выживания. В некоторых обществах или племенах стариков и больных убивали, чтобы уход за ними не отвлекал внимание общины и не ставил ее существование под угрозу.

В других же племенах стариков, напротив, почитали за мудрость, которая приходит с возрастом. Это очень помогало племенам, где многие погибали. История зависела от стариков, которые помнили прошлые события. Ощущение единства группы тоже находилось в руках старейших ее членов, которые передавали воспоминания другим.

Человек, который сам пережил много болезней, считался мудрецом. Такие люди часто наблюдали за животными и узнавали природные методы лечения и лекарства.

В определенные эры четкая грань между видами отсутствовала. Были долгие периоды, **когда люди и животные смешивались и учились друг у друга.** Воображение человека сделало его творцом мифов. Мифы, как вы их знаете, становятся мостами психологической деятельности и четко указывают на структуры восприятия и поведения, через которые, в вашем понимании, прошла раса на пути к нынешнему состоянию. Мифология закрывает пропасть между инстинктивным знанием и индивидуализацией идей.

Больное животное немедленно начинает пытаться исправить ситуацию. Оно бессознательно знает, что делать. Оно не думает в ваших категориях добра и зла, не гадает, чем заслужило такую ситуацию. Оно не считает себя недостойным. Оно автоматически начинает лечиться.

А вот человеку приходится иметь дело с новым измерением, новой сферой творения, сферой разнотипных убеждений. Ему необходимо изучить свои

представления о себе, потому что они материализуются во плоти. Конечно, ситуация очень сложная, потому что это состояние **тоже** является попыткой тела подерживать равновесие. Надо принимать во внимание и ситуацию в мире — статус вида на планете, когда, например, проблема перенаселения вызывает смерти, чтобы освободить место для нового роста.

(23:21.) Люди, живущие в такое время, сами принимают участие в этих решениях. Повторяю, вы разумные существа, и ваши убеждения управляют вашей реальностью. Животное бессознательно знает, что оно уникально, и обладает своим местом в схеме бытия. Его ощущение благодати неотъемлемо. Вам же свободная воля дает свободу убеждений, включая и такие, которые показывают, что вы недостойны, не имеете права на существование.

Если вы неправильно истолкуете мифы, то можете поверить, что человек утратил благодать. Проклято само его бытие. А тогда вы не будете верить своему телу и не дадите ему заниматься «естественным» самоисцелением.

Чтобы сознание, как вы его понимаете, могло развиваться, должна существовать свобода исследования всех идей — по отдельности и вместе. Каждый из вас — живая сущность, стремящаяся к саморазвитию. То есть у каждого из ваших убеждений свое уникальное происхождение и структура ощущений. Поэтому вы сами должны проследить собственные убеждения и чувства, пока интеллектуально и эмоционально не осознаете свои права, свое абсолютно уникальное существование во времени и пространстве, как вы их понимаете.

Так вы получите сознательное знание — аналог бессознательного понимания животных.

Сделайте небольшой перерыв.

(23:30. «Сейчас я испытываю странную смесь усталости и подъема, словно как следует выпила, — говорит Джейн. — Я знаю, что небольшая доза алкоголя помогает сеансам, но слишком далеко заходить нельзя». Сегодня она пила вино.

Джейн сказала, что о естественном лечении животных будет больше информации. Она настроилась на нее самостоятельно, а не получила по каналу от Сета. Давным-давно люди не просто наблюдали за животными, **но и обращались к ним** за помощью. Она с удивлением сказала, что это связано с **шоковой терапией**. Например, если человек после битвы впадал в кататонию, «животный шаман» мог намеренно вызвать у пациента шок, чтобы добиться эмоциональной реакции, которая выведет его из этого состояния.

«Кажется, эти животные-врачи были похожи на обезьяноподобных предков, — заметила Джейн. — Не обезьяны, как мы их себе представляем, а промежуточное звено между животными и человеческими существами. Они были примерно нашего размера. Не четвероногие. Я вижу существ, которые ходят прямо, — волосатые, с блестящим сочувственным взглядом...»

Джейн сказала, что может подробнее рассказать доступную информацию, но это сильно уведет нас в сторону от главы. Поэтому мы неохотно решили не заниматься этим. Я подумал о расовой памяти и древнем наследии богов, которые были полулюди, полужвери, -птицы или -рептилии. Сеанс возобновлен в 23:50.)

Итак, животному в любом случае не нужно сознание.

Однако в силу очень гибкой природы человечеству необходима структура, в которой будут учитываться

все варианты того, что я называю естественной здоровой виной.

То, что вы называете совестью, часто — просто действующее изнутри чувство правильного или неправильного, привитое вам в юности. Как правило, эти идеи выражают представления ваших родителей о естественной вине, искаженные их собственными убеждениями (*см. сеанс 619 в главе 4 и первый сеанс этой главы*).

Вы по своим причинам принимаете эти убеждения, как по отдельности, так и вместе, потому что в каждый конкретный «момент» обладаете четкими представлениями о том, какой жизненный опыт за этим последует.

У вас есть свобода воли, а значит, ответственность и способность, удовольствие и необходимость работать со своими убеждениями и выбирать личную реальность по собственному желанию. Я уже говорил (*см. сеанс 636 в главе 9*), что вы не можете лишиться состояния благодати. Однако каждый из вас должен сознательно и эмоционально его принять.

Это может показаться вам детскими сказками, но **в основе бытия зла не существует**. То есть вам могут встречаться результаты, которые есть зло. Но, проходя по измерениям собственного сознания, каждый из вас поймет, что все кажущиеся противоположности — просто другие лица одного высшего стремления к созиданию.

Конец диктовки. Личное примечание...

(Сет довольно неожиданно продиктовал полстраницы информации о письме и фотографиях, которые мы недавно получили. Потом, с улыбкой.)

Я могу продолжать еще какое-то время.

(«Тогда расскажи немного о гусях».)

Хорошо. Минутку.

(Пауза.) Они притягивают вас своим инстинктивным знанием. Они символизируют внутреннюю свободу, которую человек стремится воплотить на сознательном уровне. Еще они напоминают вам о реальности вашего бытия. Их полет заставляет вас понять, что вы переходите из бытия в измерения реальности, которые едва ощутимы.

Перелет гусей совершенен в своей простоте и одновременной сложности. Ваше путешествие как вида куда менее предсказуемо, оно открывает просторы вероятностей, где сознание и свободная воля позволяют вам стать сознательными творцами в мирах, которые вы создаете и населяете.

(Весело и громко.) **Этого** достаточно?

(«Да, это было интересно».)

Тогда я желаю вам доброго вечера. Мои сердечные пожелания вам обоим.

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

00:13. Джейн продолжала чувствовать подъем и усталость. Примечание: в последнее время она работает над продолжением романа «Обучение Оверсоула Севена», законченного в начале июля 1972 года. [См. введение, написанное Джейн, и главу 1.] Новая книга называется «Продолжение обучения Оверсоула Севена».)

**Сеанс 649, 19 марта 1973 года,
понедельник, 21:37**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Час писателя.

(«Да».)

Диктовка. (Длинная пауза.) В каждый конкретный момент в мире преобладают какие-то убеж-

дения. Некоторые, например, собираются в определенных областях, так сказать, в местах низкого давления. Некоторые **в целом** локальны, а другие пронесются по материкам, как огромные циклические бури.

Помните, что идеи действительно естественны, как погода. То есть они следуют определенным схемам и повинуются конкретным законам, как и более физические явления. К сожалению, никто не занимается исследованием ментальной реальности с этой точки зрения. Вы рождаетесь среди определенных массовых убеждений, которые могут различаться в зависимости от страны рождения. Вы приходите в тело и попадаете в его физическое окружение. Точно так же при рождении вы оказываетесь в богатом естественном психологическом окружении, в котором убеждения и идеи вполне реальны.

Вы учитесь все более эффективно использовать сознательный разум и, естественно, изучаете окружающие вас убеждения, вы оцениваете и часто покидаете сферу своего рождения. Вы можете переехать туда, где вас больше устраивают доминирующие **убеждения**, а не только погода.

И все же есть определенные тенденции, ментальные установки, которые вы в той или иной степени принимаете относительно себя, своего тела, своей жизни. Многие из них окажутся прямо или косвенно связанными с древними мифами и убеждениями ваших предков. Например, большое значение имеют ваши представления о добре и зле применительно к здоровью и болезни. (*Пауза.*) Мало кому удастся не выносить суждений в этой области. Если вы считаете болезнь моральным бесчестьем, то тем самым добавляете ненужную характеристику любому состоянию нездоровья.

Эти суждения слишком примитивны, они пренебрегают огромным диапазоном человеческих мотивов и опыта. Если вы решительно уверены, что «БОГ» (большими буквами в кавычках) создает только «добро», то любой физический порок, болезнь, недостаток оскорбляют вашу веру, угрожают ей и вызывают у вас гнев и недовольство. Если вы начинаете болеть, то ненавидите себя за то, что вы не такие, какими должны, по вашим представлениям, быть; вы не совершенный физический образ, созданный по подобию совершенного Бога.

С другой стороны, если вы слишком далеко зайдете с мыслью о том, что болезнь должна стать определенным уроком, то можете впасть в другую крайность и возвеличивать болезнь или недомогание как необходимый облагораживающий опыт, который очищает тело, чтобы спасти душу.

(21:55.) Следуя этому убеждению, вы спутаете безгрешность и страдание, чистоту и скорбь, признак святости с отрицанием духовности тела. В таком состоянии вы даже можете начать стремиться к болезни, чтобы доказать себе силу своей духовности и произвести впечатление на окружающих. Такие же моральные оценки могут делаться в любой сфере человеческой деятельности и, конечно, повлекут за собой социальные последствия. А последствия, в свою очередь, усилят преобладающие убеждения и тоже повлияют на человека.

Вы можете считать, что богатство — следствие моральной добродетели и приходит по прямому благословию «Бога». Соответственно, бедность становится доказательством отсутствия морали. «Бог» сделал бедными столько людей, что, очевидно, ни один человек не должен пытаться это изменить, — это очень распространенный довод. Вследствие этого убеждения на бедных смотрят сверху вниз, как и на больных.

Какой грех совершил бедный или больной человек? Этот вопрос, часто задаваемый бессознательно, или даже сознательно, возвращает вас к представлению о наказаниях, которые совершенно не связаны с понятием естественной вины и лишь искажают ее. Связан он и с неправильным пониманием Библии. Христос, который вам известен, просто говорил, что вы сами формируете собственную реальность. Он пытался подняться над системами идей того времени, но был вынужден ими пользоваться. Поэтому ассоциации с грехом и наказанием исказили его сообщение.

Некоторым из вас свойственно противоречивое убеждение, что бедность — добродетель, а богатство — грех и символ духовной нищеты (см. *сеанс 614 в главе 2*). Это убеждение в **вашем** обществе тоже исходит из Библии и связей Христа больше с бедными, чем с богатыми.

Однако во всех подобных случаях применяются поверхностные моральные суждения, связанные с чувством вины, за которой забывается личный опыт.

Можете сделать перерыв.

(22:10—22:19.)

Итак, подобные критические оценки накладываются и на цвета. Белый часто считается чистым, черный — нечистым; белый — добро, черный — зло.

Конечно, это включает расовые принципы. Вы должны понимать, что сейчас ваша раса — та, в которой вы родились на ваших условиях в этом месте и времени. Все вы были членами разных рас, все разделяли исторические преимущества и недостатки условий рождения.

Я сейчас не буду вдаваться в долгие рассуждения о значении рас. Просто знайте, что у каждой есть свой особенный смысл; каждая воплощает разные аспекты человечества в целом. Следовательно, каждая раса

обладает для души человека символическим смыслом. Внешний опыт и структура существования каждой расы могут меняться, но внутренняя символика остается и творчески перерабатывается.

Ваша раса, ваши представления о ней и о других расах, общественное мнение — все это влияет на вашу повседневную жизнь. Еще проще — если вы думаете о Боге как о человеке, то будете представлять его членом вашей расы. Если вы относитесь к расовому меньшинству или негроидной расе, у вас может возникнуть конфликт убеждений.

Невозможно отделить вашу жизнь, любые ее аспекты, от ваших убеждений и того, как вы их оцениваете. Все убеждения сводятся к вашим представлениям о правильном и неправильном, и они распространяются на ваши мнения о болезни и здоровье, о богатстве и бедности, о взаимоотношениях рас, религиозных конфликтах и, самое главное, о вашей собственной повседневной психологической реальности.

Давайте рассмотрим эту тему подробнее, потому что она касается вашей личности на тех уровнях, на которых вы живете свою жизнь и общаетесь с другими.

(Довольным голосом.) Конец главы.

Глава 4



Добро и зло, личные и массовые убеждения и их воздействие на вашу личную и общественную жизнь

Минутку.

(«Да». Пауза в 22:31.)

Глава 13. Я хочу, чтобы ты сделал следующее. Заголовок «состояние благодати», написанный вот так (*горизонтальный жест*), потом вертикальная линия вниз... а под ней «здоровье»... потом «богатство»...

(*Рисуя в воздухе, Сет-Джейн продиктовал список, потом сказал, что я должен начертить второй, напротив первого. Я сделал это, задав еще пару вопросов.*)

Состояние благодати

Здоровье
Богатство
Белый
Христианство

Отсутствие благодати

Болезнь
Бедность
Черный
Не христианство

Это понятно?

(«Да», — сказал я, хотя мой список был не таким аккуратным, как в книге. Я испытывал замешательство, потому что не понимал, к чему клонит Сет.)

Это не название главы. Это схема. Вот еще одна.

Состояние благодати	Отсутствие благодати
Индийский или восточный	Американский
Гордая бедность	Постыдное богатство
Темная кожа	Белая кожа
Великие мистические знания	Бескультурие
Космические знания	Духовная нищета и гибель

Еще одна категория.

Молодость	Старость
Интуитивное понимание	Негибкость, ментальное и духовное невежество
Знания	Невежество
Красота	Уродство
Интеллектуальные способности	Ослабление умственных способностей
Физическая сила	Потеря сил
Открытое будущее	Закрытие всех возможностей действовать

Название главы: «Добро и зло, личные и массовые убеждения и их воздействие на вашу личную и общественную жизнь». Записал?

(«Да».)

В этой главе мы поговорим о текущих убеждениях, затрагивающих ваше личное поведение и социальные нормы.

Сделайте сейчас перерыв.

(22:54. Я спросил Джейн, не беспокоит ли ее что-либо, потому что сегодня в доме было довольно шумно. Она сказала, что нет, транс был довольно глубоким. Но ей надо было точно передать схемы, а это было непросто.

Сейчас мы с ней вместе их просмотрели, проверяя, так ли я их нарисовал. Обратите внимание: Сет давал мне полный список в одном столбце, а потом диктовал следующий, в точном соответствии, — это не так просто, учитывая количество затронутых тем. Сеанс возобновлен в 23:03.)

Итак, я привел противоположные идеи, которые разделяет множество людей. Все они касаются применения понятий добра и зла в сферах, где для них нет места.

Эти различия наглядно покажут определенный контраст. Я хотел начать следующую главу и убедиться, что мы правильно передадим наглядные схемы. (Довольным тоном.) Я освобожу вас на сегодня, потому что у нас все получилось очень хорошо. А потом мы займемся убеждениями общественного характера, которые еще не рассматривали.

Желаю вам доброго вечера. Рубурту надо заняться другими вещами, и это еще одна причина сократить сеанс.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

23:06. Сет ушел раньше, чем я закончил писать, упомянув наши с Джейн независимые занятия. Джейн сказала, что чувствует сильную усталость.)

Сеанс 650, 22 марта 1973 года, четверг, 21:50

(Сеанс начался поздно, потому что мы разбирались с купленной вчера сложной стереосистемой для записи и прослушивания кассет. Джейн особенно

хотела приобрести ее для работы с Сумари. В магазине, поддавшись импульсу, я купил часы, которые показывают не только время суток, но и день недели. Почему-то эта возможность меня очень завлекает.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Я рад, что теперь ты автоматически будешь знать день недели.

(«Да, я тоже рад... наверное».)

Ты часто будешь использовать новое устройство, причем способами, о которых ты сейчас не подозреваешь.

Диктовка. На приведенных простых схемах изображены отдельные системы убеждений с позиции «моральных ценностей». Ваши представления о «добре и зле» влияют не только на ваше поведение с другими людьми, но и на вашу деятельность в обществе и мире в целом.

Обратимся к первой схеме. Многие верят, что «хорошо» и правильно с точки зрения морали быть христианином, белым, богатым и здоровым. Кстати, хотя в схеме этого нет, к списку предпочтительных качеств можно добавить еще «мужчиной».

Следовательно, реальность рассматривается через эту систему убеждений. Если вы их разделяете, то считаете, что эти качества даются Богом. В зависимости от того, насколько горячо вы поддерживаете эти идеи, вы заметите, что они отражают вас, сильно ограничивая и определяя ваши представления о добре. Люди, которые разделяют такие убеждения, часто традиционно религиозны. Страны, в которых приняты эти убеждения, посылают миссионеров «обращать» язычников, то есть людей второго сорта.

Люди, которые придерживаются этих взглядов, будут чувствовать себя очень некомфортно, если им при-

дется смешиваться с представителями другой расы, вероисповедания или цвета. Они неосознанно могут проявлять крайний консерватизм, решая, например, проблемы общины. На их взгляд, бедность — признак недовольства Бога, поэтому они склонны оставлять этот вопрос в его «руках». Они могут с внешним состраданием говорить о тяжелом положении других и при этом считать его следствием их второстепенного, неравного положения.

Эти люди могут быть любого возраста, происходить из любой экономической среды. Если вы, например, протестант, мужчина, белый, американец, богатый и здоровый, то как минимум в структуре своих убеждений вы можете смотреть на себя «чистыми» глазами. На самом деле у вас хрупкая основа, но по крайней мере сейчас вы ей соответствуете. Обратите внимание, что я добавил в нашу систему ценностей «протестант» и «американец». Однако если вы разделяете эту группу убеждений, но не дотягиваете до ее требований — то есть в чем-то не вписываетесь в нее, — то даже в этой системе у вас начинаются проблемы.

(22:05.) Некоторые компоненты несут больший заряд, чем остальные. Очевидно, что католик или иудей с подобными убеждениями в какой-то степени не соответствует им и будет чувствовать себя виноватым, прикладывая их к себе. (*Настойчиво.*) Чернокожий человек, который разделяет эти убеждения, оказывается в очень неприятном положении. Ну а если это **бедный** чернокожий, то у него **двойные** проблемы.

В этой системе убеждений в той или иной степени считается неправильным быть больным, бедным, отчасти даже женщиной, нехристианского вероисповедания и не белой расы.

Так вот, любое вторжение других убеждений покажется угрозой. Расовые проблемы и религиозные

распри будут рассматриваться с позиции этих убеждений. Некоторые из моих читателей могут считать себя просвещенными, потому что верят, например, в реинкарнацию как череду последовательных жизней. Однако они могут использовать *эту* концепцию, чтобы оправдать свои убеждения в недостойности других рас. Они могут сказать, что, раз человек **выбирает** свои проблемы в этой жизни — решив, например, родиться чернокожим или бедным, или и то, и другое, — он отработывает карму. То есть нельзя решать подобные проблемы, меняя законы или обычаи. Точка.

(Подробнее о карме, реинкарнации и представлениях Сета об «одновременном» времени см. сеанс 636 в главе 9.)

Посмотрите на вторую схему. Слева вы видите взгляды людей, которые в данном случае в этой стране разделяют более «либеральные» взгляды. Однако вы не будете считать их такими уж либеральными, если поймете, что они испытывают столько же предрассудков в своей сфере, сколько первая группа — в своей.

Здесь перед нами система убеждений, в которой неправильно быть белым, американцем и богатым, или даже просто финансово благополучным. Все искажения в христианстве очевидны, хотя первая группа их, естественно, не замечает. Однако здесь богатство и белый цвет кожи не просто «плохо» — они становятся явными симптомами моральной деградации. Если в первой системе деньги и имущество рассматриваются как знак Божественного благоволения, во второй группе материальный достаток считается доказательством духовного разложения.

Здесь экзотика становится романтической, иностранное преобладает, яркое кажется реальным. Черная или коричневая кожа становится признаком духовного совершенства, а бедность — почетным

символом, который не просто носится с гордостью, но иногда становится инструментом агрессии. Люди, которые придерживаются этой системы убеждений, считают, что **они** правы. Их стиль жизни, контакты с обществом и политические наклонности будут прямо противоположны этике «белых и богатых».

Если вы чернокожий или желтокожий, бедный и при этом разделяете эти убеждения, по крайней мере, вы чувствуете себя уверенно. Но если вы белый, богатый и придерживаетесь этих взглядов, вы будете чувствовать себя по-настоящему недостойным. И приложите все усилия, чтобы показать, насколько ярким, либеральным, непредубежденным, чернокожим или желтокожим вы можете быть — при этом оставаясь белым, достаточно обеспеченным и, возможно, втайне привязанным к христианству.

Скорее всего, вы со вкусом обставите свой дом статуями будд и увешаете индийскими четками.

Сделаем перерыв.
(22:27—22:45.)

Итак, третья схема может разрушить все другие системы убеждений. В первых двух достаточно свободы. У вас могут быть одно-два-три благоприятных качества, которые совпадают с вашими идеями, например. Но представления о возрасте не дают вам такой свободы, потому что рано или поздно любой человек, «если ему повезет», как вы говорите, достигает преклонного возраста.

Многие считают, что это период духовного и/или физического упадка, время, когда исчезают с трудом обретенные признаки зрелости. Мыслительные способности утекают, как крупички песка, слишком долго зажатые в руках разума.

В этой системе убеждений жизнь считается хорошей, ну а юность — это ее венец, и с этой вершины

все пути ведут только вниз. Старости не приписывают свойства мудрости, она вызывает страх, считается злой, плохой, нежеланной или пугающей. Такие люди считают старческую дряхлость естественным и неизбежным концом жизни.

Как я уже говорил раньше (*на сеансе 644 в главе 11*), многие из тех, кто придерживаются этих убеждений, прячут их от себя, отчаянно пытаются оставаться молодыми. И у молодости, и у старости свое место, в структуре вашей расы каждая из них играет важную роль.

Вы привыкли думать в понятиях наследственности. Это важно — с физической точки зрения и не так, как вы предполагаете. Однако **определенные** земные переживания зависят от протяженности во времени. В результате мы получаем последовательность, которую разум проигрывает в своих ощущениях долгие земные сезоны.

Существуют вполне естественные функции, которые в ней участвуют и которые ваши ученые едва замечают и тем более не понимают. Поскольку разум в теле ясно видит, когда его земное время подходит к концу, **происходит ментальное и энергетическое ускорение**. Оно во многом похоже на подростковые переживания сильных вспышек созидательной активности, которая ведет к образованию вопросов и готовит к росту и реализации совершенно новой личности.

(*Джейн говорила очень эмоционально, много жестулировала.*) Это было бы совершенно очевидно, если бы не ваша текущая система убеждений, через которую старики вынуждены **интерпретировать** свой опыт. Зачастую случаи расширения сознания, ментального и душевного роста **кажутся вам старческим слабоумием**. Вы не проводите сопоставле-

ния субъективных переживаний в старости, особенно в состоянии «слабоумия», с переживаниями расширения сознания в любом другом возрасте, хоть естественными, хоть вызванными наркотиком.

(23:06.) Старики подавляют все подобные ощущения из страха получить диагноз «слабоумие». Однако эти переживания воздействуют на правое полушарие мозга таким образом, что высвобождаются способности, примерно так же, как и у подростков.

То есть, когда приходит время, человек начинает видеть дальше временной жизни; открывать пласты сознания, которые в ваших условиях не мог себе позволить, активно концентрируясь на напряженной физической жизни обычного взрослого. К сожалению, как правило, у личности нет системы убеждений, которая поддерживала бы такое расширение. В естественном лечении, как физическом, так и ментальном, ей отказывают. Зачастую используются депрессанты, которые ухудшают ясность того, что кажется искаженным восприятием. Но это — один из самых созидательных и важных аспектов вашей жизни. А вместо этого старики в вашем обществе чувствуют себя бесполезными. Конечно, часто они и сами разделяют эту оценку. Их жизнь в вашем обществе ничем не готовит их к работе с субъективными ощущениями.

Нет учителей, которые помогали бы им. Старость — крайне созидательное время жизни. Ее часто уничижительно сравнивают с детством, но личность действительно находится в таком же творческом состоянии. Сейчас я, конечно, говорю в общем, потому что условия вашей жизни могут исказить естественное положение вещей.

Даже происходящие в это время химические и гормональные изменения благоприятны для духовного и энергетического развития. Но старикам отказано

в радостном понимании из-за нынешней системы убеждений.

Сделайте перерыв.

(23:17. Джейн была в очень глубоком активном трансе. Она так сконцентрировалась на материале, что не замечала всего остального. «Я чувствую, что Сет говорил о чем-то очень хорошем — о совершенно новой гериатрии, — сказала она. — Я чувствовала все это. Животные уже знают это бессознательно. Но так странно и забавно вдаваться в подробности преклонного возраста, — продолжала Джейн с удивлением. — Наше общество об этом и не подозревает. Это так увлекательно».

Мы с Джейн были в некотором роде готовы к этой информации, по крайней мере, на эмоциональном уровне. В феврале 1971 года умер мой отец, проведя три года в доме престарелых с диагнозом «старческое слабоумие». Он практически постоянно был под воздействием седативных препаратов. В свете сегодняшней информации я не мог не думать о том, что он лишился части своего законного наследия — не важно, сам ли он принял такое решение или ему его навязали; или и то, и другое. Я думаю, что Сет сказал бы, что мой отец сам выбрал все обстоятельства своей жизни, и эти лишения в старости были физическим воплощением выбора. Я согласен с этим, но не могу не желать, чтобы все было иначе.

Примечание к информации в 22:06. Мозг состоит из двух отдельных извилистых полушарий, находящихся рядом и связанных общим основанием. Обычно какое-то полушарие является доминантным. Каждое из них состоит из зон, или долей, выполняющих определенные функции. Зачастую мозговые волны полушарий различны, как и волны разных долей одной стороны. И еще, каждый мозг уникален.

Джейн заметила, что у нее осталась всего одна сигарета. «Что ж, — сказала она, — значит, это будет короткий сеанс». Сеанс возобновлен в 23:35.)

Диктовка. (Минутная пауза.) В определенном смысле «психоделический опыт» невозможно объяснить в вашей ограниченной структуре понятий, не потому, что подобное озарение не поддается объяснению, а потому, что у вас сейчас очень ограниченная система убеждений.

Так что пересказать пережитое откровение другим сложно в любом возрасте. Однако в старости это еще и никого не интересует, и все же именно тогда, как и в подростковом возрасте, может открыться величайшее созидание — и остаться незамеченным. Этот период **мог бы** быть полезен человеку и расе в целом сильнее, чем какой бы то ни было еще, если бы вы заметили и поняли, что он собой представляет.

Происходящие забавные химические изменения зачастую относятся к тем, которые ведут к расширению концепций и опыта, **но** свободных от того, что вы называете практическим применением. У них есть спусковой механизм, стремление личности освободиться от положения в пространстве-времени, поскольку она уже не зависит от обычной необходимости принимать в чем-то участие как «взрослый».

Помните: личность смотрит на природу опыта в самом чистом виде. В некоторых прежних цивилизациях это происходило в естественной структуре (пауза), когда о стариках заботились физически и внимательно прислушивались к их словам.

Здесь можно вспомнить понятие «мудрого старца» и другие подобные легенды, а также мистические концепции могущественной старухи. При естественном ходе вещей, если не вмешиваться,

старики замечательно понимают собственные «видения». Тело и разум чудесно действуют вместе.

Итак (*громче*), конец сеанса. Мои сердечные пожелания вам обоим.

(«Спасибо. Спокойной ночи, Сет». 23:49.)

Сеанс 651, 26 марта 1973 года, понедельник, 21:46

(Мы проводили сеанс в кабинете Джейн, чтобы она могла сидеть перед двойными микрофонами новой стереосистемы. Пока, однако, нам не удалось получить от этого устройства приемлемых результатов.)

Итак, добрый вечер...

(«Добрый вечер, Сет».)

...И мы возвращаемся к книге... Ваши представления о возрасте, как и все остальное, будут формировать вашу жизнь, а массовые убеждения воздействуют на цивилизацию. Современное общество придерживается таких взглядов, что мужчины и женщины с юности боятся старости. Если молодая зрелость считается вершиной жизни, периодом благословения и успехов, то старость рассматривается как противоположность — время неудач и лишений.

Если пользоваться **вашими** понятиями, отчасти это связано с искаженными представлениями и сознательного, и бессознательного разума. В общем и целом в западном обществе сознательный разум считается обретшим независимость в раннем зрелом возрасте, когда «Я» поднимается с основ детского бессознательного в критическое восприятие и проведение различий. Умение замечать различия и отличительные детали считается одним из основных достижений сознания, эти его аспекты высоко це-

нятся. С другой стороны, вы пренебрегаете не менее важными способностями сознания к ассимиляции, сочетанию и соотнесению. В научных кругах, не все из которых действительно научные, интеллект отождествляется только с критическими способностями. Чем больше вы способны к диагностике, тем умнее вас будут считать.

На Западе во взрослый период сознание прежде всего фокусируется на одной конкретной области деятельности и физических манипуляций. Разум с детства обучают использовать прежде всего аргументативные и разделяющие способности. Творчество может выражаться только по очень ограниченному приемлемым каналам.

Когда человек становится старше и, допустим, уходит на пенсию, фокус такой концентрации перестает быть доступным по первому требованию. Фактически, разум становится больше **самим собой**. Он волен шире использовать свои способности, выходить за рамки ограничений, ассимилировать, узнавать и творить.

Однако именно в этот момент человеку внушают, что всего этого надо опасаться. Такое поведение считается симптомом психических отклонений. Те, кто придерживается массовых убеждений, замечают, что изменились их представления о себе. Они боятся, что их возраст, существование во времени, предает их. Они кажутся себе остатками, смутным подобием прежнего «Я». В их системе оценок они выносят себе приговор просто за то, что продолжают существовать во времени. Если раньше они доверяли целостности своего тела, то сейчас — нет. Они начинают играть спектакль по чуждому сценарию, с которым соглашаются сами.

Может показаться, что все это никак не связано с вашими взглядами на цвет. На самом деле, связь тесная.

Сделайте перерыв и послушайте свою запись.

(22:05. Мы прослушали пленку и внесли изменения в настройки. Сеанс возобновлен в 22:23.)

Итак, белый цвет вы приравниваете к блестящему сознанию, добру, молодости. Черный цвет — к бессознательному, старости и смерти.

В этой системе ценностей чернокожие народы вызывают страх, как, по сути, и старики. «Черные» считаются примитивными. Например, они обладают творческими музыкальными способностями, но эта их деятельность долгое время шла в подполье. Они создавали приемлемую музыкальную продукцию, но их не выпускали в концертные залы уважаемой нации.

То есть в вашем обществе черная раса символизирует ваши представления о хаотических, примитивных, необузданных, жестоких, бессознательных частях «Я», обратную сторону «правильного американского гражданина».

Тогда чернокожих с одной стороны подавляли, а с другой — баловали как детей. Постоянно существовал сильный страх, что черная раса выйдет за свои рамки: дайте им палец — они руку откусят. А дело в том, что белые так сильно боялись природы внутреннего «Я» и видели в них силу, которую отчаянно пытались подавить в себе.

Нации, как и отдельные люди, тоже могут страдать от расщепления личности. Поэтому шел своего рода взаимообмен, когда черные выражали за всю страну одни склонности, а белые — другие.

Обе группы согласились на такую роль. Конечно, в глобальном смысле каждый в других местах в другие времена принадлежал к другим расам. Если говорить более точно, в одновременных существованиях каждый играет другую роль.

Применительно к старости черный цвет означает возвращение к бессознательным силам. Все это

очень далеко от американских и западных убеждений. Это просто реальность, в которой участвуют многие мои читатели. Однако в других «подпольных» системах убеждений черный цвет считается символом огромных знаний, власти и силы. Если довести это до крайностей, у вас возникают культы дьявола, которые позволяют в искаженной форме выражать плохо понятые силы творения и процветания. Тогда изнанка сознания возвышается за счет других, белых, «сознательных и объективных» ценностей.

Но и в той, и в другой системе старости отказано в уникальных способностях, силе и мудрости. Это ущемляет и цивилизацию в целом, и ее людей.

(С юмором.) У моего друга Рубурта кончилось пиво, поэтому я дам вам краткий перерыв.

(22:37–22:48.)

Все это также связано с вашими представлениями о состояниях бодрствования и сна — белый ассоциируется с днем, а черный с ночью. Это все те же древние связи с Богом Света и Князем Тьмы, или Сатаной, — различия, которые проводились на разных этапах развития и связаны с природой источника настоящего сознания.

Повторяю: подпольная философия на протяжении веков пыталась совместить обе концепции, обычно кидаясь из крайности в крайность в борьбе с текущими концепциями на протяжении всей истории. Например, в некоторых системах дневной свет считается бледным по сравнению с подлинным сиянием знания, которое освещает сны. А черный — символ тайных знаний, которые невозможно найти в обычном сознании и рассмотреть под светом дня.

Отсюда берутся истории о темных (черных) магах, и здесь тоже упоминается возраст, поэтому в фольклор входят истории о мудрых стариках и старухах.

Смерть рассматривается с позиций оценок добра и зла, черного и белого: уничтожение сознания считается черным, а воскрешение — белым.

Свет озарений ощущается как белый, но зачастую он очерчивает черноту души или сияет во тьме ночной. Поэтому в вашей системе понятий эти две вещи зависят друг от друга и изменяют свое значение в зависимости от ваших убеждений.

Многие древние цивилизации почитали ночь и ее черноту. Сознание исследовало ночные тайны. Устанавливались связи, и эти знания сознательно использовались при свете дня. Два якобы различных аспекта сознания сливались, и расцветали искусства и цивилизации, которые, в ваших теперешних представлениях, **почти** невозможно себе вообразить. В таких цивилизациях все расы радостно гармонировали, а стариков уважали за совершенно особый вклад в жизнь.

В таких обществах не применялись ограниченные суждения, описанные в этой главе. Личности — и расы — не должны были играть конкретную роль, ограниченную частичным набором человеческих качеств. Каждый имел право быть уникальным — со всем, что из этого следует.

Это не значит, что человечество лишилось той благодати, опустившись до якобы низшего уровня. Но это значит, что вы приняли решение разграничивать функции и способности, можно сказать, изолировать их, чтобы изучить, понять и развивать их своеобразные качества.

Существуют способы ассимилировать внутреннее знание, противоречивые ценности света и тьмы, хорошего и плохого, молодости и старости и использовать эти критерии, чтобы на практике сделать свою жизнь лучше. При этом вы совершенствуете не только себя и свое общество, но и мир в целом. Вы также заметите

состояние благодати, в котором должны жить. Давайте рассмотрим некоторые из этих способов.

Можете сделать перерыв, пока Рубурт проверит свою машинку.

(23:01—23:19.)

Необходимо попытаться связать кажущиеся различными аспекты существования, совместить идеи света и тьмы, сознания и бессознательного и т. п., не только в личном, но и в массовом опыте.

Как я уже говорил в другой книге, «Говорит Сет», состояния бодрствования и сна сильно различаются между собой (см. сеанс 532 в главе 8 названной книги). Они искусно разделены, и вы почти не пытаетесь объединить их. Многим из вас кажется непрактичным менять время сна из-за расписания работы. Однако некоторые могут это сделать — и если вас действительно интересует то, что я предлагаю, вы можете временами вносить некоторое разнообразие, что позволит вам эффективнее связать деятельность во сне и наяву.

Те, кто смогут это сделать, вскоре заметят, что легкое изменение условий пошло им на пользу. Я предлагаю спать не больше шести часов за раз. Если после этого вы чувствуете потребность в дополнительном отдыхе, можете добавлять короткие периоды сна, не дольше двух часов.

(Пауза.) Большинству вполне хватает пятичасового сна, если при желании есть возможность подремать. Идеальным был бы четырехчасовой период в сочетании с коротким сном в любой требуемый момент.

В такой ситуации между двумя состояниями сознания не возникает сильного искусственного разделения. Сознательный разум способен лучше запоминать и усваивать то, что происходит во сне, и

наоборот — во сне «Я» может более эффективно использовать опыт бодрствующей жизни.

У стариков нередко можно заметить естественное формирование подобной привычки. Однако те, кто через четыре часа сна просыпаются сами, в силу своих убеждений полагают, что у них бессонница, поэтому не могут правильно воспользоваться этим опытом. При такой программе сокращенного сна и сознание, и бессознательное будут функционировать намного эффективнее. Тем, кто занимается «творческой» работой, подобное расписание даст усиление интуиции и практических знаний.

Люди, которые следуют такому естественному поведению, будут чувствовать себя намного увереннее. Конечно, в предложенной мною общей схеме каждый найдет собственный ритм. Чтобы найти идеальное равновесие, понадобится поэкспериментировать. Это увеличит приток жизненных сил.

В определенные моменты вашей жизни все структуры будут следовать естественным побуждениям. Ваш собственный ритм поможет выработать более долгие или короткие периоды. Такие практики расширят границы сознания, как вы его понимаете. В общем и целом, восьмичасовой или более длительный сон неблагоприятен, да и неестествен для вашей расы.

(23:37.) Короткие периоды сна создают более эффективную химическую реакцию обмена, а точнее — ритм химических реакций. Многие из вас спят в то время, когда творческие способности и сознание достигают максимума, сознание и бессознательное идеально сведены воедино. Зачастую сознательный разум отравлен сном именно тогда, когда мог бы получить максимальную пользу от бессознательного, смог бы принести наибольшую пользу в известной вам реальности. В такие мгновения сознательный разум может

ощущать красоту и просветление состояния сна, с помощью которых можно значительно улучшить вашу жизнь. Противоречия вашего существования представлены перед вами единой картиной.

Итак (*с теплотой*), это конец диктовки и сеанса, если у вас нет вопросов.

(«Нет... ничего, что пришло бы в голову сразу». На самом деле, я чувствовал усталость.)

Тогда я желаю вам доброго вечера — и советую вам обоим хотя бы **попробовать** на практике идеи, которые мы предлагаем другим. Вы можете удивиться.

(«Хорошо».)

Мои сердечные пожелания вам обоим и вашей машине.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

Сеанс завершен в 23:43. Джейн была далеко. Десять минут назад она слышала, как магнитофон автоматически выключился, но больше ничего.

Обычно мы спим ночью по шесть часов и дополняем это получасовым отдыхом днем. Джейн довольно часто спонтанно просыпается по ночам где-то на час.)

Сеанс 652, 28 марта 1973 года, среда, 21:13

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктовка. (*Пауза*.) Такое изменение распорядка сна и бодрствования замечательно помогает вам разрушить стереотипные взгляды на природу вашего личного мира и тем самым меняет ваши представления о реальности в целом.

В определенной степени происходит естественное и спонтанное слияние того, что вы считаете сознательной

и бессознательной деятельностью. Это само по себе помогает вам лучше понять взаимодействие, существующий между эго и другими частями «Я». Бессознательное перестает приравниваться к тьме или к пугающему и неизвестному. Меняется его характер, «темные» качества начинают рассматриваться как нечто, освещающее отдельные части сознательной жизни и становятся источником огромной силы и энергии для нормально-эго-ориентированного опыта.

С другой стороны, сферы обыденного поведения, которые раньше казались туманными, облачными или темными, — например, непонятное прежде характерное для человека поведение, — в результате этой трансформации могут стать понятны. Ранее темные аспекты бессознательного покажутся яркими.

Разрушаются препятствия — и те убеждения, которые на них основывались. Если исчезает страх перед бессознательным, то исчезает и страх перед расами, которые его символизируют.

Предложенный режим сна и бодрствования способствует и другим видам естественного спонтанного понимания. Бессознательное, черный цвет и смерть связаны с негативными ассоциациями и страхом перед внутренним «Я». Состояние сна вызывает недоверие и часто отождествляется со смертью и/или злом. Но, повторяю, изменение режима сна и бодрствования может вызвать трансформацию, при которой станет понятно, что в снах содержатся великая мудрость и созидание; что бессознательное на самом деле **вполне** сознательно; и что человек может сохранять во сне свою идентичность. Поэтому к нему больше неприменим страх перед саморазрушением, которое считается символической смертью.

В результате автоматически разрушаются и другие индивидуально сконструированные убежде-

ния, которые зависят от наличия таких противопоставлений.

(21:30. Я увидел, что по спинке кресла Джейн ползет большой черный крылатый муравей, возле ее головы. Через секунду он оказался у нее на шее. Джейн подскочила посередине фразы, инстинктивно смахивая то, чего не могла видеть. Потом ошарашенно откинулась на спинку. «Это все жуки», — сказала она. Немного передохнув, она зажгла сигарету и снова вошла в транс.)

Ты записал?

(Я прочитал последнее предложение вслух, и Сет-Джейн продолжил.)

Когда вы поймете, что в состоянии сна вы так же бодры, восприимчивы и разумны, как и в бодрствующей жизни, вы уже не сможете действовать в старой структуре. Это не значит, что подобное сознание будет возможно во всех снах, но в предложенном режиме сна и бодрствования такое происходит часто.

(С чувством.) Вы достигаете определенного естественного и благоприятного положения, в котором встречаются сознательный и бессознательный разум. Это происходит непроизвольно при любом режиме сна, но редко, а запоминается еще реже. Это оптимальное состояние получается таким коротким, потому что сознательный разум притупляется надолго.

Животные следуют собственному естественному расписанию сна и бодрствования. По-своему они получают от **обоих** состояний намного больше, чем вы, и используют их гораздо эффективнее, особенно с позиций внутренней системы целительства тела. Они знают, когда надо удлинять или укорачивать периоды сна, тем самым регулируя выброс адреналина и всех гормонов тела.

У людей затронуты еще и вопросы питания. С вашими привычками тело по ночам подолгу буквально голодает и потом переедает в течение дня. Важная терапевтическая информация, которая дается в снах, забывается, потому что ваш режим сна погружает вас в так называемое бессознательное на слишком долгое время.

Тело как таковое может физически обновиться и отдохнуть значительно быстрее, чем за восемь часов. Через пять часов мышцы начинают требовать действий. Эта потребность становится сигналом к пробуждению, чтобы можно было сознательно переработать бессознательный материал и информацию из снов.

Сделайте перерыв.
(21:45—21:55.)

Неверное понимание природы реальности часто непосредственно связано с разделением состояний сна и бодрствования, сознательной и бессознательной деятельностью. Возникают противоположности, которых не существует в действительности. Мифы, символы и доводы разума используются, чтобы объяснить **кажущиеся** несоответствия, внешние противоречия между реальностями, которые видятся столь разными.

Иногда активируются индивидуальные психологические механизмы в виде неврозов или других психических заболеваний. Они выносят на поверхность внутренние задачи и проблемы, которые в противном случае решались бы куда проще в открытом взаимодействии сознательной и бессознательной реальности...

(22:01. Нас снова прервали — на этот раз телефон. Я ответил на звонок, потом дал трубку Джейн, когда она вышла из транса. Она минут пять говорила с женщиной, которая жила в паре

часов от нас и хотела прийти на занятия по экстрасенсорике.)

Диктовка (шепотом).

(«Хорошо».)

В естественных отношениях тела и разума состояние сна выступает как связующее звено, переводчик, способствующий свободному течению сознательного и бессознательного материала. Я предлагаю такой режим сна, который создает оптимальные условия. В такой ситуации невозможно возникновение неврозов и психозов. При возможности свободного сообщения внутри системы внешние дилеммы и проблемы решаются в состоянии сна, а **внутренние** проблемы могут символически решаться через внешний опыт.

Озарения, касающиеся внутреннего «Я», могут ясно проявиться в бодрствующей реальности. Аналогично, бесценная информация о сознательном «Я» может быть получена в состоянии сна. В обоих случаях спонтанный прилив духовной энергии вызывает соответствующую гормональную реакцию. То есть у вас не скапливаются подавленная энергия и эмоции, вы не боитесь проявлять их.

При вашей нынешней системе убеждений и в том сомнительном свете, в каком вы оцениваете бессознательное, нередко возникает страх перед эмоциями. И тогда они не только серьезно подавляются в бодрствующем состоянии, но и во сне контролируются, насколько это возможно. Выражать их становится очень трудно, возникает мощная блокада энергии, которая в вашем понимании может вызвать невротическое или даже психотическое поведение.

Подобное подавление эмоций вмешивается также в работу нервной системы и ее терапевтических схем. Подавленные эмоции, вообще энергия искаженных представлений о бессознательном создают проекцию

вовне, на других. То есть в вашей личной зоне окажутся люди, на которых вы проецируете все эти тяжелые, пугающие эмоции или качества. При этом вас **притягивает** к этим людям, потому что такие проекции символизируют часть вас самих.

В национальном масштабе качества или характеристики проецируются на врага. Внутри нации они могут проецироваться на конкретную расу, веру или цвет кожи.

(*Долгая пауза в 22:24.*) Режим сна возникает у вас не просто так. Дело не в технологии и индустриальных привычках. Он — часть убеждений, которые **привели** к возникновению вашего технологического, индустриального общества. Такой режим возник, когда вы стали все больше делить свой опыт на категории, воспринимать себя отдельно от источника, даже первоисточника, своей психологической реальности. В природной среде животные, когда спят ночью, все равно частично настороже из-за хищников и опасностей. То есть мозг млекопитающих обладает врожденной способностью поддерживать равновесие, когда сон способствует физической релаксации и при этом поддерживается «частично приостановленное, пассивное, но бдительное» сознание. Это состояние способствует участию в «бессознательной» активности сна и толкованию ее. Это состояние позволяет телу отдохнуть, но оно не пребывает подолгу бездейственным.

(*Пауза.*) Млекопитающие тоже изменили привычки, приспособившись к условиям, которые вы им навязываете. Поэтому поведение, которое изучают в лабораториях, не обязательно соответствует поведению животных в естественной среде.

Если рассматривать эту фразу саму по себе, она окажется неправильной. Конечно, сами по себе изменения поведения вполне естественны.

Сознание животных отличается от вашего. Вашему необходимо установление тонких различий, чтобы оно сумело усвоить бессознательный материал. (*Длинная пауза.*) Однако все способности человечества **латентно** присутствуют в разуме животных, и многие, о которых вы не знаете, латентно присутствуют в вас самих. Перед ними всегда открыты биологические пути.

(*Очень энергично.*) Повторяю: ваши текущие убеждения приравнивают сознание к вашей **концепции** интеллектуального поведения, чем сильно его ограничивают. Вы считаете это высшим достижением мысленных процессов, которое развивается из «недифференцированных» восприятий детства и постыдно возвращается к ним же в старости. Режим сна и бодрствования, который я вам предлагаю, откроет для вас огромный созидательный и энергетический спектр психологического поведения. Его нельзя назвать недифференцированным, он просто отличается от обычных представлений о сознании и действует на протяжении всей жизни.

Например, естественное переживание того, что кажется вам искажением времени, возможно и в детстве, и в старости. Это вполне нормальный опыт вашей базовой «временной среды» — куда нормальнее, чем часовое время, которое вам хорошо знакомо.

То есть режим, который я предлагаю, приведет вас ближе к пониманию реальности своего бытия, поможет вам уничтожить убеждения, которые вызывают личное и социальное разделение.

Можете сделать перерыв.

(22:46. «Хороший был транс,— рассмеялась Джейн, — несмотря на жуков и телефоны».)

В 22:56: «Он готов продолжать...»)

Итак, долгий период непрерывной сознательной деятельности при бодрствовании в определенной степени противоречит вашим природным наклонностям.

Он отделяет вас от произвольного взаимообмена сознательным и бессознательным материалом, о чем я уже говорил (на этом сеансе), и **сам по себе** вызывает определенные изменения, которые **делают** необходимым долгий период сна (*энергично*). Телу отказано в частом отдыхе, который ему требуется. Идет перегрузка сознательных стимулов, что затрудняет их понимание и усложняет отношения разума и тела.

Разделение двух аспектов существования начинает создавать особенности совершенно разного поведения. Сознание все меньше и меньше понимает бессознательное. Вокруг этого возникают убеждения, уже имеющаяся символика преувеличивается. Неизвестное кажется пугающим и отталкивающим. Черный цвет начинает сильнее ассоциироваться со злом и становится тем, чего лучше избегать. Уничтожение «Я» кажется реальной угрозой во время сна. При этом все яркие, творческие, естественные эмоциональные порывы, которые обычно **появляются** из бессознательного, вызывают страх и проецируются вовне, на врагов, другие расы и религии.

Естественно, люди, которые боятся собственной сексуальности, обычно считают сексуальное поведение развращенным. Они приписывают ему примитивные, злые или бессознательные источники и пытаются контролировать даже свои сны в этой сфере. Затем они проецируют неумеренную сексуальную распушенность на группы, в которых видят собственное подавляемое поведение. Естественно, если секс считается злом, эти группы тоже будут считаться злом.

Если члены такой непреклонной группы считают, что юность невинна, они отрицают, что в детстве возможен сексуальный опыт, и изменяют

собственные воспоминания в соответствии с этими убеждениями.

Если молодой человек считает, что секс — это хорошо, но старость — это плохо, он (она) не сможет рассматривать активную сексуальность как часть жизни пожилого человека. В состоянии сна ребенок и старик могут существовать одновременно, и личность видит перед собой весь диапазон бытия.

(23:12.) Вам доступна мудрость ребенка и старика одновременно, как и уроки «будущего опыта». Тело обладает природными физическими механизмами, которые делают возможным подобное взаимодействие. Однако вы сами лишаете себя большинства преимуществ, создавая искусственное отчуждение через ваш нынешний режим сна и бодрствования. С ним, повторяю, тесно связаны и ваши представления о добре и зле.

Те, кто на практике никак не могут изменять режим сна, все же способны получить пользу, изменив хотя бы свои убеждения в описанных сферах, научившись вспоминать сны и устраивая краткие периоды отдыха, когда это возможно. Сразу после них надо записывать ощущения, которые у вас сохранились.

Вы должны отказаться от любых своих представлений об отталкивающей природе бессознательной деятельности. Вы должны научиться верить в хорошие качества своего существа. Иначе вы не сможете исследовать другие состояния собственной реальности.

Если вы доверяете себе, то будете доверять и своим толкованиям снов. Это поспособствует вашему пониманию себя. Ваши представления о добре и зле станут отчетливей, и вам больше не понадобится проецировать подавленные склонности на других, преувеличивая их.

Конец диктовки и сеанса.

(«Спасибо».)

Мои сердечные пожелания вам обоим. И обсуди с Робертом его записи.

(«Хорошо. Спокойной ночи, Сет».)

Сеанс завершен в 23:24. Сет имел в виду сегодняшнюю работу Джейн над ее крупным теоретическим проектом «**Аспектная психология**». См. ее введение к этой книге и примечания к сеансу в 18 в главе 3.)

Сеанс 653, 4 апреля 1973 года, среда, 21:23

(На выходных к нам приезжал Роберт Монро со своей женой Нэнси. Они живут на ферме в центральной Вирджинии. Боб Монро — автор книги «**Путешествия вне тела**», которую мы с женой считаем лучшей работой по этой теме. Помимо прочего, он хотел рассказать Джейн об исследовательском комплексе с условным названием Институт Ментроникс — или Система — который он строит у себя на ферме. Там будет работать «компания ребят», изучающих разные стадии экстрасенсорной деятельности. Среди «ребят» будут врачи, парапсихологи, психиатры и представители других научных дисциплин.

Сет приходил в субботу, 1 апреля, и долго беседовал с четой Монро. Разговор записан. Мы собирались снова встретиться вечером в понедельник. Но утром в понедельник Джейн ощутила еще одну яркую вспышку творческого вдохновения — высокотрансцендентную, которая длилась несколько часов. Намеки на это она почувствовала днем в воскресенье перед приходом гостей. Я описываю здесь этот случай и привожу длинные отрывки из заметок Джейн, чтобы показать, какая экстрасенсорная деятельность проходила параллельно с работой над этой книгой. Кроме того, эти события помогают лучше понять саму книгу.

В понедельник Джейн описывала мне свое измененное состояние сознания, пока оно длилось. На следующее утро она записала случившееся как смогла. Отчет насчитывает шесть тысяч слов. Печатая его, она в умеренной степени пережила часть случившегося повторно...

Итак, пишет Джейн.

В воскресенье днем перед приходом гостей я начала читать книгу Ральфа Уолдо Эмерсона [поэт и философ, 1803—1882 годы]. Мне встретилось его эссе «Поэт», в котором он пишет о «говорящих» — о тех, кто использует свои внутренние способности, чтобы «говорить о скрытых тайнах природы». Это эссе произвело на меня большое впечатление, потому что было созвучно моим работам и экстра-сенсорным способностям. И, конечно, я подумала о Говорящих Сета, которых он описывает в главе 20 книги «Говорит Сет» [по словам Сета, Эмерсон тоже был Говорящим!]. Потом пришли Боб Монро и его жена, и у нас был замечательный вечер. Пришел Сет и все такое.

На следующее утро, 2 апреля, я села за стол и ощутила самый сильный и яркий прилив вдохновения, какой у меня когда-либо был. Я ощущала его весь день, писала как в лихорадке, возбужденная и ликующая. В результате я написала девять страниц под названием «Диалоги Говорящих», из которых, может быть, получится книга — или нет. Точно так же начиналась книга стихов, которую я закончила в марте, «Диалоги души и смертного Я во времени».

В середине дня я дописала длинную поэму. Мне было все сложнее описывать свои чувства, даже на машинке. Вот последние две строфы.

Живут ли Говорящие?
Их жизнь объемлет нашу, и из зрачков их глаз
Мы смотрим на вселенную,
Но все, что мы знаем и видим,
Лишь кусок
Такой огромной схемы,
Что писать я не могу, слабею
и кричу, и то, что вижу я,
не вместится в слова,
им не сдержать
такого доказательства.

Во мне такие бездны,
Все, что я не скажу,
И то,
Что не смогу сдержать, —
Есть я и вы.
Мои не в силах мысли,
Как сложенные руки,
Объять весь смысл,
Но наши жизни — словно
Тень от рук.
Так, мы,
Посланные другими,
Огромными родственниками
В обширной семье,
В которой
Любят всех.

Пока я боролась со словами, мое субъективное состояние настолько изменилось, что я снова позвала Роба. Я начала чувствовать «огромные жизни» Говорящих и поняла, что вышла за рамки стихотворения. Сейчас вдохновение **управляло** моим восприятием, и, когда я посмотрела вокруг, мир был другим. Когда со мной такое происходит, состояние, которое мы считаем субъективной жизнью, кажется реальным и объективным и рассматривается так же, как наша обычная физическая жизнь.

Этот процесс не завершается никогда, трансляция внутренних данных наружу — великолепный, хотя и несколько тревожный опыт.

Стол в моем кабинете обращен к окнам нашей небольшой кухни. Я вижу за ними кроны деревьев — мы живем на втором этаже — и улицу в соседнем квартале. Не в трех измерениях, но в чем-то даже более ярко, я... увидела... почувствовала... огромные фигуры, стоящие на границе физического зрения, вокруг краев мира. Конечно, глаза у меня были открыты. Внутренним зрением я почувствовала, что одна из этих высоких и массивных фигур может наклонить свое огромное лицо и заглянуть в окно нашей кухни... хотя я понимала, что это просто мое толкование того, что я воспринимаю.

В то же время, по контрасту, изменилось мое восприятие комнаты. Все, что в ней было, хотя зрительно сохранило прежние размеры, стало микроскопически маленьким и дорогим мне, как детская модель мира, только настоящая и живая. Мои комнаты находились в одном из бесчисленных маленьких домиков. Я испытывала восторг и беспокойство. Я постаралась подчиняться происходящему и одновременно удерживать дистанцию «что если», чтобы не потеряться в своих ощущениях полностью.

Роб предложил мне поспать, потому что где-то через час должны были прийти гости. Пока я пыталась уснуть, одна из многочисленных идей буквально бросилась на меня, страшно шокировав: «Мы В Боге, мы НИКОГДА не были удалены вовне!» Эти слова не очень хорошо передают мои эмоциональные субъективные ощущения от участия в этой идее. Я вдруг почувствовала «быть-в-Боге» как «быть-в-доме». Все, что мы воображаем и знаем, — внутри. **Нет никакого «вовне».**

Я почувствовала легкую клаустрофобию... мое зрительное восприятие снова странным образом изменилось; все, что я видела, было внутри, причем внутри себя самой, до бесконечности. Я чувствовала себя карликом. Но почти сразу же пришло странное ощущение фантастической безопасности, я поняла, что быть в Боге... мы буквально были сделаны из Божовещества и потому были вечны.

Затем возникло ощущение, что это самое «внутри» было невообразимо огромным, в него вмещалось все возможное постоянно расширяющееся «пространство». Только **внутренность** может обладать свойством постоянного расширения.

Все эти идеи приходили как эмоциональные откровения и сопровождались различными физическими ощущениями и изменением зрительного восприятия. Здесь начались другие ощущения, и в определенной степени я в них растворилась. Например, мое тело стало тяжестью — не тяжелым, а именно самой тяжестью. Я во всех смыслах была тяжестью, лежащей здесь. Каким-то образом я расширилась, поднялась...

Затем Джейн пережила последовательность событий, которые охватывали разные стороны концепции тяжести. Они были для нее абсолютно «реальны» физически, но при этом она понимала, что это — символическое толкование внутренних реальностей. Нам кажется, что в этом участвовала и клеточная память, о которой говорил Сет. Это подтверждают следующие отрывки из рассказа Джейн.

...И потом я снова оказалась в постели, снова тяжестью, и на мгновение испугалась: моя левая рука, лежавшая над головой на подушке, преврати-

лась в лапу орла. У меня были закрыты глаза, но по всем физическим ощущениям так и было. Я чувствовала в руке невероятную мощь; она пыталась сжиматься, как когти. Я чувствовала... очень странные... доспехи, чужую, сильную и гибкую лапу, а не знакомую нам плоть. Потом мои плечи и верх спины стали превращаться в орлиные, с хлопающими крыльями. Прилив силы и незнакомые ощущения ошеломляли...

Затем произошла другая перемена — этот процесс невозможно описать. На этот раз я стала динозавром. Я им БЫЛА. Я стояла на двух ногах, издавала громкие хриплые гортанные звуки... ликования, стоя на огромной равнине. Между орлом и динозавром было сходство в покрове тела или в чем-то еще, странная прочность... это все были этапы, через которые я проходила, — или, по крайней мере, часть клеток моего тела **помнила**, — но мне все казалось происходящим как будто бы сейчас.

Меня позвал Роб, который потом уехал встречать семейство Монро в гостиницу. Я чувствовала сильное возбуждение, но и усталость. Я начала одеваться, все еще воспринимая ощущение «внутри-Бога». На улице раздалась песня птиц, и я замороженно замерла. Птицы **были** поющими богами. Это было не символическое и не художественное ощущение — это был внезапно понятый факт.

Невероятная прелесть песен не отпускала меня. Я рассмеялась... Я занялась своими ногтями — у меня по краям облез лак, потому что я весь день печатала стихи о *Говорящих*. Внутри Бога или нет, но вот она была я, способная думать о таких банальных вещах. Я пошла в гостиную готовиться к приему гостей — комната тоже была внутри того, что внутри...

Джейн еще много дней чувствовала отголоски пережитого. Она также вспомнила подробности, не вошедшие в ее запись — обычно этому способствовали простые события нашей повседневной жизни.

Те, кого это заинтересовало, могут обратиться к объяснениям в следующих абзацах.

1. Сет немного рассказал о клеточной памяти на сеансе 638 в главе 10; см. также сеансы 632 и 637. Помимо всего прочего, информация касается измененных состояний сознания Джейн, отсылку на ее введение, на заметки к сеансу 639 в главе 10 и сеансу 645 в главе 11. Судя по всему, у Джейн еще будут подобные явления, которые мы опишем в последующих главах. Она планирует описать все свои переживания разных состояний сознания в книге **«Аспектная психология»**.

2. Существуют четкие связи между «тяжестью» последнего энергетического приключения Джейн и ее первой встречей с Сетом Вторым, в апреле 1968 года. Подробнее об этом она рассказывает в главе 17 **«Материалов Сета»**. Некоторые подробности можно найти в главе 22 книги **«Говорит Сет»**. В главе 1 **«Материалов Сета»** Джейн описывает свое первое «путешествие» по измененным состояниям сознания, которое привело к созданию текста **«Физическая вселенная как конструкция идей»**. См. заметки перед сеансом 633 в главе 8.

В понедельник вечером сеанс не состоялся. Вместо этого Джейн использовала «собственные» способности, чтобы настроиться на чертеж машины, нарисованный Бобом Монро, — он увидел ее во время одного из своих путешествий вне тела. Мы обсуждали вопросы, связанные с физикой, — разрыв Ферми [связанный с движением определенных электронов] и т. п. Джейн тоже начала что-то чертить. Ей нравится таким образом использовать свои способности.

Свои записи и рисунки она отдала Бобу. Во вторник, помимо описания своего трансцендентального

эпизода, она записала также состоявшийся в понедельник разговор и воспроизвела свои записи и рисунки для наших архивов.

«Я чувствую, что Сет рядом, — сказала Джейн сегодня в 21:22. — Я скоро буду готова. Это забавно, но пока я сижу и жду, у меня возникает ощущение цвета и ожидания. Это часто так бывает — практически то же самое высокое чувство, которое возникает, когда я пишу хорошие стихи, как в понедельник...» Она сняла очки.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. (Тихо.) Следовательно, на ваше отношение к снам, сну как процессу и любым изменениям сознания в определенной степени влияют представления западного общества о добре и зле. Они появились из старой рабочей пуританской поговорки: «Дьявол находит работу для праздных рук».

Такое мышление само по себе порождает мнение о том, что отдых не одобряется, а сны подозрительны. Дневные мечты и малейшие изменения сознания обретают моральный смысл. Эти идеи отражаются в вашем обществе бесчисленными способами, даже в тех сферах, где значения добра и зла неочевидны. Например, активный спорт считается хорошим, но часто противопоставляется пассивным интуитивным занятиям, которые кажутся плохими.

Необходим материальный продукт, который можно продемонстрировать физически. В этом смысле сны и мечты не считаются продуктивными или конструктивными.

Молодежь побуждают агрессивно бороться за жизнь, но это подразумевает конкуренцию. И, конечно, это также подразумевает и поощряет направление индивидуального сознания только вовне. То есть сознание не

просто должно целиком сосредоточиться во внешней реальности, но даже **в этих рамках** оно еще сильнее ограничено и направлено на конкретные цели. Все другие пристрастия не одобряются.

Таких людей учат считать любые изменения сознания, любые якобы «пассивные» занятия опасными в той или иной степени. Художника могут терпеть — например, если его работы хорошо продаются. В этом случае будут считать, что художник просто **хитрее** остальных придумывает способы зарабатывать деньги.

Писатель — это терпимо, если его книги приносят ему деньги или славу. Поэта едва терпят, потому что его способности обычно не приносят ничего.

Мечтатель — независимо от возраста, профессии и воспитания — считается очень подозрительным, потому что кажется, что ему не хватает ума, даже чтобы оправдать свою моральную лень. Людям с такими убеждениями, как правило, очень трудно понять творческие стороны собственного существа. Они не замечают работы, которая происходит в снах, полученного там многомерного опыта. Они не уважают и не воспринимают всерьез мечтателей и фантазеров этого мира и первыми будут осуждать тех представителей своего поколения, которые проявят такие склонности.

Однако, несмотря на все это, внутренние части личности каждого существа неподвластны этим убеждениям. Конечно, их идеи найдут отражение в реальной жизни и будут казаться оправданными. Но под всем этим внутреннее «Я» замечательно осознает всеобъемлющую созидательность, которая существует в снах, и понимает, что источник личной энергии никак не связан с искусственными представлениями о природе добра и зла.

Сделайте перерыв, потому что это конец главы.
(«Хорошо».)

Который вы? Который из миров? Ваша повседневная реальность как выражение конкретных вероятных событий

(21:43. Джейн не знала, о чем будет глава 14. «Я просто жду...» В 21:51 она сказала: «У меня в голове ни единой мысли о Сете или о чем-то еще». Мы продолжали ждать. Начался легкий дождь, мимо по асфальту шуршали машины. Мы услышали, что в одной из квартир внизу включили телевизор, не очень громко. Наконец, в 22:01 начался сеанс.)

Диктовка. Глава 14: «Который вы?» Под этим (горизонтальный жест): «Который из миров?»

(Джейн больше минуты сидела тихо, в трансе, с закрытыми глазами.)

Продолжение заголовка: «Ваша повседневная реальность как выражение конкретных вероятных событий». Это весь заголовок.

(Длинная пауза в 22:06.) Мозг можно назвать физическим аналогом разума. Мозг связывает функции души и интеллекта с телом. Благодаря особенностям мозга события нефизического происхождения становятся физически реальны. То есть

постоянно происходят фильтрация и фокусировка. С практической точки зрения вы действительно формируете образ, который закрепляется сознательными убеждениями. Эти убеждения выступают **в качестве** средств защиты и контроля, отделяя определенные вероятные нефизические события от других и приводя их в трехмерную действительность.

Другие вероятные события точно так же могут воплощаться физически. Представления о себе формируют ваш образ, от них зависит, что для вас возможно и невозможно. То есть вы выбираете между этими нефизическими вероятными событиями те, с которыми вы согласны.

Ваша психологическая и энергетическая структура такова, что в сложной схеме вашей сущности содержится практически бесконечное разнообразие того, что вы можете назвать вероятными «Я». В какой-либо реальности они существуют все. Однако **в вашем нынешнем существовании вы будете использовать только те психологические качества, в обладание которыми верите**. Поэтому, понимаете, нельзя определять личность как строго «какую-то».

Физическая форма тела отражает ваши убеждения, и точно так же вся сенсорная информация будет послушно отображать убеждения, которые направляют деятельность тела. В каком-то смысле гипноз — просто упражнение по изменению убеждений, которое очень наглядно показывает, что сенсорные ощущения повторяют наши ожидания.

То «Вы», которым вы себя сейчас считаете, воплощает в физическом существовании всего одно вероятное состояние вашего существа, контролирующее физическую жизнь и «ограничивающее» и определяющее все сенсорные данные. **Когда меняются ваши представления о себе, меняется и ваша жизнь**.

Меняется даже самый личный физический опыт. Вы можете говорить, что вы — это вы, но **который** из вас? На самом личном уровне каждый индивид сам создает собственный мир. Биологические инструменты вашего бытия направляют ваш массовый опыт в такой степени, что вы достигаете согласия, но только по некоторым основным вопросам.

(Пауза в 22:27.) Все личные ощущения, которые вы получаете, формируют ваш мир. Точка. Но **в котором** мире вы живете? Потому что, если вы измените свои убеждения и соответственно свои личные ощущения реальности, то и мир, якобы единственный, изменится тоже. Вы постоянно проходите трансформацию убеждений, ваше восприятие мира меняется. Кажется, что вы уже не та личность, которой были прежде. Это действительно так — вы больше **не** та личность, которой были, ваш мир **изменился**, и не только символически.

Вы часто попадаете в промежутки, когда, так сказать, втягиваете сознание в себя и меньше ощущаете жизнь. В таком состоянии кажется, что вы не ощущаете себя непосредственно. И действительно, среди того, что вы считаете бодрствованием, вы ведете себя очень механистически, следуя привычкам, и слабо осознаете сенсорные стимулы.

В таких ситуациях ваши убеждения обычно теряют остроту, вы даете телу нечеткие указания, мир кажется расплывчатым. Часто это время высокой бессознательной активности. Потенциальные вероятные качества словно ждут своего часа.

Можете сделать перерыв.

(22:37— 22:55.)

Говоря вашими словами, **вероятные события приходят в действительность, используя нервную структуру тела при помощи определенной концентрации воли или сознательных убеждений.**

Очевидно, что эти убеждения обладают иной реальностью, помимо той, которая знакома вам. Они привлекают и притягивают в бытие те, а не иные события. То есть они определяют **поступление** переживаемых событий из бесконечного разнообразия вероятных. **Вы кажетесь центром собственного мира, потому что для вас мир начинается в точке пересечения, где встречаются душа и физическое сознание.**

(Длинная пауза в 23:04.) Подождите...

На поверхности ощущение «Я», которое у вас есть, — результат постоянно появляющихся вероятных личностей, которые развиваются во времени благодаря физическому строению тела и встроенным запаздываниям нервных реакций. **Вы помните** только ту часть своей личности, которая реализована физически, — те части, которые притягиваются в материальную схему. *(С жестикуляцией, энергично.)* Это результат концентрации и одновременно ограниченного поведения сознательного мозга, потому что успешное выживание в вашей реальности зависит от реакций во времени. То есть активность нервных структур создает иллюзию настоящего, в котором ваше сознание кажется сосредоточенным и бдительным.

«Будущие» события в определенном смысле существуют сейчас, но они слишком стремительны. Они чересчур быстро покидают нервные окончания, и вы пока не воспринимаете и не переживаете их физически.

Импульсы обладают совсем иной реальностью, чем считают физики и биологи. Как **вы** сейчас думаете, «прошлое» все еще происходит. Импульсы все еще покидают синапсы, но тоже не отражаются физически. Прошлые события продолжаются. Со-

знательно вы переживаете только части событий в своей материальной структуре, но сама **структура** записывает их.

Именно так клетки сохраняют свою память, хотя вы этого не воспринимаете. Тело осознает так называемые будущие события, хотя, как правило, сознательно вы этого не ощущаете. (*Вдруг очень энергично и быстро.*) Однако на **других** уровнях энергетической деятельности это знание доступно вам, но только если вы отсоединяете восприятие от активированной во времени нервной структуры. Этого можно достичь путем различных изменений сознания, зачастую возникающих спонтанно.

Многие такие состояния позволяют вам более непосредственно ощутить природу своей нефизической реальности, чем любые вопросы в **нормальном** сознании. Который вы? Который из миров? В определенной степени вы можете открыть для себя другие вероятные «Я», которые тоже часть вашей сущности.

Сделайте перерыв.

(23:29. Джейн сказала, что в трансе не замечала, что иногда говорит медленно. Но, когда я ее спросил, она вроде бы вспомнила эти колебания. Она считает, что Сет «пытается изложить это понятиями, которые будут доступны тем, кто не очень разбирается в таких вещах, но при этом чтобы это было интересно и, допустим, физику — а это непросто. Там было больше о синапсах и нейронах и еще в том же духе, но он это не вставил...»)

Место соединения двух клеток, или нейронов, называется синапсом [см. сеанс 637 в главе 9]. Джейн сейчас получает больше писем от ученых, и многие из них задают интересные вопросы как раз о таких вещах, о которых идет речь сейчас. Сеанс возобновлен в 23:45, быстрее.)

Итак, будущие события — тоже ваш выбор из вероятных. Многие события, в которых вы участвуете, проносятся мимо вас слишком быстро для структуры нейронов. Они не воспринимаются вами как настоящее.

Они воплощают ваш опыт на иных уровнях, нежели физический. Мой дорогой друг Рубурт (*громче, ненадолго*) в какой-то степени приводит аналогию в романе «Оверсоул Сеवन». Вы воспринимаете некое событие как настоящее. Ваши убеждения позволяют ему войти через нервные синапсы и притягивают его. Затем оно как бы становится прошлым. Однако физически вы настроились только на его часть. Это прошлое событие продолжает существовать с собственным «будущим», которое вы можете воспринимать или не воспринимать. В зависимости от этого вероятного действия **вас** притягивает к следующим событиям в действительности.

Следовательно, у прошлого есть собственное прошлое, настоящее и будущее. Из определенного прошлого события вы можете материализовать только конкретное будущее, но само событие продолжается и обладает собственным диапазоном — точнее, многомерностью, которая есть и у вас самих.

Например, вы можете углубиться в клеточную память. Используя память, вы следуете всего одной признанной последовательности запомненных вами событий. Однако в вашем прошлом есть столь же непредсказуемые элементы, какими сейчас кажутся элементы будущего (*настоячиво*). В вашем прошлом, как и в будущем, кроется созидание, но, чтобы этим пользоваться, надо научиться изменять свои убеждения и в какой-то степени избегать ограниченной фокусировки сознания, которую вы обычно используете.

Итак, мы можем продолжить сеанс...
(«*Давай*».)

...или закончить, как хотите. Если мы продолжаем, сделайте небольшой перерыв... Некоторые сеансы могут продолжаться дольше.

(23:55. «У меня что, перерыв?» — озадаченно спросила Джейн. Я объяснил. Такое происходит нечасто. Сеанс возобновлен в 00:05.)

Минутку. В физической структуре содержится все необходимое для того, что вы называете эволюцией сознания, и даже, в определенных пределах, организация опыта такими способами, которые сейчас могут показаться вам чуждыми.

Сенсорную информацию **можно** структурировать разными способами. Существуют пути и механизмы, которые вполне позволяют вам **видеть** звук или слышать цвет, хотя сейчас это не самое привычное для вас состояние.

(Пауза.) При определенных условиях возможны скачки во времени, например, когда «прошлый» запах или звук вдруг возникает с невероятной ясностью, хотя вы бы сказали, что это уже было в прошлом. В конкретных условиях память внезапно может стать реальной, чем событие настоящего, и влиться в ваш текущий опыт так же реально, как в тот момент, когда она только возникла. Она даже может затмить то, что происходит сейчас.

Этого не могло бы произойти, если бы в вашу физическую структуру не были встроены позволяющие это механизмы. В определенных условиях обычные промежутки между синапсами нервных клеток могут различным образом пропускаться. Точно так же вы можете в настоящем физически воспринять будущий опыт. Так вот, помимо вашего обычного сознания ваш физический организм может реагировать и на будущие события, и на прошлые, хотя вы этого не осознаете. В этих случаях интенсивность первоначально

нефизического события достаточно сильна, чтобы обойти нормальные структуры нейронов.

Если вы осознаете такой будущий эпизод, вам придется на него реагировать как сознательному существу. Ваша временная структура отреагирует в любом случае, даже если вы не осознаете причин такого поведения. Затем будущий инцидент может произойти в последовательности времени, вы узнаете его по воспоминаниям — и в этом случае ваши реакции в будущем настоящем изменятся из-за якобы прошлой памяти.

Однако в ваших условиях это событие может так и не произойти, потому что оно может проистекать из вероятного прошлого, которое когда-то было вашим настоящим, но вы отклонились от него. В частности, поэтому предсказания экстрасенсов сбываются не всегда, потому что в каждый момент вы обладаете свободой воли изменять свой опыт согласно своим убеждениям.

Ваши убеждения становятся стержнем вашего нынешнего состояния.

Итак, конец диктовки. Несколько замечаний...

(00:20. *Сет продиктовал две страницы для нас с Джейн. Сеанс завершен в 00:37.*

Если вас заинтересовали вероятности, см. главы 15, 16, 17 книги «Говорит Сет».)

Сеанс 654, 9 апреля 1973 года, понедельник, 21:45

Итак, добрый вечер и диктовка.

(«Добрый вечер, Сет».)

С практической точки зрения в ваших условиях вероятные события имеют больше смысла, когда вы думаете о них как о потенциальном будущем.

На самом деле существуют вероятные прошлые события, которые «все еще могут произойти» в вашем собственном прошлом опыте. Новое событие вполне может родиться в прошлом «сейчас».

В общем и целом **это редко происходит так, чтобы вы могли это воспринять**. Весь последний кусок подчеркни.

Однако новое убеждение в настоящем может вызывать в прошлом изменения на нейронном уровне. Вы должны понимать, что время по своей сути одно-временно. Нынешние убеждения действительно могут воздействовать на прошлое. В некоторых случаях исцеления, например, при внезапном исчезновении рака или любой другой болезни, происходят определенные изменения, которые воздействуют на клеточную память, на генетические коды или нейронные структуры прошлого.

Если объяснять это попроще, в таких ситуациях происходит глубинное вмешательство в биологические структуры, которые когда-то существовали. В этот момент изменяются вероятности и состояние исчезает в настоящем — и в прошлом тоже.

(Пауза в 22:01.) Внезапное или сильное убеждение в факте собственного здоровья действительно может «отменить» болезнь, но на практике **это отмена через некоторое время**. На место старых воспоминаний становятся новые, по крайней мере на клеточном уровне. Такое лечение часто происходит спонтанно, когда люди избавляются от заболеваний, о существовании которых у себя даже не знают.

Обучение передается не только от живой ткани в живую ткань — это известно вашим биологам — но и через настоящую материальную реальность тела, иногда полностью меняя сообщения прошлым клеткам, которые в вашем понимании уже не существуют.

Примерно тем же способом сильная вера в какую-то способность, возникшая в настоящем, дотянется в прошлое и станет воздействовать на него, вызывая необходимые изменения (*жестикулирует*), чтобы сейчас эта способность стала заметной.

Этим объясняются результаты некоторых экспериментов, проводимых за границей, когда наблюдается ускоренное обучение. Человека в настоящем под гипнозом или как-то еще убеждают, например, что он великий художник или лингвист. Настоящие убеждения активизируют «латентные» способности в каждом человеке*.

(Пауза.) Таким образом, происходит воздействие на биологическую структуру, **существовавшую в прошлом**. То есть, в вашем понимании, в организм встраивается опыт, которого там раньше не было. Это своего рода перепрограммирование. Конечно, вы не можете исследовать **сейчас** свою клеточную структуру, которая существует в настоящем **и** которая одновременно существовала в прошлом (*с энтузиазмом*). С научной точки зрения вы можете только изучить эффекты, которые появляются в настоящем. Изменяя свои убеждения сегодня, вы перепрограммируете свое прошлое. **Для вас** настоящее — момент действия, фокуса и силы. Из этого момента приложения воли вы формируете ваше будущее и прошлое. Поняв это, вы также поймете, что не находитесь во власти прошлого, которое не можете контролировать.

Сделайте перерыв.

* Кажется, Сет имеет в виду «искусственную реинкарнацию», которой занимаются в Советском Союзе. См.: *Шейла Острандер, Линн Шродер*. Экстрасенсорные открытия за железным занавесом.

(22:20. «Сет все делал медленно, чтобы я передала это правильно, — сообщила Джейн. — Биологи, однако, с этим не согласятся... Сложно». Сеанс возобновлен в 22:35, точно так же.)

Ваши нынешние убеждения управляют вашей нынешней жизнью, а **ваше физическое тело материально для ваших чувств только в настоящем**. Но за обоими этими изменчивыми элементами **тело и сознание относительно свободны во времени**. Они существуют в многомерности, с которой рациональное сознание пока не способно иметь дело.

Это не должно ослаблять функции или естественные способности разумного сознания, потому что его силы помогают вам совершенно особым способом концентрировать свою жизнь и с осознанным вниманием направлять энергию. (Пауза.) Говоря вашими словами, это действие, происходя, автоматически меняет природу рационального сознания — а то, что вы под этим понимаете, постоянно находится в развитии.

Ваше сознание — это не вещь, которой вы обладаете. Ваша индивидуальность не имеет границ. Если вы спрашиваете, «при чем здесь моя индивидуальность» или «который из „Я“ — я?» — это показывает, что вы автоматически считаете себя психологической сущностью с определенными границами, которые надо защищать любой ценой. Вы можете возразить: «Я родился в доме на такой-то улице в таком-то городе, или одно нынешнее убеждение не изменит этого факта». Однако если в настоящем возможно изменить **одно** прошлое событие в нейронной структуре, то, по сути, ни одно событие не защищено от таких перемен.

На практике столы остаются столами, хотя физикам отлично известно, что физическая внешность в определенном смысле мираж. На вашем уровне существования многие эффекты принимаются и используются на

практике, как ваши физические столы. Вы не воспринимаете атомы или молекулы, из которых они состоят. Так вот, события точно так же, хотя и с другой точки зрения, тоже кажутся «плотными».

Однако на других уровнях кажущаяся плотность событий тоже исчезает. Который вы? Который из миров? Внезапно возникшая убежденность в болезни действительно протянется в прошлое, воздействуя на этом уровне на организм. Она введет в прошлое существование клеток начало тех биологических событий, которые как бы порождают болезнь в настоящем.

Следовательно, в настоящий момент существования ваш разум направляет не только текущее, но и будущее и прошлое переживание глубинных неврологических событий.

(*Длинная пауза в 22:59.*) Подождите...

Клеточную память можно изменить в любой момент. Текущие убеждения могут вставить в прошлое новую память — и психологически, и физически. На **базовых** уровнях будущее никак не предопределено. Это не означает, что будущее нельзя иногда предсказывать, потому что на практике вы часто следуете определенной линии вероятности, которую можно предвидеть «заранее».

Подобные предсказания, конечно, влияют на вероятности и укрепляют нынешнее направление убеждений. Врачи часто сомневаются, надо ли им говорить смертельно больным пациентам о неизбежной смерти. Это очень сложный вопрос. В некоторых случаях предсказание может сделать смерть фактом, а его противоположность **может** вернуть пациенту веру в свою способность жить.

Однако никто не умирает только от того, что так сказал врач. Никто не подвластен чужим убеждениям. В общем, каждый человек знает свои задачи и **общие**

программы, как и время своей смерти. Однако любое из этих решений можно изменить в любой момент вашего «сейчас». Можно обновить все тело так, что с медицинской точки зрения ничего не получится предсказать заранее (см. сеанс 624 в главе 5).

Вы управляете своей жизнью из фокусной точки своего настоящего, где с одной стороны — ваши убеждения, непосредственно пересекающиеся с телом и физическим миром, а с другой стороны — невидимый мир, из которого вы получаете силу и энергию. Это относится к людям, обществам, расам и нациям, а также к общественной, биологической и энергетической деятельности.

Попробуйте в ежедневной практической жизни какое-то время концентрироваться на второстепенных способностях, на тех, которые кажутся вам латентными. Если вы будете заниматься этим постоянно, используя воображение и волю, эти способности станут заметны в настоящем. Текущие убеждения могут перепрограммировать и изменять прошлый опыт. Дело не только в том, что прошлые, забытые, бессознательно воспринятые события будут собраны иначе и организованы под новым названием. Дело в том, что **в прошлом** (которое сейчас недоступно восприятию) меняются все реакции тела на так называемые прошлые события.

(С чувством, но с постоянными паузами.) Ваши желания или убеждения буквально уходят назад во времени и учат нервы новым вещам. Определенные реорганизации **в том прошлом** произойдут **в вашем настоящем**, что позволит вам вести себя совершенно иным образом.

(Минутная пауза в 23:21.) Таким образом, выученное поведение изменяет не только настоящее и будущее поведение, но и прошлое. Ваша сила как сфокусированного в настоящем рационального сознания

дает вам возможности созидания, которые вы пока только смутно учитесь понимать. По мере того, как вы учитесь, вы начнете автоматически осознавать многомерность не только своего вида, но и других. То есть мгновение, как вы его понимаете, — это созидательная структура, через которую вы как нефизическое «Я» постоянно формируете материальную реальность. **Через это окно в земное существование вы формируете его прошлое и будущее.**

Можете сделать перерыв.

(23:30. «Ого! — воскликнула Джейн, выйдя из глубокого транса. — Мне кажется, что мы получаем что-то новенькое. Я помню, что думала: „Это здорово, Сет, но надеюсь, люди смогут прочитать и понять это...“ » Сеанс возобновлен в 23:46.)

Итак, с чисто физической точки зрения то, что вы считаете сознанием личности, возникает на определенном пике интенсивности, которого достигает гештальт-сознание составляющих тело атомов и молекул, клеток и органов.

(Пауза.) Строго физически ориентированное «Я», которое вам известно, обладает в этом контексте реальностью. Но даже в физических условиях его реальность больше, чем может показать любой анализ. При этом оно управляет деятельностью тела и в этом отношении зависит от неврологической активности.

А вот энергетическая структура сознания, которая организует этот гештальт тела, от нее не зависит. Поэтому **«вы»**, которое вы ощущаете, — это только часть большей сущности.

На определенных стадиях сна вы замыкаете неврологические структуры и воспринимаете события многомерного характера, которые затем, как можете, пытаетесь перевести в стимулы, доступные для физического усвоения. Поэтому вы часто превращаете их в символические образы, которые ваша телесная

структура может понять и в определенной степени отреагировать на них.

Такие конструкции часто используются, например, как внутренние визуальные схемы. Зрительно они похожи на внутреннее строение клеток, а также на планеты. То есть образы ваших снов имеют биологическую структуру. Стоящий **за ними** опыт связывает вас с глубочайшими частями вашей нефизической реальности, а бессознательное переводит их для вас в знакомые образы и формы.

Точно так же ваше бессознательное изменяется **для вас** — из недифференцированного лабиринта реальности, полей активации, в узнаваемые объекты и события повседневной жизни.

Сейчас вы прикованы к своему бытию, вам дано счастье воспринимать уникальный жизненный опыт через свое тело. Поэтому, когда я говорю о методиках, позволяющих вам видеть другие планы реальности, кроме вашей, я хочу, чтобы вы понимали: цель этого — увеличить удовольствие, которое вы получаете от этого бытия, расширить ваше чувственное и духовное самовыражение.

В блеске вашего физического бытия они переплетаются.

Конец диктовки.

(00:05. Это еще не конец сеанса. Сет продиктовал страницу материала для нас с Джейн о нашей работе, поэтому сеанс закончился в 00:15.)

Сеанс 655, 11 апреля 1973 года, среда, 21:36

(Сегодня Джейн написала два стихотворения, одно из которых занимает несколько страниц. Она сказала, что они подходят для ее предполагаемого

поэтического сборника «Диалоги Говорящих». См. примечания перед сеансом 653 от 4 апреля в главе 13. Там рассказывается, как у нее в измененном состоянии сознания родилось первое длинное стихотворение про Говорящих. Сегодня ее вдохновенная работа была чем-то похожа на тот случай.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Таким образом, ваша нейронная деятельность структурирует сознательный опыт. Общие ритмы вашего бытия автоматически создают периоды покоя и напряженной концентрации.

Ночь и день образуют структуру, в которую укладывается ваше существование, давая сознательному разуму необходимую стимуляцию и отдых и способствуя правильному усвоению событий. Как я уже говорил (на сеансах 651, 652 в главе 13), и в этом случае у конструкции тела есть встроенные механизмы, которые могут изменить этот режим, когда появляется способность обрабатывать больше информации.

Как правило, вам достаточно сложно разбираться с сегодняшними событиями, не говоря уже о следующей неделе. Поэтому в последовательности событий реальность вероятных действий обычно скрыта от вас. (Пауза.) Такая более сложная реальность — неотъемлемое качество вашего личного бытия. Кроме этого, говоря вашими словами, вы существуете более чем однажды. В каждой из «реинкарнационных» жизней у вас складываются такие же отношения с вероятностями. В любом случае, природа сознательного разума создает свою территорию личности, которую считает собственной. Это дает четкий фокус, в котором должны рассматриваться «текущие» действия. Все эти инкарнации одновременны.

(*Длинная пауза в 21:50.*) Смерть для души — всего лишь одна ночь. Сущность, частью которой вы являетесь, следит за вашим развитием, как вы сами следите за ним каждый день. Как правило, большинство из вас каждый день просыпаются в одной и той же постели в том же доме или городе, но в любом случае вы просыпаетесь как один и тот же человек в одном и том же веке. На таких условиях сущность просыпается как разные люди **каждый день**, в разных веках, и каждая жизнь на этом уровне существования кажется ей днем. Она несет память и одновременный опыт всех этих личностей.

(*Минутная пауза в 21:55.*) Сейчас...

Форма по своей сути нефизическая. То, что вы видите от формы, — ее часть, которая может эффективно действовать или воплощаться в вашей системе реальности. **То есть сущность в каком-то роде обладает тем, что вы можете считать будущими нейронными структурами.** Последнее предложение подчеркнуть целиком.

В этой огромной форме есть и ваша, краткая, но не потерянная, не ограниченная и не предопределенная. Вы формируете свой уголок вселенной, который сам по себе является частью другого. В нем действия и убеждения одного влияют на всех.

(*22:03. Медленно.*) Все части жизненно необходимы. Тем или иным способом между малейшей и огромнейшей частями поддерживается постоянный контакт — паутина и паук, человек, сущность и звезда — и все плетут собственную паутину вероятностей, из которой все время рождаются другие вселенные.

Можете сделать перерыв.

(*22:05–22:18.*)

Который вы? Который из миров?

Может показаться, что все это слабо связано с вашим личным повседневным существованием, и все же оно связано тесно, потому что вы лично и все вместе действительно можете создать «лучший» из всех возможных миров.

Выступление хорошего спортсмена демонстрирует способности, которые неотъемлемо принадлежат человеческой форме, но используются мало. Великие художники своей работой показывают другие таланты, латентные у расы в целом. Однако все это — отдельные штрихи. В основе существования вашей расы, как вы его понимаете, лежат все структуры, которые указывают на полностью развитое человеческое существо, в котором все врожденные способности полностью развиты и приносят свои плоды.

Вы получите человека, который демонстрирует у себя все выдающиеся способности, известные расе в целом, которые реализуются в зависимости от индивидуального характера: художник, математик, спортсмен, изобретатель — все невероятные качества живого существа. Эмоциональные реальности будут использоваться максимально. Любые расовые качества или особенности вида получают полную свободу.

Мудрость и глупость будут восприниматься как аспекты целого. Религия и наука для такого человека не будут скованы догмой. Точно так же, следуя собственным «зачаточным» ощущениям и качествам, вы можете обнаружить свои «вероятные» способности и до определенной степени открыть природу вероятных действий, доступных благодаря физической материализации.

В текущей жизни ваших вероятных «Я», как и у каждого отдельного индивидуума, есть следы, признаки всех выдающихся талантов, которые развивает и наглядно демонстрирует меньшинство. Вы **можете**

привнести их в свое существование, чтобы сделать его лучше. В любом случае, они присутствуют на бессознательном уровне, формируя основу, на которой вы выбираете свою текущую жизнь.

Следующая короткая глава будет посвящена методам, которые позволят вам воспользоваться большими возможностями, привнести в свою повседневную жизнь события и переживания, которые пока остаются «латентными». Конечно, для каждого человека возможности будут разными, но вы можете привлечь в свою текущую жизнь некоторые знания о собственных вероятных реальностях и установить с ними тесную связь.

То есть вы можете на сознательном уровне научиться расширять измерения своей жизни, притягивая в нее богатую ткань возможностей. Точка. Конец главы и перерыв.

Который вы? Который из миров? Ответить можете только вы. Как освободиться от ограничений

(22:41–22:47.)

Итак, я начну следующую главу, или, если хотите можем раньше закончить сеанс.

(«Нет, продолжай. Я нормально себя чувствую», — сказал я, хотя слегка устал.)

Глава 15: «Который вы? Который из миров? Ответить можете только вы. Как освободиться от ограничений».

Минутку. (Пауза.) Ваши сознательные убеждения определяют бессознательные функции, которые создают вашу текущую жизнь. Значит, **первым делом вы должны расширить свои убеждения.**

Концепции, уже изложенные в этой книге, должны в определенной степени уже помочь вам в этом. В вашей собственной субъективной реальности есть наброски всех путей, по которым вы не пошли, способностей, которые вы не использовали. Вы можете считать себя в первую очередь родителем или представителем своей профессии. Сейчас постарайтесь,

насколько это возможно, забыть привычный свет, в котором вы себя видите. Подумайте о своей сущности.

Запишите или перечислите известные вам собственные физические и умственные способности, как развитые, так и нет, все свои склонности к каким-либо занятиям, как к тем, которые вспоминаются сразу, так и к тем, которые вы себе только смутно представляете.

Они символизируют различные вероятные характеристики, из которых вы сделали выбор и активировали свой нынешний основной интерес. То есть из этих качеств вы выбираете то, что сейчас считаете своей незыблемой реальностью.

(22:59.) Если вы выполните мои рекомендации, это сделает богаче существование, о котором вы знаете, и откроет перед вами другие возможности, которые сейчас вам недоступны. Основные представления о себе, за которые вы держитесь, в значительной степени закрывают ваш разум от других вероятных интересов и самоидентификации. Исходя из представлений о многомерном «Я», вы поймете, что перед вами открыто намного больше путей к самовыражению и самореализации, чем вы используете. Эти вероятные достижения так и останутся нереализованными, если вы сознательно не решите воплотить их в жизнь.

Любые способности, которые вы почувствуете, вы сможете развить, но только если решите этим заняться. Решение само по себе активирует бессознательные механизмы. Вы как личность, независимо от вашего здоровья, богатства и положения, обладаете огромным и разнообразным вероятным опытом, из которого можете выбирать. Вы должны сознательно понять это и выбрать направление собственной

жизни. Даже если вы говорите: «Я согласен со всем, что предлагает мне жизнь», — это тоже сознательное решение. И если вы говорите: «Я бессилён управлять своей жизнью», — это тоже сознательное решение, только ограничивающее.

(Пауза.) Путь опыта нигде не записан. Нет таких дорог, которые перекрывали бы все другие. Вам **в любой момент** доступны безграничные источники вероятных действий. В этом вам может сильно помочь воображение, открыв перед вами другие пути, а затем поспособствовав в их воплощении в жизнь.

Если вы бедны, то сами выбрали эту реальность из многих других, которые **не** включают бедность — и они все еще доступны вам. Если вы выбрали болезнь — существует вероятная реальность, готовая к активации, в которой вы выбираете здоровье. Если вы одиноки — есть вероятные друзья, с которыми вы отказывались встречаться в прошлом, но которые и сейчас доступны вам.

(23:14.) **Постарайтесь мысленно увидеть, как воплощаются эти вероятные способности или события. Интенсивность вашего желания приведет их в вашу жизнь.** Напоминаю: у личности нет границ. Другие вероятные «Вы» существуют вполне буквально. Вы можете пользоваться их способностями, как и они по-своему пользуются вашими, потому что вы очень тесно связаны.

Вы должны понять, что и вы сами — только вероятный вы. Ваша жизнь — результат убеждений. Ваша нейронная структура требует определенного фокуса, поэтому все другие жизни, противоречащие вашим сознательным допущениям, остаются вероятными, или латентными. Измените убеждения — и вы сможете, с определенными ограничениями, реализовать **любое** вероятное «Я».

Это конец диктовки и на сегодня все. (*Громче, с улыбкой.*) Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Спокойной ночи, Сет. Большое спасибо».
Неожиданное завершение сеанса в 23:22.)

Сеанс 656, 16 апреля 1973 года, понедельник, 21:14

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

(С улыбкой.) **Вероятная** диктовка. Вам надо понять следующее: каждое событие в каждой из ваших жизней «когда-то» было **вероятным**. То есть в имеющейся области действий вы выбираете события, которые материализуются физически.

Это верно и для личности, и для группы. Допустим, сегодня ваш дом ограбили. Вчера ограбление было одним из бесчисленных вероятных событий. Я выбрал такой пример, потому что в нем задействовано больше одного человека — жертва и грабитель. (*Пауза.*) Почему был выбран ваш дом, а не соседский? Так или иначе, вы своими сознательными мыслями притянули это событие, сделали его из вероятного материальным. Этот случай представляет собой накопление энергии, превращенной в действие, и называется взаимодействием убеждений.

Вы можете считать, что человеческая природа зла, или что никто не защищен от чужой агрессии, или что основная мотивация людей — жадность. Такие убеждения притягивают собственную реальность. Если у вас есть то, что можно потерять, вы автоматически считаете, что кто-то заберет это у вас или по крайней мере попытается. В каком-то смысле вы передаете сообщение как раз такому человеку. На базовом

уровне ваши взгляды очень просты: один считает себя жертвой, а другой — агрессором, то есть каждый по-разному реагирует на один и тот же комплект убеждений. Однако для того, чтобы произошло подобное преступление, необходимы двое.

(21:25.) Убеждения ваши — обоих — находят подтверждение в физической жизни и усиливаются. Страх перед грабителями притягивает грабителей. Но, если вы считаете, что все люди злы, то часто не анализируете это как убеждение, а принимаете как условие реальности.

Все текущие события притягиваются из вероятной реальности. В течение вашей жизни все события должны приходить через бытие с встроенным учетом времени, которое является важной частью вашей неврологической структуры. Поэтому обычно наблюдается задержка, промежуток времени, за который ваши убеждения создают материальное воплощение. Пытаясь изменить свои убеждения, чтобы изменить свою жизнь, вы тоже в первую очередь должны остановить инерцию, которую уже набрали. Вы меняете сообщение, но ваше тело привыкло легко и без сомнений реагировать на определенный набор убеждений.

Существует равномерный поток, в котором сознательная активность вызывает события через неврологическую структуру. Выстраивается привычная схема реакций. Если вы посредством усилия изменяете свои сознательные убеждения, необходим промежуток времени, пока структура приспособляется к новым предпочтениям. Конечно, если убеждения меняются одномоментно, на это тоже уходит меньше времени.

Можно рассматривать каждое убеждение как мощную радиостанцию, притягивающую только те

сигналы, на которые она настроена, и блокирующую все остальные. Когда вы ставите новую станцию, какое-то время от старой могут оставаться статические шумы или утечки.

Так вот, любая ваша способность может быть «более четкой», усилиться и стать практической, а не вероятной. Но в таком случае вы должны **концентрироваться на качестве**, а, допустим, не на том факте, что до сих пор не очень успешно его использовали.

Можете сделать перерыв.

(21:22— 22:01.)

Итак, художник за свою жизнь создает некий объем работ. Каждая картина — это просто одна материализация, она — сконцентрированное воплощение бесконечного разнообразия **вероятных** картин. Практическая работа, связанная с выбором информации, тоже проводится согласно представлениям в сознательном разуме художника о том, кто он такой, насколько хорошо рисует, **какой** он художник, к какой «школе» художественных взглядов он себя относит; согласно его идеям об обществе и своем месте в нем, а также эстетическим и экономическим ценностям — и это далеко не все.

(*Длинная пауза.*) Такие же механизмы работают в воплощении любого события, в котором вы участвуете. Так вы создаете свою жизнь. Для художника очень важны внутренние образы, он пытается проецировать их на холст или доску. Каждый из вас — художник самого себя, ваши внутренние визуализации становятся моделями внешних ситуаций и событий. Художник пользуется навыками и смешивает цвета, чтобы придать своей картине художественную «плоть». Ваши мысленные образы притягивают к себе соответствующую эмоциональную энергию и силу, необходимые для **их** воплощения в физических событиях.

Вы можете в любой момент изменить картину вашей жизни, если только поймете, что это — всего лишь один автопортрет, который вы создали из бесчисленного множества вероятных. Специфические особенности ваших собственных вероятных портретов все равно ваши и больше ничьи.

Способности, силы и варианты, которые вы можете хотеть воплотить, уже есть у вас в латентном виде. Допустим, вы больны и желаете здоровья. Если вы понимаете природу вероятностей, вам не нужно **притворяться** и игнорировать ваше нынешнее состояние. Вы просто будете знать, что это — вероятная реальность, которую вы материализовали физически. Примите этот факт — и вы запустите процесс, необходимый для того, чтобы привнести в физическую жизнь другую вероятность.

(22:19.) Вы **добьетесь этого, концентрируясь на желаемом, но не ощущая противоречий между ним и тем, что у вас есть, потому что они не противопоставляются друг другу. И то и другое — просто отражение убеждения в повседневной жизни.** Чтобы создать ваш нынешний образ с аспектом нездоровья, понадобится время — и для изменения этой картины оно тоже понадобится. Но **концентрация** на текущем нездоровье лишь продлит его. Точка.

Каждое состояние столь же реально или нереально, как и все остальные. Который вы? Который из миров? У вас есть широкий выбор в определенных рамках, которые вы выбрали как часть своего бытия. Прошлое, как вы его понимаете, и подсознание, тоже как вы его понимаете, почти не связаны с вашей нынешней жизнью, за исключением ваших представлений о них. Для каждого из вас прошлое содержит определенные моменты радости, силы, творчества и величия, а также эпизоды несчастья, даже отчаяния,

мучений и жестокости. Ваши нынешние убеждения срабатывают как магнит, активируя прошлые проблемы — счастливые или печальные. Вы будете выбирать из своего прошлого опыта **все** те события, которые подкрепляют ваши нынешние убеждения, и игнорировать все остальные, вплоть до того, что они могут показаться вам несуществующими.

Как уже говорилось в этой книге (*например, в главе 4*), проявленные воспоминания задействуют определенные механизмы тела, объединяя прошлое и будущее в гармоничной картине. Это означает, что элементы будут похожи — или радостные, или нет.

В этом контексте объединение прошлого и настоящего предопределяет для вас определенные будущие события, потому что вы настраиваетесь на них. Изменение на практике повлияет на прошлое и будущее. Ваша неврологическая структура такова, что **настоящее для вас — всегда единственная точка, из которой можно менять прошлое и будущее или в которой воплощается действие.**

Я говорю не о символах. Ваше прошлое и будущее вполне буквально изменяются нынешними реакциями. В теле происходят изменения. Меняются цепи нервной системы, энергии, которых вы не понимаете, находят новые связи на уровнях, лежащих глубже сознания.

Материализацией событий управляют ваши убеждения. Созидание и опыт формируются ежемоментно каждым человеком. Точка — и перерыв.

(22:35—22:59.)

Итак, вы должны понять, что ваше настоящее — точка, в которой плоть и материя встречаются с духом. То есть настоящее — ваша **точка силы** в этой жизни, как вы ее понимаете. Если вы приписываете прошлому больше силы, то будете ощущать себя бесполезным и сами лишите себя энергии.

Выполните упражнение. Сядьте с широко открытыми глазами, оглядитесь и поймите, что этот момент является точкой вашей силы, через которую вы можете влиять на прошлые и будущие события.

Вы видите перед собой настоящее, персональную физическую жизнь. Это результат действий в **других** таких настоящих. Поэтому не бойтесь прошлого или будущего. Совершенно не обязательно, чтобы неприятные аспекты нынешней реальности проецировались в будущее, **если только** вы сами не используете для этого энергию настоящего.

Если вы сейчас научитесь брать эту силу, то сможете крайне эффективно использовать ее, чтобы изменить свою жизнь так, как вы выберете, — повторяю, в тех рамках, которые ставит ваше бытие. Например, если вы родились без одной конечности, ваша энергия в настоящем не может автоматически отрастить ее в **этой** жизни, хотя в других системах реальности эта конечность у вас есть (см. *предисловие Сета и сеанс 615 в главе 2*).

Внешние условия всегда можно изменить, если вы поймете принципы, о которых я говорю. Можно избавиться от болезней, даже тех, которые считаются смертельными, — но только если уничтожить или изменить стоящие за ними убеждения, чтобы достаточно ослабить их воздействие на тело. **Настоящее**, как вы о нем думаете и с практической точки зрения, — точка, в которой вы выбираете ваш физический опыт из всех событий, которые **могут быть материализованы**. Ваше физическое положение автоматически меняется, когда меняются убеждения. Когда ваши знания расширяются, жизнь становится лучше. Это **не значит**, что она выравнивается, что исчезают подъемы и спады. Каждое стремление означает предварительное признание отсутствия; каждая про-

блема — это препятствие, которое надо преодолеть. Наиболее предприимчивые чаще выбирают сложные проблемы, поэтому в их разуме контраст между тем, чего они хотят добиться, и их нынешним статусом может казаться невозможным.

Однако в любом случае **точка силы** — настоящее. Из этого момента вы выбираете, который вы и который из миров. Жизнь страны — суммарный результат выбора каждого ее гражданина. Поэтому, выбирая собственное положение, вы влияете на всех людей вашей страны и вашего мира.

(Пауза в 23:15.) Во многих «примитивных» обществах человек рассматривается не с позиций его возраста. Число лет считается не важным. Человек там вообще может не знать своего возраста так, как вы. Вам всем: юным, взрослым, старым — пошло бы на пользу забыть число своих лет, потому что в вашей культуре с ними связано множество ограничивающих убеждений. Юности отказано в мудрости, а старости — в радости.

Притворяются, что вы игнорируете свой возраст, вести себя молодо, потому что вы боитесь возраста, — это не ответ (см. сеанс 644 в главе 11). Говоря вашими словами, ваша точка реальности и силы лежит — повторяю — в вашем настоящем опыте. Понимание этого позволит вам в любом возрасте пользоваться качествами и знаниями, которые «существовали» в вашем прошлом или «будут существовать» в будущем. Молодость вероятна [и одновременна].

Хотя время, как вы его «знаете», по сути не существует, вы неврологически вынуждены воспринимать свою жизнь как последовательность проходящих мгновений. Как существа, вы рождаетесь молодыми и стареете. Однако животные как существа в этом отношении не столь ограничены. У них нет представлений

о старости, которые автоматически отключали бы их способности. Поэтому, хотя они физически умирают, как все существа в **ваших** условиях, они не испытывают такого упадка.

Например, вы не понимаете взаимодействия между собой и своими домашними животными, а они по-своему интерпретируют ваши убеждения и реагируют на них*. То есть они отражают ваши идеи, поэтому становятся уязвимы, чего не было бы в природных условиях. Конечно, в целом их отношения с вами естественны, но их внутреннее понимание того, что точка силы существа лежит в настоящем, в определенной степени страдает из-за восприимчивости к вашему поведению и его трактовок. С маленьким котенком вы обращаетесь иначе, чем со взрослым. Животное реагирует на это. Точно так же ваши выводы о возрасте становятся фактами вашей жизни. То есть, например, если бы вы могли убедить себя, что на десять лет моложе или на десять лет старше, все это послушно отразилось бы на вашем окружении.

Если бы вам было двадцать, вы могли бы обращаться к мудрости, которая, по вашим представлениям, будет у вас в тридцать. Если бы вам было шестьдесят, вы могли бы использовать физическую силу, в которой, как вы считаете, вам отказано сейчас, но которая была доступна раньше. И все это физически и биологически проявлялось бы в вашем теле.

Который вы? Который из миров? Если вы одиноки, то потому, что вы верите в одиночество в данной точке, которую считаете временем. Из того, что кажется прошлым, вы притягиваете только те воспоминания,

* См. сеанс 639 в главе 10, информацию о жизни и смерти нашего кота Руни. Там Сет тоже упоминает вероятности.

которые усиливают это состояние, и проецируете его в будущее. Физически вы подавляете свое тело, и оно реагирует на состояние одиночества химическими и гормональными реакциями. Вы также отрицаете свою точку действия в настоящем.

Витамины, хорошая пища, медицинский уход могут временно обновить тело, но если вы не измените свои убеждения, оно снова окажется под волной депрессии. В такой ситуации вам надо понять, что вы сами создаете свое одиночество, и принять решение изменить его мыслями и действиями. Действие — это мысль в физическом движении, воспринимаемая извне.

Итак, это конец диктовки. Еще минутку. У меня есть для вас несколько слов...

(23:37. Сет неожиданно выдал материал для меня. Это касалось некоторых ограниченных взглядов на живопись и возраст. Сведения были очень кстати, и я был несколько удивлен, осознав, что эти идеи все время лежали прямо передо мной. Сеанс закончился в 23:45.

«Я не помню, что было после последнего перерыва», — сказала Джейн. Ее речь и поведение становились все энергичнее и активнее по мере сеанса. Сейчас мы оба чувствовали себя расслабленными, но энергичными. Я предложил сходить за пивом, но потом подумал, что, наверное, уже слишком поздно. Через мгновение Джейн вошла в транс и передавала шуточный комментарий Сета.)

Я же **говорил** вам сходить в бар (на прошлой неделе), но кто меня слушает?

(«Я это слышала», — со смехом сказала Джейн.

Джейн очень зацепила фраза «точка силы». Она заставляет задуматься. После сеанса она несколько раз повторила, что хотела бы, чтобы Сет использовал

ее в заголовке этой главы. Она даже рассуждала, не добавить ли ее в заголовок, хотя, конечно, не собиралась этого делать...)

**Сеанс 657, 18 апреля 1973 года,
среда, 21:05**

(В последние ночи Джейн осознавала, что получает материал для книги от Сета и диктует ее мне. «Я просыпаюсь в замешательстве, — говорила она. — Обычно это что-то продвинутое, до чего мы еще не дошли, и я не понимаю, что происходит. Иногда это просто информация для меня, но я всегда знаю, что это диктовка и ты ведешь запись. Потом я понимаю, что этого не может быть, потому что мы все еще в постели...» Такое случалось и раньше. См., например, примечания после сеанса 619 в главе 4.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Следующее предложение должно стоять на странице отдельно, заглавными буквами, чтобы выделить его, и подчеркнуто.

(«Хорошо».)

НАСТОЯЩЕЕ — ЭТО ТОЧКА СИЛЫ.

Это — одна из самых важных фраз в книге с точки зрения практики и работы в структуре времени, как вы ее понимаете. Как уже говорилось (см. сеанс 653 в главе 14), вы реализуете события из настоящего пересечения духа и плоти, выбирая их из вероятностей согласно своим убеждениям.

То есть все ваши физические, умственные и духовные способности фокусируются вместе в блестящей концентрации «настоящего» опыта. **Вы не находитесь во власти прошлого или прежних убеждений, если**

сами в это не **верите**. Если вы хорошо понимаете свою **силу** в настоящем, то поймете, что действие в этой точке изменяет и прошлое, его убеждения и ваши реакции.

Другими словами, я говорю вам, что ваши нынешние убеждения по сути — указания, отданные личности в целом, которые одновременно организуют и реорганизуют прошлый опыт в соответствии с вашими нынешними представлениями о реальности.

Конечно, будущее — вероятное будущее — изменяется точно так же. Искать в прошлом источник нынешних проблем — значит привыкать искать там только негативные события, что помешает вам считать его источником удовольствий, достижений и успеха (*очень энергично*).

Вы структурируете свою прошлую жизнь через неудовлетворенность настоящего и тем самым усиливаете свои проблемы.

Вы словно считаете историческую книгу, которая посвящена **только** неудачам, жестокости и ошибкам человечества, пренебрегая его достижениями. Такие привычки **могут** привести к тому, что ваша «история» будет давать вам очень искаженные представления о том, кто и что вы есть, создавая картину, которая воздействует на ваше нынешнее положение.

(Пауза в 21:21.) Те, у кого есть такая привычка — постоянно изучать прошлое, чтобы понять, что не так в настоящем, — очень часто упускают суть. Вместо этого они постоянно закрепляют негативный опыт, от которого пытаются сбежать. Изначально их проблемы появились именно **в результате** такого же мышления. **Очень часто неприятные ситуации возникают потому, что люди в какой-то период жизни начинают бояться, сомневаться в себе и концентрироваться на «негативных» аспектах.**

Ситуация может быть в чем-то иной. Какие-то сферы жизни не затронуты определенными взглядами, а остальные затронуты. Один человек физически может быть абсолютно свободен и полностью здоров, но при этом из-за определенных событий сомневается в своей способности общаться с людьми. Он начинает исследовать свое прошлое — **с этим убеждением**, которое ни с чем не связано, — и находит в своем прошлом поведение факты, подтверждающие эту мысль.

Если бы он прошел по своим мыслям, пытаясь отыскать другие свидетельства, то в том же самом прошлом он нашел бы ситуации, в которых успешно общался с окружающими. Ваши нынешние убеждения структурируют воспоминания, которые проходят перед вами, — **и то, что вы вспомните, будет укреплять эти убеждения.**

Когда вы пытаетесь изменить свои убеждения, взгляните в прошлое, держа в уме новые концепции. Если вы болеете, помните, что такого раньше не было. Ищите в своей жизни доказательства здоровья. Сама ваша жизнь подтверждает, что в вас есть здоровье!

Почти во всех случаях ограничений в настоящем в этой сфере прослеживается общая тенденция: человек по каким-то причинам научился выделять «негативные» аспекты.

(Пауза в 21:40. Джейн говорила так энергично, насколько возможно, но не особенно громко.)

Я постоянно повторяю, что убеждения создают реальность, что ни один симптом не пропадет, если не выявить «основу». Но эти основы выходят за рамки ваших нынешних представлений о причине и следствии. Они подразумевают личные философские оценки. Под ними, под **очевидной** причиной ограничений в жизни каждого человека, есть другие далеко идущие убеждения. Каждый человек использует эти

элементы собственного опыта для их подкрепления. Это относится к любой нехватке чего-либо или препятствию, достаточно серьезным, чтобы оказаться проблемой.

Вас учили, что вы находитесь во власти прошлых событий, поэтому поиск источников своих проблем вы представляете как исследование прошлого, но для того, чтобы понять, что вы там сделали **не так**, какие ошибки совершили, какие неправильные толкования сделали! Однако, чему бы вас ни учили, ваша точка силы — настоящее. **Повторяю: ваши нынешние убеждения становятся структурой воспоминаний.**

Воспоминания используются, чтобы принимать решения, — как, например, статистика. В процессе вы можете остановиться на одном-двух воспоминаниях и приписать им причины своего нынешнего поведения. Если так, то вы уже готовы изменить ваши текущие убеждения и способ действий и просто используете события и привычки прошлого в качестве стимула или мотива (см. сеанс 616 в главе 2).

Вопрос «Что со мной не так?» приведет только к созданию дополнительных ограничений и усилению имеющихся. Он преувеличивает подобные события в прошлом и проецирует их в будущее.

Который вы? Который из миров? На эти вопросы необходимо отвечать в «сейчас», как вы его понимаете, осознавая, что сила ваших действий в настоящем, а не в прошлом. Единственная точка эффективного изменения любого аспекта вашего мира лежит в чудесном мгновении соединения духа и «Я» в неврологическом импульсе.

Хотите сделать перерыв?

(«Нет». Пауза в 21:56, потом энергично.) Следовательно, чтобы избавиться от неприятных ограничений, мой дорогой друг, вы переструктурируете

свое прошлое из настоящего. В любой ситуации вы используете прошлое как богатый источник, ищете в нем успехи, реструктурируете его. Если вы ищете в нем неправильности, то становитесь слепы к хорошему, и в таких условиях ваше прошлое отражает только представшие перед вами недостатки.

Другие события буквально оказываются для вас невидимыми. Поскольку по сути прошлое и будущее существуют одновременно, **вы при этом опасно строите свое будущее в том же стиле.**

Человек может ходить от психолога к психологу, от лечения к лечению, с одним и тем же вопросом: «Что не так?» И этот вопрос задает формат, в котором рассматривается жизнь. Он сам становится одним из множества источников ограничений — физических, энергетических или духовных (см. сеанс 624 в главе 5).

В тот или иной момент человек в определенных личных сферах перестает концентрироваться на том, что **правильно**, и начинает фокусироваться на конкретных «недостатках» и усиливать их. Потом вы с самыми благими намерениями ищете решения, но всегда исходя из предпосылки о том, что что-то **не так**.

Если продолжать эту практику, концентрация на негативе постепенно распространится в ранее не затронутые сферы существования.

Сделайте перерыв — и как следует разберите этот сеанс.

(«Хорошо».)

22:05. Джейн была в глубоком трансе. Я сказал ей, что ничего не могу добавить, кроме того, что материал великолепен. Сеанс возобновлен в 22:16, так же быстро.)

Следовательно, вы не находитесь во власти прошлых убеждений. С другой стороны, чем быстрее вы

начнете следовать новым, тем лучше. Иначе вы не доверяете им в настоящем. Например, если вы бедны и хотите получить больше денег, и пытаетесь удерживать убеждение в благосостоянии — перед лицом нынешней бедности, — вы должны в своей реальности сделать некие символические движения, которые покажут, что вы готовы принять изменения.

Как бы глупо это ни прозвучало, вы должны отдать часть денег, или же любым подходящим для вас способом вести себя так, словно у вас уже больше денег, чем есть физически. Вы должны реагировать на новые убеждения, чтобы новое сообщение дошло неврологически.

У вас есть привычные способы действий, результаты ваших убеждений. Если вы сейчас добровольно измените часть этих привычек, тем самым вы тоже передадите сообщение. Инициатива должна исходить от вас в настоящем. Это буквально означает изменить вашу позицию, перспективу, с которой вы смотрите на прошлое и настоящее и с которой представляете будущее.

Вы должны найти доказательства того, чего хотите, в своем позитивном опыте. Изучите свое прошлое, думая об этом. Представьте свое будущее из точки силы в настоящем. По крайней мере, таким образом вы не будете через прошлое укреплять свои ограничения или проецировать их в будущее. Вполне естественно противопоставлять то, что вы хотите, тому, что у вас есть, и при этом очень легко опустить руки, но поиск ошибок в прошлом вам не поможет. А вот правильно использованный промежуток в пять минут — поможет. Сконцентрируйтесь на том, что точка силы — сейчас. Почувствуйте и развейте уверенность в том, что ваши эмоциональные, духовные и энергетические способности фокусируются через плоть.

Всего на пять минут направьте все ваше внимание на то, чего вы хотите. Используйте визуализацию или вербальные мысли — что для вас более естественно. Но главное — в этот период не концентрируйтесь на отсутствии желаемого, только на вашем желании.

(22:30.) Используйте все свои энергию и внимание. **Потом** забудьте об этом. **Не проверяйте, насколько успешно оно сработало. Просто убедитесь, что в этот период ваши намерения ясны.** Затем, так или иначе, согласно вашей физической ситуации, **сделайте один физический жест, или действие, соответствующее вашему убеждению или желанию.** То есть хотя бы раз в день ведите себя так, чтобы было понятно, что вы верите в то, что делаете. Это может быть очень простое действие. Если вы одиноки и чувствуете себя ненужным, можете просто улыбнуться кому-то. Если вы бедны, можете просто купить что-то, о чем вы мечтали, и что стоит рублей на десять дороже, чем то, что вы покупаете обычно. Воплотите веру в то, что эти десять рублей каким-то образом придут к вам, окажутся в вашей жизни; **ведите себя так, словно у вас есть больше, чем есть.**

В отношении здоровья это означает раз в день вести себя так, словно вы не больны, — любым возможным способом. Вера в настоящее, усиленная в течение пяти минут, плюс физическое действие иногда дают буквально невероятные результаты.

Однако такие результаты возможны, только если вы перестанете искать в прошлом, «что не так», перестанете усиливать негативные ощущения. Эти принципы можно использовать в любой сфере жизни, выбирая в каждой из многообразия вероятных событий.

Те, кто верит в более-менее традиционную реинкарнацию, могут ошибочно обвинять «прошлые»

жизни, организуя их в соответствии с текущими убеждениями. Достаточно плохо — верить, что вы находитесь во власти **одного** прошлого. Если вы будете считать себя беспомощными перед бесчисленными прошлыми ошибками других жизней, вы окажетесь в невозможной ситуации. Сознательная воля лишится сил действовать. Все жизни существуют одновременно. Это другие проявления вас, они взаимодействуют, но **каждое** сознательное «Я» обладает точкой силы в своем настоящем.

(22:45.) Именно по этой причине «информация из прошлых жизней» часто используется для закрепления нынешних личных социальных обстоятельств. Такие воспоминания, как и прошлое этой жизни, конструируются по личным убеждениям.

Если такую информацию вам даст другой человек — экстрасенс, например, — он тоже умеет выбирать те «жизни», которые будут иметь значение для вас сейчас, и (конечно, бессознательно) он структурирует их соответственно вашим убеждениям. Это может не **казаться** очевидным. (С чувством.) Если человек считает, что он по сути своей недостоин, то вспомнит — или услышит от других — те жизни, которые усиливают именно эту мысль. Если он считает, что должен сейчас платить за свои грехи, это убеждение притянет память о тех жизнях, которые это мнение усилят. Это будет очень организованное воспоминание, пренебрегающее всем, что не подходит.

Если человек верит, что им пользуются, что он в плену у повседневности и его не ценят, он может получить от самого себя и других информацию, показывающую, что в прошлых жизнях его очень уважали. Это укрепит его убеждение в том, что **сейчас** его принимают как само собой разумеющееся, или еще хуже.

Я привожу общие примеры. У каждого человека собственный способ укреплять убеждения. Если вы считаете, что больны, скорее всего информация о прошлых жизнях покажет, что вы совершали преступления и сейчас расплачиваетесь за это. В любой выбранной вами структуре вы всегда будете находить должное подтверждение своих убеждений.

Истина, насколько ее возможно сформулировать, звучит так: **ВЫ ФОРМИРУЕТЕ СВОЮ РЕАЛЬНОСТЬ СЕЙЧАС**, заглавными буквами, через пересечение души с плотью. В вашем понимании настоящее — ваша точка силы.

Хотите сделать перерыв?

(«Да».)

22:55. Джейн была в отличном трансе, говорила ровно и довольно энергично. «Оно все у меня вот здесь, — сказала она с энтузиазмом. — Мне нравится, когда материал приходит так. Я знаю, куда он перейдет потом — к реинкарнационным личностям и этой энергии. А вот здесь, — она указала вправо, имея в виду, что доступно больше одного канала, — информация о том, как все это применимо для нас, если мы спросим».

Еще Джейн добавила: «Я только что вспомнила, что Сет вчера вечером давал похожий материал на занятиях [по экстрасенсорике]...» Я тоже забыл. Джейн слегка пересказывала мне это, пока я помогал ей убираться в гостиной около 01:15. Но записи из класса мы увидим только в следующий вторник.

Сет вернулся в 23:07.)

Итак, каждое из ваших реинкарнационных «Я» рождается во плоти, как и вы. У каждого есть свои «точки силы», последовательные моменты, когда это «Я» линейно материализует повседневный опыт из всех доступных ему вероятностей.

Подробнее я объясню тем, кого это интересует, в другой книге. В общем, существует определенная синхронность, совпадения в настоящем всех этих точек силы, которые существуют между вами и вашими реинкарнационными «Я». Существуют даже биологические связи в виде клеточной «памяти» (см. сеанс 653 в главе 13). Поэтому через свои нынешние убеждения вы, в своем пространстве и времени, можете привлекать склонности к определенным переживаниям, разделенным с остальными. В этой многомерной точке силы постоянно происходит взаимодействие, поэтому в ваших условиях одно воплощенное «Я» притягивает от всех других нужные ему способности в соответствии со своими конкретными локализованными убеждениями.

(Пауза.) Эти «Я» — разные дополнения «вас» в бытии, ощущающие физическую реальность. Но при этом ваш организм закрывается от одновременной природы существования. Это не означает, что вы не можете воспринимать его на других уровнях, но из этого следует, что события в целом кажутся происходящими последовательно.

Прошлое происходит до сих пор — вполне реально и для личности, и для расы. Вы создаете его из настоящего в соответствии со своими убеждениями. Вырезанный аппендикс физически **не** вернется. В ваше бытие встроены определенные ограничения, которые принимаются всеми. Однако даже на клеточном уровне вы обладаете большой свободой.

Конец диктовки.

(23:21. Сет продиктовал примерно страницу материала о том, как мы с Джейн можем использовать информацию этого сеанса. Во время прошлого перерыва Джейн говорила, что открыт канал для личной информации. Мы хотим поговорить об этом сеансе

на нашем еженедельном собрании в пятницу. Сеанс завершен в 23:38.

Примечание: мне кажется, что существует прямая связь между реинкарнационными точками силы, клеточной памятью и точками координат, которые Сет описывает в главе 5 книги «Говорит Сет»: «Эти точки координат действуют как каналы, по которым течет энергия, как искривления, или невидимые пути из одной реальности в другую. Они также служат трансформаторами и поставляют большую часть энергии, которая в ваших условиях делает творение непрерывным... Эти точки вторгаются в то, что вы называете временем, и в пространство тоже...» См. также сеанс 539 в приложении книги «Говорит Сет».)

Сеанс 658, 23 апреля 1973 года, понедельник, 21:43

(Вчера Джейн начала писать на Сумари длинную поэму, которую назвала «Песнь серебряных братьев». Она начала ее в «нормальном» состоянии сознания, а закончила в измененном — «погруженная в высокую внутреннюю концентрацию», как она говорит. По мере работы она обнаружила, что на самом деле пишет две поэмы одновременно, потому что после каждой строфы на Сумари она давала ее английский перевод. Обычно она не пытается переводить написанное на Сумари, пока не пройдет какое-то время — дни, недели, иногда даже месяцы.

Когда сегодня днем Джейн снова взялась за поэму, вернулось обостренное восприятие, причем даже сильнее. [Это было похоже на то, что описано на сеансе 639 в главе 10 и на сеансе 653 в главе 13, если упоминать случаи, вошедшие в эту книгу.] В 15:30

она позвала меня — я рисовал в студии — и прочитала мне «Серебряных братьев». Поэма еще не была закончена. «Но теперь я не знаю, что делать, — несколько раз с удивлением повторила Джейн. — Мысленно я получаю ее так быстро на Сумари, что не успеваю записывать, тем более еще и переводить на английский, концепции сменяют друг друга...

И при этом я переживаю эти идеи. Они уже не просто слова... Здорово... — Джейн склонила голову и выглядела все более и более расслабленной. — Иногда то, что я записываю, — даже если это хорошие стихи, — и близко не подходит к тому, что я чувствую, слова такие слабые. Я даже делаю новые слова из старых, например, „ископаемость“ из „ископаемого“... Я хотела написать больше, но я слишком возбуждена и устала, чтобы продолжать...» Больше всего Джейн хотела спать.

Кстати, вчера ночью Джейн снова работала во сне с книгой Сета, диктуя материал, до которого на самом деле мы еще не дошли.

Примечание: сегодня Джейн получила из издательства «Prentice-Hall» экземпляр своего романа «Обучение Оверсоула Севена». Он только что напечатан. «Официальная» дата выхода — 10 сентября. См. введение, написанное Джейн.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Любая хорошая демонстрация гипноза ясно покажет, что точка силы находится в настоящем, и что убеждения контролируют вашу жизнь.

Гипноз — это не волшебство. Вы все постоянно его используете (см. сеанс 620 в главе 4). Гипноз кажется таинственным, если сопровождать его определенными процедурами и отделять от повседневной жизни. Структурированный гипноз просто позволяет

субъекту полностью использовать способности к концентрации, тем самым активируя бессознательные механизмы.

Однако искажения организации процесса и неправильное понимание практикующих создают этому явлению иное лицо. Субъект соглашается принять убеждения гипнотизера. Поскольку телепатия существует (о чем говорится в главе 3), субъект будет реагировать не только на устные команды, но и на невысказанные убеждения практика, тем самым, естественно, «доказывая» теорию гипнотизера о том, чем он занимается.

Гипноз наглядно и в концентрированной форме демонстрирует, каким образом ваши сознательные убеждения воздействуют на ваше поведение в обычной жизни. Разные методы просто помогают вам сконцентрироваться на определенной области, закрывшись от отвлекающих раздражителей.

(Длинная пауза в 21:54.) То есть ваши убеждения выступают в качестве гипнотизера. Пока вы даете конкретные указания, ваш опыт будет «автоматически» им соответствовать. Единственное внушение, которое может через это пробиться, звучит так: «Я создаю собственную реальность; настоящее — моя точка силы». Если вам не нравятся результаты убеждения, вы должны изменить его, потому что никакая манипуляция только внешними условиями вам не поможет. Если вы действительно понимаете свою силу действия и решений в настоящем, то прошлое не будет гипнотизировать вас.

Представьте себе настоящее как море опыта, питаемое многими источниками, притоками из прошлого и будущего. Этих притоков (вероятностей) бесконечно много, и вы выбираете из них с помощью своих убеждений, меняя их течение. Например, если

вы постоянно концентрируетесь на убеждении, что ваше детство было неприятным и тяжелым, то в настоящую жизнь из прошлого будут поступать только такие ощущения. Бесполезно утверждать: «Но моя жизнь **была** тяжелой». Вы только укрепляете это убеждение. Вы должны так или иначе изменить это убеждение, а лучше — совершенно заменить его, или вы никогда не освободитесь от его результатов. Но вы не должны себе «грать». Если вам кажется, что в вашем прошлом **не было радостей**, достижений или удовольствий, — именно этим вы себе сейчас лжете. Вы настолько сконцентрировались на негативе, что не замечаете ничего больше (см. сеанс 644 в главе 11). Вы гипнотизируете себя из настоящего, рассматривая прошлое не таким, каким вы его прожили, а таким, каким оно **кажется** сейчас, в свете нынешних убеждений.

Вы изменили его. Поэтому, когда я предлагаю вам реструктурировать прошлое, я всего лишь советую вам сделать то, что вы уже делали. Повторяю, **гипноз — это просто состояние концентрированного внимания, когда вы фокусируетесь на убеждениях**. Сценические выступления заставляют людей верить, что субъект должен уснуть или полностью расслабиться, но это не так. Единственное требование — напряженная концентрация на конкретной поступающей информации с полным исключением всего остального. Тогда отдаваемые приказы абсолютно ясны. Вы не получаете конфликтующих данных, противоречивых посланий.

(22:12.) Две наиболее важные составляющие — отсечение избыточной информации и сужение фокуса. **Расслабление помогает просто потому, что послания тела становятся тише и не занимают разум**.

Многие убеждения первоначально были приняты именно в такой ситуации, без формального погружения, но в правильных условиях. Мгновение паники

вызывает немедленное усиление концентрации. Одновременно мобилизуются все энергетические силы, но релаксации, как правило, не наблюдается.

(Пауза.) С другой стороны, убеждения могут быть приняты, когда **кажется**, что сознательный разум спит или приглушен, как в период шока или во время операции. Тогда концентрация внимания сужена и усилена. Одна из проблем заключается в том, что между сознательным и бессознательным разумом проводятся слишком четкие границы. Они перекрываются. **Правильное** использование гипноза, без всякого мумбо-юмбо, которым он обычно сопровождается, — замечательный способ ввести новые убеждения и избавиться от старых. Однако это получится только при условии, что вы в этот момент понимаете силу своего сознательного разума и способность вашего сознания мобилизовывать бессознательные реакции.

Можете сделать перерыв.

(22:20— 22:29.)

Прежде, чем применять предложенный метод, вы должны понять несколько вещей.

Во-первых, бессознательное — **не** губка, которая без разбора впитывает информацию, не учитывая соображения вашего сознательного «Я». Все убеждения и внушения сначала фильтруются через сознательный разум, и **только те, которые вы принимаете**, могут проникнуть в другие области личности.

То есть вам нельзя навязать никакие негативные убеждения против вашей воли. Точка. Вам нельзя навязать ничего, что вы не приняли бы сознательно. При формальном гипнозе гипнотизер и субъект играют в игру. Если гипнотизер прикажет человеку забыть все, что произошло, тот притворится, что подчиняется. В этом контексте оба убеждены, что забвение имеет место быть. Это действует именно сила убеждения.

Но это рассматривается как доказательство того, что сознательный разум в таких условиях в целом бессилен, а это не так.

Вы без всяких советов «загипнотизировали» себя во все убеждения, которые у вас есть. Это просто означает, что вы приняли их, сфокусировались на них, исключили противоречащую им информацию, сузили свои интересы до конкретных вещей и активировали соответствующие бессознательные механизмы, которые воплотили эти убеждения в физической жизни.

(Пауза.) Формальный гипноз — это просто ускоренная версия процесса, который происходит постоянно. Это замечательный пример мгновенных результатов, возможных в идеале, — но, обычно, не на практике, — когда новые убеждения сменяют старые.

(Пауза в 22:42.) Далее мы разберем практические методы, которые помогут вам изменить свои убеждения, а значит, и саму жизнь. Дальше в книге мы рассмотрим, как ваши собственные убеждения притягивают вас к радостям или катастрофам. Мы также поговорим о том, как массовые убеждения сводят многих из вас вместе в периоды торжества или как жертв, выживших в катастрофах, которые якобы существуют отдельно от вас.

Давайте сначала обсудим природу гипноза, совершенно естественного гипноза, и способы, которыми вы сейчас его используете. Тогда вы поймете, как его можно легко и сознательно использовать в вашей настоящей точке силы.

Конец главы. Я предупреждал, что она будет короткой.

(«Да».)

Естественный гипноз: транс это транс это транс

Минутку...

(Пауза в 22:46.) Глава...

(«Шестнадцать», — подсказал я, когда Сет-Джейн замялся.)

(С улыбкой, постепенно более громким и низким голосом.) ...шестнадцать, озаглавленная: «Естественный гипноз: транс это транс это транс». Конец заглавия.

Что такое реальность за реальностью? Является ли физическая жизнь галлюцинацией? Существует ли конкретная определяемая реальность, тенью которой является ваша?

Ваша реальность — действительно результат галлюцинации, если под этим имеется в виду, что она представляет собой просто картинку, которую вам показывают чувства. Конечно, физически вы воспринимаете свое окружение посредством органов чувств. В этом контексте материальная жизнь — действительно транс, при котором внимание концентриру-

ется прежде всего на вере чувств в реальность их ощущений. Однако эта жизнь — только образ, **который** реальность принимает для вас сейчас, поэтому с другой точки зрения земная жизнь — одна из версий реальности, то есть не целая реальность, а ее часть. Она своего рода средство восприятия того, что есть реальность. Чтобы исследовать это существование, вы направляете на него свое внимание и используете все остальные (нефизические) способности как дополнение, помощь. Вы гипнотизируете собственные нервы и клетки тела, потому что они реагируют так, как вы от них **ожидаете**. Все части вашего тела, до мельчайшего атома и молекулы, в той или иной степени следуют своим убеждениям. Важные события вашей жизни, взаимодействие с другими людьми, привычные процессы малейших физических событий в вашем теле — все это следует вашим сознательным убеждениям.

(23:04.) Опять же, если вы болеете, то можете сказать: «Я не хочу быть больным». Или, если вы бедны, то: «Я не хочу быть бедным». Или, если вы нелюбимы: «Я не хочу быть одиноким». Однако вы по каким-то причинам начинаете верить в болезнь сильнее, чем в здоровье; в бедность больше, чем в достаток; в одиночество больше, чем в привязанность.

Может быть, вы переняли у родителей какие-то из этих идей: например, вас окружали их последствия; или же вы сменили убеждения в одной конкретной сфере своей жизни. Все это можно изменить, если вы используете свою точку силы в настоящем. Я не хочу сказать, что каждый из вас должен быть здоровым, богатым и мудрым. Я сейчас обращаюсь к тем, у кого в жизни есть какие-то явления, вызывающие недовольство. То есть можно сказать, что внушения, которые вы постоянно себе делаете, в целом выступают как убеждения и отражаются в вашей жизни.

Некоторые из вас просто ментально ленивы. Вы не пытаетесь сознательно исследовать получаемую информацию. Люди, которые привыкли «отрицать» чужие негативные внушения, отстаивая позитивные утверждения, часто делают это потому, что убеждены в том, что негативные убеждения сильнее позитивных.

Каждый из вас обнаружит в собственной жизни привычные структуры мыслей, подкрепленные соответствующими действиями, — запрограммированное поведение в чистом виде. С его помощью вы постоянно подкрепляете негативные аспекты, концентрируетесь на них, исключая противоречивую информацию, и тем самым воплощаете их через естественный гипноз.

Сделайте перерыв.
(23:14–23:29.)

Многие приписывают гипнотизеру великие силы. На самом деле, когда к вам приковано чье-то абсолютное внимание, вы сами в значительной мере выступаете как гипнотизер.

Когда вы **сами** обращаете на себя полное внимание, то становитесь одновременно гипнотизером и субъектом. **Вы постоянно ставите себе постгипнотические внушения, особенно когда проецируете нынешние условия в будущее.** Я хочу донести до вас тот факт, что это все просто естественные функции мозга, и разрушить ваши представления о том, что в гипнозе есть что-то «магическое».

Используйте естественный гипноз по пять-десять минут в день как способ принять желаемые новые убеждения. В этот промежуток концентрируйте свое внимание как можно сильнее на одной простой фразе. **Повторяйте ее снова и снова, все это время фокусируясь на ней.** Постарайтесь ощутить эту фразу всеми возможными способами — то есть не позволяйте себе

отвлекаться. Если ваш разум не может оставаться в покое, выстройте его образы в соответствии с вашим заявлением.

Устное или мысленное повторение играет важную роль, потому что активирует и отражает биологические структуры. Не напрягайтесь. Это упражнение не надо проводить вместе с приведенным выше упражнением на точку силы (см. сеанс 657 в главе 15). Они не должны мешать друг другу, поэтому их надо проводить по отдельности, в разное время дня.

(23:40.) Однако в это время вы должны помнить, что используете настоящее как момент силы, чтобы установить новые убеждения, которые действительно материализуются. Закончив упражнение, не думайте о нем. Уберите его из головы. Вы использовали естественный гипноз в концентрированной форме.

Может быть, вам придется поэкспериментировать с правильными формулировками своей фразы. В любом случае, должно пройти минимум три дня, чтобы вы по результатам могли сказать, насколько эффективно у вас получилось. Может, понадобится изменить слова. Когда фраза покажется вам правильной, продолжайте работать с ней. Во всем остальном ваше внимание должно быть полностью расслаблено, потому что вам требуется время. Вы можете мгновенно получить великолепные результаты, но даже в этом случае продолжайте упражнение.

Необходимо перестроить внутренние каналы. Это вызовет определенное **ощущение**, которое станет вашим лучшим советником. Выполнять упражнение дольше десяти минут не нужно. Многим это просто покажется затруднительным. Более длительное время будет усиливать идеи о ваших проблемах.

Это конец сеанса.

(«Хорошо».)

Мои сердечные пожелания вам обоим.
(«Спасибо. Тебе того же. Спокойной ночи». Сеанс
завершен в 23:50.)

**Сеанс 659, 25 апреля 1973 года,
среда, 21:18**

Добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Естественный гипноз — это бессознательная уступка сознательным убеждениям. В периоды напряженной концентрации, когда все раздражители отключаются, внедряются желаемые идеи (при формальном гипнозе). Но то же самое происходит и в обычной жизни. Тогда зоны первоосновной концентрации регулируют вашу жизнь биологически и ментально, создавая такие же условия.

Давайте рассмотрим простой пример, используя позитивное убеждение, привитое в детстве. Человеку говорят, что он привлекательный, хорошо сложен и у него приятный характер. Идея закрепляется. Человек во всем ведет себя согласно этому убеждению, из него вырастает группа вторичных убеждений.

Убеждение в своей ценности притягивает к себе убеждение в личной ценности других людей, потому что нашему счастливому герою они показывают себя с лучшей стороны. Его жизнь постоянно усиливает эту концепцию, и хотя он смутно осознает, что некоторые люди «лучше» других, его собственный опыт позволяет ему видеть лучшее в других и в себе. Это становится одной из прочных структур, через которые он рассматривает свой опыт.

Информация и стимулы, которые не **соответствуют**, — побочная проблема, не применимая к нему лично, но, насколько он понимает, для других

это — факты. Ему не нужно ничего никому доказывать, поэтому ему проще справедливо оценивать своих ближних.

Может быть, он понимает собственную некомпетентность в каких-то сферах. Но, поскольку в целом он верит в себя, то сможет принять это отсутствие знаний как часть себя и не воспринимать его как угрозу. Он может пытаться улучшить свое состояние, не подавляя себя в процессе.

Итак, на таких условиях он может быть или не быть настолько привлекателен внешне, как другие люди, которые считают себя **непривлекательными**. **Убеждение** в собственной привлекательности настолько значимо, что и другие будут реагировать на него так же. И наоборот, человек может быть необычайно красив от природы, но эта красота **не** очевидна другим или ему самому. Такой человек не верит, что красив, и искажает свои физические черты, так что его привлекательность буквально становится незаметна.

Следовательно, ваши убеждения — своего рода гипнотический фокус. Вы постоянно усиливаете их в естественных внутренних разговорах, которые ведут все люди.

(21:38.) Внутреннее общение выступает в качестве постоянного повторения гипнотизера. Только в этом случае вы сами себя гипнотизируете. Мало у кого есть одна основная область концентрации. Обычно их несколько, и они выражают способы использования вашей энергии. **Человек, который как должное принимает высокую самооценку, не нуждается в повторении этой идеи. Он естественным образом получает соответствующий опыт.** Во многих областях своей жизни, которыми вы довольны, вам не нужно прикладывать усилий. Сознательные мысли и концентрация дают результаты, которые вас устраивают.

Вас активно интересует происходящее только в тех областях жизни, которые вам неприятны, — но и здесь естественный гипноз срабатывает так же легко и просто, а ваши сознательные идеи приносят физические плоды. Так что вы должны осознать себя гипнотизером именно в этих областях.

Сделайте небольшой перерыв.

(21:43— 21:50.)

Итак, **бессознательное принимает приказы, которые ему отдает сознательный разум.**

В жизни каждого человека есть сферы, которыми он доволен. **Когда вы чем-то недовольны, посмотрите, какие приказы вы отдаете в этой конкретной области жизни.** Сейчас кажется, что эти результаты не соответствуют вашим сознательным желаниям. Но вы увидите, что они следуют вашим сознательным **убеждениям**, а это может быть совсем другое дело.

Вы можете хотеть здоровья, но безоговорочно верить в плохое здоровье. Вы можете **желать** духовных знаний, но считать себя глупым и недостойным. (Пауза.) Если ваше желание противоречит имеющимся убеждениям, неизбежно возникает конфликт. Ваше убеждение создает соответствующие чувства и воображаемые усилия. Если вы хотите быть здоровым и постоянно противоречите этому желанию нынешним убеждением в собственном плохом здоровье, само это убеждение, направленное против желания, будет создавать дополнительные проблемы. В этом случае будет казаться, что вы хотите невозможного. Желание и убеждения не объединены, а противоположны.

При формальном гипнозе вы договариваетесь с гипнотизером о том, что какое-то время будете принимать его идеи о реальности вместо собственных. Если он скажет, что перед вами стоит розовый слон, вы увидите его и поверите, что это так, и будете вести

себя соответственно полученному внушению. Если вы хороший субъект, а ваш гипнотизер — хороший специалист, то он может сказать вам, что вы обожглись, и у вас появятся ожоги.

(*Длинная пауза в 22:03.*) Вы можете совершать физические подвиги, которые обычно считаете невозможными, — только потому, что по собственной воле подавляете определенные убеждения и на мгновение позволяете себе принять другие. К сожалению, при этом считается необходимой такая структура, в которой сознательный разум кажется уснувшим, а его деятельность подавляется. Но все наоборот. Он концентрируется, усиливается, сужается до конкретной области, а все остальные стимулы перекрываются.

Подобная интенсивность концентрации сознания разрушает препятствия и позволяет сообщениям проходить непосредственно в бессознательное, где они реализуются. Значение гипнотизера в том, что он выступает в качестве непосредственной авторитетной фигуры.

В ваших условиях вы изначально перенимаете убеждения от родителей — как уже говорилось, это связано с жизнью млекопитающих (*см. сеанс 619 в главе 4*). То есть гипнотизер становится заменой родителя. Если речь идет о лечении, человек уже напуган, а в силу убеждений вашей цивилизации он обращается за помощью не к себе, а к авторитетной фигуре.

(22:10.) В первобытных обществах врачи и другие природные целители понимали, что точка силы — это настоящее. Но и они использовали естественный гипноз как **способ** помочь **другим** сконцентрировать собственную энергию. **Все эти жесты, танцы и другие процедуры — шоковая терапия, которая выбивает человека из привычных реакций, и ему приходится фокусироваться на настоящем моменте. Это вызывает**

дезориентацию, которая вытесняет текущие убеждения и привычные структуры. Затем гипнотизер, или шаман, или терапевт немедленно добавляет убеждения, в которых, по его мнению, нуждается субъект.

В этом контексте возникают второстепенные группировки, которые развивают идеи врача. В вашем обществе часто используется регрессия — пациент вспоминает и заново переживает травматические события прошлого. Кажется, что они стали причиной текущих проблем. Если с этим согласятся и гипнотизер, и пациент, то на этом уровне возможен прогресс.

Если культурные концепции, разделяемые пациентом, включают вуду или ведовство, то врачебная ситуация рассматривается в **этом** контексте. Врач обнаруживает проклятие и затем, используя силу точки настоящего, снимает его.

Но то же самое происходит и вне контекста формального гипноза. Я со всем возможным состраданием и пониманием хочу сказать вам, что западная медицина — одно из самых нецивилизованных средств гипноза. Самые образованные западные врачи с негодованием и ужасом думают о принесении курицы в жертву в хижине первобытного шамана. Однако они же считают совершенно естественным и неизбежным, когда женщина жертвует обе свои груди раку. Врачи просто не видят иного выхода — как, к сожалению, и пациент.

(Пауза.) Современный западный врач — конечно, с величайшим сожалением — сообщает пациенту, что тот скоро умрет, внушает ему, что его ситуация безнадежна. И при этом он с презрением и отвращением считает, что вудуист наложил на эту невинную жертву проклятие.

В вашем времени представители медицины высокомерно смотрят на первобытные народы и строго

судят деревенских жителей, попадающих под влияние шаманов или вудуистов. Однако **ваши** врачи через рекламу и саму медицину как организацию внушают каждому представителю вашей культуры, что вы должны каждые полгода проходить медицинский осмотр, а то заболеете раком; и вы должны завести медицинскую страховку, потому что **обязательно** заболеете.

Таким образом, современные врачи — очень часто просто неудачливые шаманы, которые забыли свое искусство; гипнотизеры, которые перестали верить в силу исцеления и чьи внушения вызывают другие болезни, диагноз которых ставится заранее.

Вам говорят: чего ждать; вы прокляты, как любой абориген в крохотной деревушке (только сильнее), вы теряете груди, аппендиксы и другие части тел. Конечно, врачи следуют собственным идеям и в имеющейся системе считают свои действия полностью оправданными и гуманными.

В медицинской сфере, как ни в какой другой, вы непосредственно сталкиваетесь с полными последствиями собственных убеждений. Врачи, как правило, не самые здоровые люди. Они становятся жертвой убеждений, с которыми искренне согласны. Они концентрируются на болезни, а не на здоровье.

Можете сделать перерыв.

(«Спасибо».)

(С улыбкой.) Наша следующая книга явно войдет в список рекомендаций Американской медицинской ассоциации.

(«Да уж».)

Это вставьте в текст.

(22:34. Джейн замечательно отключилась, говорила быстро и ровно. «Он так полно пришел, — сказала она о Сете. — И дальше он тоже собирается

рассказывать что-то интересное». Относительно того, о чем говорил Сет с 22:10, мы советуем читателю обратиться к сеансам 616 в главе 2, 624 в главе 5 и 645 в главе 14. Сеанс возобновлен в 22:48.)

Другими словами, ваши врачи — тоже жертвы собственной системы убеждений.

Они постоянно окружают себя негативными внушениями. Когда болезнь считают врагом, которая без причин нападает на целостность «Я», то человек кажется бессильным, а сознательный разум — вторичным. Иногда пациенту приходится жертвовать убеждениям — своим собственным и врача — один орган за другим.

(Пауза.) К счастью, у вас есть и другие «подпольные» убеждения — хиропрактика, здоровая пища и даже знахари. Это другие структуры, в которых можно решать проблемы здоровья. По крайней мере, в этих условиях вы не принимаете опасных лекарств и не нарушаете целостность тела.

Хиропрактики — тоже гипнотизеры. К сожалению, они пытаются завоевать уважение медицины, поэтому подчеркивают «научные» составляющие своей работы, минимизируя интуитивные элементы и естественное исцеление. К «знахарям» идут те, кто безнадежен, понял бесполезность других систем убеждений, их неполноценность, но кому больше некуда идти. Некоторые «знахари» могут быть беспринципными и нечестными, но многие из них обладают интуитивным пониманием и могут совершать «исцеления» через мгновенное изменение убеждений. Медики любят говорить, что такие люди мешают пациентам обращаться за настоящим лечением. На самом деле эти пациенты все равно больше не верят в систему убеждений врача, поэтому медицина им не поможет.

Медицинскому работнику это все покажется чистой ересью, потому что болезнь всегда рассматривается как нечто, объективно существующее в теле, что надо объективно лечить и уничтожать. Но человеку, который чувствует, что «у него нет сердца», не поможет и самый сложный трансплантат сердца. Сначала надо изменить это убеждение.

В других областях человек, который считает, что он беден, — потеряет, неправильно употребит, плохо вложит любое количество денег, которые он заработал тяжелым трудом или получил просто так. Человек, который загипнотизировал себя на одиночество, будет в отчаянии, даже если его окружают сплошные друзья и поклонники.

(23:02.) Что все это значит в вашей повседневной жизни и как вы можете использовать естественный гипноз, чтобы улучшить ее?

В сферах, которые вас не устраивают, вы чувствуете себя **бессильным**, или у вас парализована воля, или состояние сохраняется, несмотря на то, что **вы считаете** своими намерениями. **Однако если вы будете обращать внимание на собственные сознательные мысли, то окажется, что вы концентрируетесь именно на тех негативных аспектах, которые так вам неприятны.** Вы эффективно загипнотизировали себя и только усугубляете ситуацию. Вы можете в ужасе сказать: «Что же мне делать? Я загипнотизировал себя на избыточный вес (или одиночество, или плохое здоровье)». Но в других гранях своей жизни вы можете гипнотизировать себя на богатство, достижения, удовлетворение — и там вы не жалуетесь. Здесь то же самое. В позитивных условиях жизни вы уверены в своей инициативе. Сомнений нет: ваши убеждения стали реальностью.

Так вот, в **неудовлетворительных** аспектах вы должны помнить о том, что **сомнений тоже нет.**

Вы полностью убеждены, что больны, или бедны, или одиноки, или духовно слепы, или несчастны.

За этим легко и просто следуют результаты. Описанный здесь естественный гипноз так же хорошо действует в любом случае.

Так что же вам делать? Прежде всего, надо понять, что **вы** и есть гипнотизер. Вы должны взять инициативу на себя, как вы уже сделали в других, позитивных сферах жизни. Каковы бы ни были внешние причины ваших убеждений, скажите себе следующее.

На определенный период времени я подавляю свои убеждения в этой области и добровольно приму убеждение, которое хочу. Я притворюсь, что нахожусь под гипнозом, причем сам буду и гипнотизером, и субъектом. На это время желания и убеждения станут едины. Конфликта не возникнет, потому что я делаю это добровольно. На этот период я полностью изменю свои прежние убеждения. Хотя я просто спокойно сижу, мысленно я буду действовать так, словно желаемое убеждение уже полностью мое.

Не думайте в этот момент о будущем — только о настоящем. Если у вас избыточный вес, вставьте в это упражнение вес, который кажется вам идеальным для себя. Если вы убеждены, что больны, представьте, что вы здоровы. Если вы одиноки, **поверьте**, что вас переполняет ощущение товарищества. Вы должны понимать, что проявляете инициативу, чтобы вообразить себе эти ситуации. **Не нужно сравнивать ее с тем, что у вас есть сейчас.** Используйте зрительную информацию или слова, как вам будет проще. Это упражнение тоже не нужно делать дольше десяти минут.

Если вы будете точно выполнять это, то через месяц заметите, что в вашей жизни материализуются

новые условия. Ваша неврологическая структура отреагирует автоматически. Бессознательное пробудится, заставит свои силы работать и даст вам новые результаты. Главное — **не** перестарайтесь, например, не переживайте из-за убеждений целыми днями. Это только заставит вас противопоставлять то, что у вас **есть, тому, чего вы хотите**. Выполнив упражнение, забудьте про него. Вы заметите у себя импульсы, которые будут повторять новые убеждения, и дальше уже ваше дело действовать, а не игнорировать их.

(Пауза.) Вы должны проявить инициативу. Не попробовав это упражнение, вы никогда не узнаете, работает ли оно. Конечно, если у вас плохое здоровье и вы ходите к врачу, лучше продолжайте к нему ходить, потому что вы все еще полагаетесь на эту систему убеждений. Однако в дополнение используйте рекомендованные упражнения, которые помогут вам ощутить внутреннее здоровье и защитят от негативных внушений вашего врача. Раз у вас есть вера в докторов — используйте ее.

Можете сделать перерыв.

(23:26. Транс Джейн был хорошим, она говорила быстро и решительно. Однако во время перерыва она почувствовала сонливость, так что это оказался конец сеанса.)

Сеанс 660, 2 мая 1973 года, среда, 21:27

(Заметки и ссылки...

В понедельник вечером сеанс не проводился. Мы с Джейн уехали в отпуск, путешествовать.

«Честно говоря, — сказала Джейн после последнего сеанса в среду, — мне кажется, что я всю ночь во сне работала над книгой, только все время слышала

свой голос, а не Сета. Я даже подумала, не встать ли, чтобы записать материал, только мне казалось, что это не получится. Я только надеюсь, что мы получим все это на самих сеансах...» Эти эффекты в снах были на удивление постоянны, хотя ночью четверга несколько уменьшились, но полностью прекратились только к выходным. Один из предыдущих случаев, когда Джейн заранее получила материалы сеанса — о промежуточных убеждениях — описан на сеансе 644 в главе 11. О ее следующей ночной работе с книгой Сета рассказывается в конце этого сеанса.

Я напомнил Джейн, что надеюсь на то, что Сет затронет пару тем, как и обещал какое-то время назад:

- 1) большое наводнение в июне 1972 года в нашем районе и наша роль в нем; см. примечания к сеансу 613 в главе 1;
- 2) врожденные дефекты, о которых Сет постоянно упоминает в этой книге.

Вчера вечером Джейн была очень активна на занятиях по экстрасенсорике, особенно когда говорила и пела на Сумари. В последнее время в песнях стало появляться новое, более сложное измерение — сейчас «слова» и ноты часто короткие и быстрые, они резко перескакивают по гамме. Мне это напоминает стенографию. Также возникает впечатление, что Джейн пытается передать одновременно несколько звуков, или идей, через один комплект голосовых связок.

На занятии Сет сказал, что это новое развитие в Сумари поможет Джейн расшифровать очень древние — и преимущественно устные — «рукописи» Говорящих, которые упоминаются в написанном ею введении. Он, правда, не сказал, как будет выполняться этот перевод. Подробней о Сумари и Говорящих см. сеанс 623 в главе 5.)

Добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Между так называемым программированием и навязчивым действием есть прямая связь.

Постгипнотическое внушение работает как постоянное ежедневное «программирование». Итак, например, возьмем женщину, которая испытывает навязчивую потребность мыть руки двадцать или тридцать раз в день. Легко понять, что такое повторяющееся поведение навязчиво. Но если человека беспокоит язва всякий раз, как он съест определенную пищу, тут сложнее осознать, что это тоже **навязчивое** повторное поведение.

Это — великолепный пример того, как естественный гипноз может неблагоприятно влиять на вашу систему. Можно сказать, что повторные действия тесно задействуют убеждения на «магическом» уровне. Такое поведение обычно символизирует попытки защититься от «зла», которое человеку кажется неизбежным. Природу внешних действий повторяющегося характера понять несложно, куда труднее рассматривать в том же свете большинство физических симптомов. Но и здесь речь идет о целых группах повторяющихся реакций на определенные стимулы. За ними часто стоит одна и та же навязчивость. **На самом деле, симптомы в каком-то смысле часто становятся повторяющимся неврологическим ритуалом**, который должен защитить страдальца от чего-то, чего он боится еще сильнее.

(Пауза в 21:42.) Поэтому системы убеждений имеют такое значение при работе со здоровьем и болезнью. Все системы используют определенные атрибуты — жесты, лекарства, лечение — то есть внешнее воплощение убеждений, которые разделяют и врач, и пациент.

Такая же ситуация возникает, например, при сенной лихорадке, да и большинстве других болезней.

Естественный гипноз и сознательные убеждения дают **бессознательному** соответствующие указания, которые послушно воздействуют на механизм тела, так что его реакции гармонируют с убеждениями. То есть вы **программируете** свое тело на определенные реакции. Конечно, это не простая проблема, потому что изначальное внушение болезни само по себе возникло из-за другого убеждения. На Западе вы можете прибегнуть к формальному гипнозу и регрессии и узнать, когда это внушение было сделано вам впервые. Если и вы, и гипнотизер верите в реинкарнации, то можете найти источник в прошлой жизни.

В любом случае, если лечение эффективно, вы **можете** отказаться от симптомов, — если и вы, и гипнотизер искренне верите в ситуацию и структуру убеждений.

Но за этим стоит большее: если вы не верите в свою ценность как человеческого существа, у вас просто возникнут другие симптомы, которые придется снимать точно так же, используя другие «прошлые» события как предлог такого состояния, если вам повезет. Если вам повезет меньше и ваша болезнь затрагивает внутренние органы, то может кончиться тем, что вы будете один за одним приносить их в жертву.

Всего этого можно избежать, если вы поймете, что настоящее — ваша точка силы, как я уже говорил (*см. сеанс 657 в главе 15*). **Конечно, вы действуете не только в пределах собственных убеждений, но и в массовой системе, к которой в той или иной степени себя относите.** В этой структуре большинству из вас оказывается необходима медицинская страховка, так что я не предлагаю вам от нее отказаться. И все же, давайте разберем ситуацию подробнее.

Вы заранее платите за болезнь, потому что уверены, что она придет к вам. Вы в настоящем делаете все приготовления для будущей болезни. Вы ставите на болезнь, а не на здоровье. Это — худшая разновидность естественного гипноза, и все же в вашей системе страховка действительно необходима, потому что вера в болезнь пронизывает вашу ментальную среду.

Многие заболевают только **после** того, как покупают страховку. Для них это действие символизирует принятие болезни. Еще хуже — специальные программы для стариков, где заранее расписаны самые стереотипные и искаженные представления о здоровье и возрасте. В итоге наблюдается большое сходство между тем, какие программы выбирают люди, и жертвами каких болезней они становятся.

(22:02. Все это время Джейн говорила за Сета энергично и быстро жестикулируя.)

И совсем плохо — убеждения, данные с самыми лучшими намерениями, в особых сферах здоровья, которые касаются профилактики. Я хочу упомянуть здесь о двух из них.

Первое — литература кампании против рака и телевизионные объявления об «общественных услугах», в которых описываются семь признаков риска заболевания раком. Но, к сожалению, в вашей **структуре** убеждений и это становится практически необходимым для многих людей, особенно для тех, кто из-за предыдущего опыта, так или иначе связанного с болезнью, почти иррационально боятся ее. Такая литература и объявления становятся сильным негативным внушением, следуя природе естественного гипноза — становятся процессом программирования, когда вы **ищете у себя конкретные симптомы и исследуете свое тело из побуждений страха.**

Те, кто уже запрограммирован подобным образом, могут в результате получить рак, которого могло и не быть.

Это не означает, что те же самые люди вместо этого не заболели бы чем-то другим. Но из этого видно, что такими методами вера в болезнь настраивается и концентрируется на определенных симптомах. **Неудивительно**, что вам нужна медицинская страховка! **Болезнь — это не постороннее вмешательство, но пока вы так считаете, то будете принимать ее как таковое и при этом считать, что бессильны бороться с ней.**

Вторая сфера здоровья, которую я хочу затронуть, касается пожилых людей. Представления о выходе на пенсию в целом попадают в ту же структуру, потому что в них скрыто убеждение в том, что в то или иное время, в конкретном возрасте, вам начнут изменять силы. Обычно эти идеи принимают и молодые, и старые. Поверив в них, молодые люди начинают постепенно программировать свои тела и разумы. И пожнут результаты.

В вашем обществе, настолько настроенном на получение денег, такие убеждения создают крайне унижительные ситуации, особенно для мужчин, которых часто приучают приравнивать мужественность к размеру заработка. Естественно, когда у него отнимают право зарабатывать, он чувствует себя кастрированным. Точка, перерыв.

(22:15. «У меня такое чувство, что мы собирались в город», — рассмеялась Джейн. Она почти мгновенно вышла из транса. Темп речи был нормальным. Сеанс возобновлен в 22:29, точно так же.)

Итак, **говоря в целом**, те, кто проповедуют здоровое питание или природные продукты, придерживаются в целом тех же убеждений, что и ваши врачи.

Они считают, что болезнь — последствия внешних условий. Проще говоря, их взгляды звучат так: «Вы — то, что вы едите». Некоторые в этой группе также разделяют философские взгляды, которые несколько умеряют эти концепции и признают значение разума. Однако зачастую даются сильные негативные внушения, так что вся пища, кроме какой-то конкретной, считается вредной для тела, причиной болезней. Люди начинают бояться пищи, которую едят. И сфера еды становится полем боя.

Пище приписывают моральные качества, как хорошие, так и плохие. Появляются симптомы, которые считаются непосредственным и естественным результатом приема пищи из запрещенного списка. По крайней мере, в этой системе тело под видом лечения не атакует ассортимент непонятных лекарств. Однако оно может голодать, лишённое необходимой пищи. К этому в упрощенном виде применяется вся проблема здоровья и болезни, еда тщательно исследуется. Вы — то, что вы **думаете**, а не то, что вы едите. Поэтому намного важнее, что вы **думаете** о еде.

То, что вы думаете о своем теле, здоровье, болезни, влияет на то, как используется еда, как ваша химия справляется с жирами например, или с углеводами. Большое значение имеет и ваше отношение к приговору пищи.

Физически это так, но, говоря в целом, вашему телу нужны определенные вещества. Однако в этой схеме у вас есть большая свобода, и организм обладает поразительной способностью использовать замены и альтернативы. Но даже лучшая — по **любым** стандартам — диета в мире не сделает вас здоровыми, если вы верите в болезнь.

Вера в болезнь позволяет вам с удивительными результатами использовать «плохую» диету. Если вы

уверены, что какая-то пища вызовет у вас конкретное заболевание, так и случится. Кажется, что определенные витамины предотвращают какие-то болезни. Это убеждение тоже действует, конечно, пока вы оперируете в его системе. Допустим, западный врач делает витаминные уколы или дает таблетки ребенку другой культуры. Ребенку не обязательно знать, что это за витамин или как называется его болезнь, но если он **верит** во врача и в западную медицину, он поправится и дальше будет нуждаться в витаминах. Так и с другими детьми.

Я, конечно же, не хочу сказать: «Не давайте детям витамины», — потому что в вашей структуре это становится практически обязательным. Вы найдете и другие витамины, которые будут лечить другие болезни. Пока система работает, она принимается, но беда в том, что работает она не очень хорошо.

Если вы неважно себя чувствуете, случайно прочитали рекламу витаминов или книгу о них и она произвела на вас впечатление, вам действительно станет лучше, по крайней мере, временно. Ваше убеждение сделает так, что они на вас подействуют, но если вы будете и дальше настаивать на том, что у вас плохое здоровье, то контрвнушение, которое символизируют витамины, будет эффективным не очень долго.

(22:53.) То же касается и объявлений «общественной службы» относительно табака и наркотиков. Внушение того, что курение вызывает рак, намного опаснее для вас, чем физические последствия курения, и **может вызвать рак у людей, которые** иначе могли бы быть **ему неподвластны** (с силой).

Сделанные из лучших чувств заявления о героине, марихуане и кислоте (АСД) тоже могут быть опасны, потому что они заранее выстраивают любой опыт,

который получают люди, использующие наркотики. С одной стороны, ваша культура публично описывает как закономерность зачастую преувеличенную опасность, которая **возможна** при приеме наркотиков; с другой — наркотики продолжают использоваться как средство лечения. В данном случае опасность становится сродни ритуалам инициации, когда необходимо столкнуться с потерей жизни, прежде чем войти в общину ее полноценным членом. Только вот те, кто проводил **первобытные** ритуалы, намного лучше понимали, что они делают; разбирались в структуре убеждений, в которых заранее могли рассчитывать на успешный результат.

Все это связано с естественным гипнозом.

Давайте вернемся к примеру человека с язвой. Он искренне верит, что определенная еда заставляет его желудок вести себя определенным образом. Однако существует лекарство, которое снимает боль. И, пока оно действует, лекарство продолжает убеждать его в том, что проблемы с желудком можно решить только таким образом.

Лекарство становится контрвнушением, но остается частью того же процесса гипноза, основанного на вере в изначальную болезнь. Оно дает временные результаты, но тот факт, что оно необходимо человеку, усиливает зависимость. Если оставить веру в нездоровье как есть, лекарство перестанет служить эффективным противодействием. Кажется, что здравый смысл подсказывает воздерживаться от пищи, которая вызывает это состояние. Но каждый раз, когда это происходит, человек все больше и больше поддается гипнотическому внушению.

Он полностью верит, что заболит, если съест запрещенную еду, и это случается. Человеку не приходится в голову избавиться от убеждения, понять, что

оно и запускает процесс программирования через самогипноз.

Точка силы в настоящем. Вы должны действительно понять это. Тогда вы **сможете** взять свою жизнь в свои руки и начать использовать естественный гипноз в свою пользу во **всех** сферах. Он и сейчас работает в вашу пользу в тех частях вашей жизни, которыми вы довольны.

Сделайте перерыв.
(23:13—23:25.)

Во всех таких ситуациях главное, чтобы вы не концентрировали основное внимание на той сфере жизни, которая вас наименее удовлетворяет. Это усиливает гипнотическое внушение. Достаточно напомнить себе о других своих достижениях — это автоматически пойдет вам на пользу, даже если не делать больше ничего. Такая концентрация внимания на позитивных аспектах отвлекает вашу энергию от проблемы. Еще она помогает вам поднять самооценку и почувствовать свою силу, потому что вы вспоминаете об удачных действиях на других уровнях бытия.

Каждый раз, когда вы пытаетесь избавиться от проблемы, следите, чтобы не начать вместо этого концентрироваться на ней. Это **отсекает** остальную информацию и только сильнее ориентирует вас на проблему. Если нарушить свою концентрацию, проблема решится.

(Пауза, потом снова быстро.) Давайте рассмотрим другой пример, очень простой. У вас есть лишний вес. Это физический факт. Вас это огорчает, но вы в это верите. Вы перебираете диеты, но все они основаны на том, что у вас избыточный вес, **потому что** вы много едите. На самом деле **вы едите слишком много, потому что вы уверены, что у вас избыточный вес**. Физическая картина будет

соответствовать, потому что ваше убеждение в своем избыточном весе заставляет ваше тело вести себя именно так.

Так что, как ни странно, ваши диеты только усугубляют состояние, потому что вы садитесь на диету именно из-за того, что глубоко верите в свой избыточный вес.

Пока вы не измените свое убеждение, вы будете использовать пищу точно так же — и переедать. Мгновенная польза не сохранится надолго. Вся структура вашего поведения действует согласно сильным гипнотическим внушениям. Естественно, тогда ваша внешность и опыт будут усиливать ваше поведение.

(23:39.) Следовательно, вы должны добровольно подавить это убеждение. Используя упражнение из этой главы, вы должны сделать сознательную попытку ввести новое убеждение. Используйте естественный гипноз новым способом. Если, прочитав эту книгу, вы поймете собственную ценность, то это понимание в настоящем может отменить все прошлые представления о том, что вы недостойны, которые и притянули вас к такому состоянию.

Конечно, то же можно сказать, если у вас недостаток веса. Вы можете очень много есть, но набрать лишь пару килограммов, или же будете искать разные предлоги, чтобы не есть. Вы можете придерживаться самой щедрой диеты, но не набирать вес. **У вас недостаток веса не потому, что вы мало едите или плохо усваиваете пищу. Наоборот, вы едите недостаточно, потому что верите, что у вас нехватка веса.**

Никакое количество пищи не поможет, пока вы не измените свое убеждение.

Можно использовать те же процедуры, которые я порекомендовал в случае избыточного веса. В любом

случае, при помощи естественного гипноза происходит программирование тела. Повседневное поведение и химические реакции послушно следуют за убеждением.

Здесь участвуют и понятия о самооценке, и упомянутая заранее точка силы (см. сеанс 657 в главе 15). В любой сфере жизни вы можете получить чудесную подсказку, достаточно просто уделять сознательным мыслям больше внимания в течение дня, потому что каждая из них становится небольшим внушением, влияющим на структуру поведения и механизмы тела.

Минутку.

(Длинная пауза в 23:47.) Следующая глава.

Глава 8



Естественный гипноз, исцеление и передача физических симптомов на другие уровни деятельности

(Еще одна длинная пауза в 23:49. Джейн внезапно начала говорить очень медленно. Удивительно, но на название главы 17 ей понадобилось больше шести минут.)

«Естественный гипноз, исцеление и передача физических симптомов на другие уровни деятельности». Это заголовок.

(23:55. Она начала говорить быстрее.) Некоторые люди, которые болели годами, внезапно выздоравливают и берутся за какое-то великое благотворительное общественное начинание, забывая о собственных проблемах и обретая новую стабильность. Часто оказывается, что это символический перенос симптомов из тела вовне, на социальную структуру.

Я закончу. Я просто хотел дать название и начало.

(23:57. «Да».)

У меня есть одно маленькое, но важное замечание для Рубурта.

(Оно заняло примерно полстраницы. Сеанс закончился в 00:03. Джейн была очень удивлена тем, сколько времени понадобилось на название главы 17. Она не могла объяснить этого — в трансе она ощутила лишь «краткое ощущение ожидания».

Теперь о примечании к этому сеансу, касающемся ночной работы Джейн с книгой Сета на прошлой неделе: эффекты вернулись и после этого сеанса, но в этот раз Джейн решила поэкспериментировать. «Проснувшись, я почувствовала, что у меня „есть“ целиком четыре или пять глав, „прямо здесь“, если бы я могла мгновенно перевести их, — написала она с утра. — Я встала в 3:15, собираясь все записать, и обнаружила, что все это взяло и исчезло.

Пока я добралась до стола, исчезли все тонкие детали и гладкий текст. У меня осталось всего несколько идей. Очевидно, этот материал должен поступать в формате сеансов, когда он автоматически переводится...»

У Джейн осталось около страницы разрозненных заметок и парочка возможных названий глав. Это очень интересный материал, хотя она не знала, войдет ли он в итоге в книгу Сета: «Для „главы про силу“: у каждого человека есть собственная „энергетическая территория силы“, которую нельзя уступить, — пишет Джейн. — ...ни болезнь, ни другое состояние не может вмешаться в это... Куда лучше думать с позиций силы, чем ее отсутствия — силы жизни, движений, речи и т. п. Люди путают это с властью над своим окружением или другими людьми, а потом удивляются, почему власть над ними не работает...»

Но каждый рано или поздно должен понять, что нельзя отказаться от силы в чем-то одном, не... поставив в итоге под угрозу внутреннюю сущность

или энергетическую территорию власти в какой-то степени... Вера в бессилие в любой сфере открывает его возможность и в других — это становится негативным внушением».

Еще: «Глава об „эффективной личной реальности“ — о личных целях в жизни, о границах бытия, которые задает ваше тело; с чем вы выбираете родиться в смысле здоровья, болезни, бедности или богатства, способностей и т. п.».

И еще: «Вера и убеждения могут двигать горами, как говорится, — но это может приводить к катастрофам».

Мы с Джейн обсуждали все это за завтраком после сеанса. Потом я прочитал ей из записей то, о чем говорил Сет между 23:25 и 23:47, про убеждения относительно веса тела. После завтрака Джейн вдруг написала то, что приводится в следующем абзаце. Она считает, что эта информация дополняет слова Сета о весе. «Пока я это делала, я не слышала никакого голоса, — сказала она потом, — я просто чувствовала появление идей, но писала я сама». Эта работа близка к тому, что сделал бы Сет. Вероятно, это связано с попытками Джейн прошлой ночью проверить, не получится ли у нее самостоятельно «работать над книгой».

Четверг, день, за столом, 3 мая 1973 года, по книге Сета.

Диеты могут недолго выступить в качестве символов того, что вы контролируете происходящее. Этим они важны. Однако, как правило, наблюдается схема безрезультатных диет, что делает их последовательностью негативных внушений. **Сопро-**
тивление — результат конфликта убеждений. Вы думаете, что у вас избыточный вес, и принимаете

это как реальность. При таком убеждении меры по снижению веса не имеют смысла. Они «нереальны» или даже невозможны.

То же самое относится и к ситуации недостаточного веса. В каждом случае частое обращение к весам становится еще одним негативным стимулом, усиливая состояние. Хронически малый вес будет сопротивляться любым попыткам есть больше, точно так же как переедающий не сможет удерживаться от еды. Будут наблюдаться не только такие реакции, противоположные тенденции тоже дадут свои плоды. Концентрация на том, чтобы не есть, и последующее напряжение могут в итоге привести к повышению потребления пищи. А человек, у которого недостаточный вес, в итоге может начать есть меньше, пытаясь есть больше, — при доминирующем убеждении в недостаточном весе это будет считаться невозможным.

Самое лучшее — прекратить все подобные попытки и начать изменять свои убеждения, как описано в этой главе.

Некоторым группам удастся добиться успехов в снижении веса. Причина в том, что, по крайней мере ненадолго, возникает убеждение в собственной ценности. К сожалению, вес рассматривается как «плохой» или «злой»; в дело вмешиваются символические моральные суждения. Лечение редко дает долговременный эффект, потому что малейшее прибавление в весе несет в себе более сильный отрицательный заряд.

Вчера вечером я также поняла, что Приложение Сета — если оно будет — коснется примечаний к разным главам, способов использования естественного гипноза в определенных случаях, работы с убеждениями и т. п.)

**Сеанс 661, 7 мая 1973 года,
понедельник, 21:40**

(Завтра у Джейн день рождения...)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Я не хочу сказать, что все социальные работники руководствуются личными проблемами. С другой стороны, вполне естественно сказать, что многие подобные вопросы при изменении взглядов превращаются в проблемы и тогда становятся импульсами социальных изменений.

В таких случаях дилемма проецируется вовне личности и рассматривается как внешнее условие, которым можно управлять. Происходит воистину «магическая» трансформация. Однако не надо понимать это высказывание как то, что все созидательные действия вызваны проблемами или невротами человека. На самом деле, как раз наоборот. **Такие спроецированные вовне проблемы, конечно же, невозможно решить человеку, потому что он не понимает их источника.**

(21:45. Зазвонил телефон. Джейн-Сет указала на него.)

Можешь сделать как хочешь.

(Но звонок был только один. Мы немного подождали и продолжили сеанс.)

Поскольку источник непонятен, никакие внешние манипуляции в социальной структуре не будут достаточно эффективными. Такой человек будет видеть воплощение проблемы во всем и вся. То есть даже улучшения социальной структуры будут «невидимы», его восприятие не замечает их. Они будут казаться незначительными в сравнении с проблемой.

Такой же **тип** реакции наблюдается, когда вы концентрируетесь на личной болезни и считаете все

улучшения незначительными, потому что сосредотачиваете внимание на негативных аспектах.

Внезапное обращение любого типа может полностью избавить человека от симптомов. Под термином «обращение» я понимаю сильное эмоциональное возбуждение и новые эмоциональные интересы, ощущение принадлежности. Это может касаться религии, политики, искусства или просто влюбленности.

(Пауза.) Во всех этих сферах проблема, каковы бы ни были ее природа и происхождение, так или иначе «магически» переводится на другую грань деятельности, проецируется подальше от себя. Передвигаются огромные блоки энергии. Человек, который считал себя плохим, может теперь считать плохими людей другой веры или политических убеждений, а то и весь мир. При этом он чувствует, что избавился от самой проблемы, но готов нападать на других, с ощущением справедливости и собственной правоты.

(21:55.) Я хочу подчеркнуть различие между таким случаем обращения и подлинным мистическим озарением*, которое **тоже может** произойти мимолетно. Мистическое озарение не ищет врагов, не требует высокомерия, нападений или самооправданий.

(Пауза.) Любовь в наиболее распространенном виде позволяет человеку какое-то время основывать свою самооценку на другом и хотя бы ненадолго позволить чужому убеждению в собственных достоинствах превзойти его собственные убеждения в своей никчемности. Я снова хочу подчеркнуть разницу между этим и истинной любовью, в которой два человека, знающие себе цену, могут и давать, и принимать.

* Очевидный пример — обращение Апостола Павла (Саула из Тарса) на дороге в Дамаск около 36 года н. э., через несколько лет после «смерти» Иисуса.

(22:01.) Можете сделать перерыв. Или дай Рубурту пива, пока я оставляю его в трансе, решай сам.

(«Я принесу пиво», — ответил я, потому что у Джейн все было в порядке, и я хотел продолжать. Сет-Джейн сидел спокойно, пока я не вернулся с кухни.)

Повторяю еще раз, вы сами создаете собственную реальность. Общественные и политические группы, ваши друзья, ваш собственный опыт — все это ваши убеждения притягивают в сферу вашей деятельности, когда вы смотрите на мир. Естественный гипноз, как я говорил в прошлой главе, заставляет вас искать ситуации, которые подтвердили бы ваши убеждения, и избегать тех, которые для них опасны.

Вы часто пытаетесь спроецировать проблему во-вне, чтобы освободиться. Если это произойдет, вопрос всегда будет казаться вам внешним, не имеющим решений, зато массового масштаба. Давайте рассмотрим случай с женщиной — я назову ее Динин, — которая звонила сегодня Рубурту из западного штата. Он продемонстрирует нам одну из возможных проблем.

(Пауза.) Динин — хорошо образованная женщина средних лет, у нее несколько взрослых детей, она финансово обеспечена и обладает всем, что можно купить за деньги. Она позвонила Рубурту почти не в себе — в отчаянии, как она сказала, — и попросила помочь. Она несколько раз писала Рубурту, так что он уже знал, в чем дело. Динин считает, что она проклята, загнипотизирована и находится во власти другого человека.

Она ходила от экстрасенса к экстрасенсу, занималась «автоматическим письмом» и почти не видела своего мужа, который был занят бизнесом. Разные «экстрасенсы» говорили ей, что она станет духовным учителем, ей давали разные слова и методики, которые защитят ее от «злого» влияния.

(22:13.) Рубурт правильно понял движущий момент — стремление к эмоциям, к возбуждению в жизни этой женщины. Было очевидно, что Динин целыми днями сидит в своем красивом доме и ей нечем заняться. Она не пытается по-настоящему взглянуть на свою ситуацию и ждет, что это сделают за нее другие, тем самым усиливая ощущение собственной беспомощности. Она чувствовала, что у нее сейчас **нет сил**.

Это очень серьезное отречение, затрагивающее и духовность, и биологическую природу. В сложной ситуации вы чувствуете себя в ловушке отчетливее, чем животное, **и отказываете себе в способности действовать**. Подавленная сила трансформируется. В случае Динин она перешла к другому человеку. Если Динин не может принимать решения, то другой сможет при помощи гипноза на расстоянии **заставить** ее действовать, хочет она того или нет.

На самом деле, ни у кого другого нет сил, которых не было бы у этой женщины. (Пауза.) Сама Динин искренне верит в добро и зло, поэтому, решив, что она оказалась во власти демонических сил, она начала молиться. Однако, как сказал Рубурт, молитвы были просто слабой уступкой мыслям о могуществе зла. Они основывались не на реальной вере в силу добра, а на суеверной надежде, что если злые силы существуют, то и добрые тоже должны быть.

Услышав о попытках «автоматического общения», Рубурт объяснил, что это просто подавленные элементы подсознания искали приемлемый выход. Он предложил Динин найти работу, перестать ходить по экстрасенсам и принять собственную индивидуальность и ответственность за свои действия. Динин верила, что другие люди ведут себя странно по отношению к ней, потому что их всех так загипнотизировали. Если кто-то хмурился, глядя на нее, это было результатом гипнотического внушения.

Кому-то из вас все это покажется странным, а другие очень хорошо поймут это. В **любой** момент, если вы приписываете частям своей жизни внешние источники, вы делаете ровно то же самое, что и Динин.

Она чувствовала, что определенные ритуалы и пища защищают от этого злого гипнотического воздействия. Точно так же многие из вас принимают витамины, считая, что они защитят вас от разных болезней. В своей системе убеждений Динин действовала вполне разумно — как и вы в вашей собственной.

Вы убеждены в **реальности** болезни. Может быть, она не «преследует вас» так злобно, как, по мнению Динин, преследуют ее злые силы, но проблема одна и та же.

(22:29.) Если вы верите, что можете простудиться, посидев на сквозняке, это естественный гипноз. Вы можете думать, что должны выполнять просьбы окружающих, как Динин, которая считает, что должна делать все, что скажет ей «гипнотизер». Динин отказалась от инициативы и ответственности за свои действия, но поскольку человек не может не действовать, причины приписываются кому-то другому. Рубурт и об этом сказал. Динин попросила совета у меня, и Рубурт снова, совершенно справедливо, заметил: «Вам надо перестать зависеть от других, надо применять собственный здравый смысл. Перестаньте пытаться использовать один символ против другого, посмотрите на свою жизнь и свои убеждения».

Вы можете проецировать свои дилеммы и способности в другие области деятельности. Но, пока вы не поймете, что **вы** формируете собственную реальность и ваша сила находится в «сейчас», вы не сможете ни решить свои проблемы, ни правильно использовать свои силы.

Можете сделать перерыв.

(22:36—22:49.)

Итак, Динин тщательно выбрала территорию, на которой будут происходить эти приключения. Когда ее дети выросли, она какое-то время чувствовала себя одинокой, ненужной, лишенной структуры жизненно необходимых действий, в которой раньше она заботилась о своей семье. Поэтому огромная энергия ее сущности, которая раньше тратилась на детей, никуда не выходила.

Сейчас ее жизнь, хотя и тяжелая, не лишена интереса. Она — героиня, которая сражается с космическими силами добра и зла, настолько значительная, что кто-то другой даже **хочет** ее подчинить. Даже животным нужны стимулы и страсть к существованию. Поэтому Динин собственным способом, пусть и неправильным, выражает определенную потребность своей сущности.

Рубурт предложил ей обратиться к аналитику, но, пока Динин не будет готова заменить свои убеждения другими, которые позволят ей реализовывать свои способности, у нее сохранятся проблемы.

У Динин отличное здоровье, она привлекательная женщина. Она не выбрала ситуацию, в которой оказались бы под угрозой ее здоровье или внешность. Она избежала сексуального интереса вне брака. Она выбрала энергетическую арену — прежде всего потому, что она кажется необычной и пронизана разными тайнами. Здесь любые проблемы будут отличаться определенным блеском и вызывать уважение. И чем больше ее поощряли другие люди, разделявшие те же убеждения, тем сильнее она в это погружалась.

(22:59. Обратите внимание, что Сет подошел к части материала, который Джейн получила во сне после прошлого сеанса. См. ее заметки.)

У каждого человека есть то, что я назову энергетической территорией силы. Это — непроницаемая зона, в которой человек властвует безраздельно, осознавая свою уникальность и свои способности. Он будет защищать эту энергетическую сферу любой ценой. Она воистину свободна от болезней и неудач. Другие зоны души могут стать полем боя для проблем, но пока эта первичная зона остается в целостности и сохранности, человек не будет чувствовать настоящей угрозы.

Так вот, Динин, несмотря на все разговоры об отчаянии, сама выбрала свою зону конфликта. Она избегает уродства или серьезных проблем со здоровьем, которые представляют для нее более серьезную опасность. Все зависит от индивидуальных особенностей. Другой человек, например, постарался бы сохранить в безопасности область разума и решал бы проблемы через болезнь тела. Кто-то еще выбрал бы крайнюю **бедность**, проецируя в эту ситуацию свои конфликты. Третий выбрал бы алкоголизм.

В таких случаях возможны приступы паники, если психоаналитик или друг попытается сместить зону конфликта. Например, алкоголику хорошо знакомо выбранное им поле боя. Большой человек, который внезапно выздоравливает, вынужден разбираться с проблемами, которые он раньше игнорировал или воплощал в болезни.

Динин, лишившись поддержки выбранной ею структуры, будет вынуждена разбираться с вопросами, которые туда проецирует. Но все внутренние проблемы можно решить, если понимать, что вы сами формируете собственную реальность, и что ваша точка силы — в настоящем (*с чувством*).

(23:09.) Привычка игнорировать проблемы, которые на самом деле — задачи, может стать хронической. Ощущение беспомощности в одной области может

передаться другим областям. Когда это происходит путем естественного гипноза, под угрозой может оказаться даже энергетическая территория силы. Человек волнуется, ощущает угрозу и, возможно, впервые начинает понимать природу убеждений и свое положение. Здесь идет борьба жизни и смерти через соиздание. В результате происходят чудесные исцеления или внезапные перемены.

Все это тесно связано с вашей биологической структурой, которая должна следовать толкованию реальности сознательным разумом. Минутку...

(С 23:14 Джейн больше минуты сидела молча и неподвижно.)

Как я уже говорил, ваши мысли и есть реальность. Они непосредственно влияют на ваше тело. Вы считаете себя цивилизованными, потому что помещаете своих больных в больницы, где о них заботятся. На самом деле вы изолируете группу людей с негативными убеждениями о болезни. Распространяется заражение убеждений. Естественно, пациенты лежат в больнице, **потому что они больны**. Из этого принципа исходят и пациенты, и врачи.

(См. сеанс 659 в предыдущей главе. Там есть полная информация.)

(Следующий абзац очень энергично.) **Женщины, рожающие детей, оказываются в той же среде.** Вы можете считать это очень гуманным. Однако вся система построена так, что рождение ребенка считается следствием болезни, а не здоровья.

В таких организациях успешно блокируются стимулы сохранения здоровья. Больные собраны вместе, лишены привычных и естественных условий, включая мотивацию компенсации, которой **самой по себе** было бы достаточно для восстановления здоровья **со временем**.

Такая изоляция достаточно неудачна и без использования лекарств, которые должны помогать, но часто применяются без понимания. Близкие могут посещать больных лишь время от времени, то есть те, кто сильнее всех желает им блага, близкие и любимые люди, не имеют возможности проявлять естественное конструктивное поведение.

(23:23.) На практике получается, что больные оказываются в тюрьме. Они вынуждены концентрироваться на своем состоянии. Достаточно уже этого, не говоря о таких бесчеловечных условиях, как переполненные комнаты, невозможность побыть одному и частое лишение достоинства.

Человека заставляют почувствовать себя беспомощным, во власти врачей и медсестер, которым зачастую не хватает времени и сил на личное участие или хотя бы на объяснение состояния пациента понятным ему языком. То есть пациент вынужден передавать свое ощущение власти другим, что только усугубляет его несчастье. Это, в свою очередь, усиливает ощущение бессилия, которым и вызвана его болезнь.

Более того, больному недоступны природные элементы — солнце, воздух, земля. Он лишается стабильности привычной среды. В вашей структуре убеждений вы в той или иной степени вынуждены обращаться в больницы при серьезных болезнях. Я не хочу сказать, что многие врачи и медсестры не делают все возможное для лечения; и, несомненно, излечения случаются, но это происходит **вопреки** системе, а не благодаря ей. Очень часто вера **врача** в больного оживляет его, возвращает ему веру в себя. Тогда вера пациента во **врача** усиливает весь медицинский процесс — и **тогда** человек может проникнуться верой в выздоровление. Но у животных есть естественные целительные процессы, и у вашей расы тоже.

(23:32.) Обычно болезнь означает, что вы игнорируете какие-то проблемы, говоря вашими словами, и такие дилеммы означают задачи, решение которых приведет вас к большим достижениям и саморазвитию. Тело и разум согласно действуют вместе, поэтому одно постарается исцелить другое, и если не вмешиваться, это часто происходит. У организма есть собственные убеждения в здоровье, не осознаваемые вами.

Вы — часть своего окружения. Вы формируете его. При этом энергия, которая формирует **вас** и окружение, оживает в каждом из вас через ваше пересечение с физическим миром. Солнце вызывает у вас улыбку. Улыбка сама по себе активизирует приятные воспоминания, неврологические связи, гормональные процессы. Она напоминает вам о вашем творении.

Шаманы древности действовали в природном окружении, **используя** его огромные целительные способности, творчески направляя его практические и символические качества.

(Пауза.) Однако в больницах вы вырываете пациентов из естественного для них окружения и часто отказываете им в банальном комфорте. Не происходит эмоционального участия. (Длинная пауза.) Люди, страдающие старческим слабоумием, которые пытаются убежать из запертых комнат в лечебницах, часто демонстрируют намного более ясный рассудок, чем тот родственник или общество, который посадил их туда. Они интуитивно понимают необходимость быть свободным, они ощущают, что их лишили мистического единения с землей (см. сеанс 650 в главе 13).

Маленькие больницы на огромной территории, в которой у всех, кроме лежащих больных, будет возможность пользоваться своим телом, были бы намного лучше, чем то, что есть у вас. Но в вашей системе

как она есть такое окружение доступно только самым богатым.

Хотите сделать перерыв?

(«Да, наверное».)

23:44. Перерыв был нужен, чтобы я мог отдохнуть. Пока Джейн говорила, она поняла, что Сет развивает ее «собственную» информацию, изложенную в конце прошлого сеанса. Это — один из тех случаев, когда в состоянии глубокого транса ее энергия и информация казались неисчерпаемыми. По большей части она говорила быстрее, чем обычно, энергично и оживленно.

Я прочитал ей часть записанного. У нас было много вопросов, но мы решили не нарушать течение сеанса. Сеанс возобновлен в 23:55.)

В группах животных больная особь часто изолирует себя на время отдыха. При этом она свободно ищет естественные условия, наиболее благоприятные для здоровья. Животное путешествует в поисках определенных трав, или ложится в грязь или глину возле определенной реки. Ему могут помогать другие представители его вида, но оно свободно.

Когда и если его братья его **убивают**, это не проявление жестокости, а врожденное понимание того, что животное больше не способно физически действовать, не испытывая страданий. Это естественная эвтаназия, на которую соглашается и «пациент». В вашем обществе подобная естественная смерть затруднена и едва ли возможна из-за структуры власти. Однако если человек решил на смерть, никакие врачи его от этого не спасут. На глубинных уровнях совершенно естественное стремление выжить требует, чтобы в какой-то момент человек, говоря вашими словами, оставил свое тело. Каждый знает, когда для него наступает такой момент. Жизненная

сила духа больше не желает оставаться в страдающем физическом теле.

Но при этом медицина часто прилагает все технические достижения, чтобы заставить «Я» остаться во плоти, когда душа и плоть должны естественным образом расстаться. Существуют естественные взаимосвязанные механизмы, которые готовят «Я» к смерти, даже химические реакции, которые облегчают ее физически — в вашем понимании, это приливы ускорения, которые легко выталкивают индивида из тела. Лекарства этому только мешают.

То есть определенные лекарства могут помочь, но те, которые дают в ваших больницах, просто лишают сознание понимания, подавляют механизмы тела, которые обеспечивают легкий переход. В тюрьмах, кстати, вы делаете то же самое — изолируете группы людей с похожими убеждениями, лишаете их естественных стимулов, так что происходит взаимное заражение убеждениями. Вы лишаете таких людей естественного контакта с любимыми и всех обычных условий роста и развития.

Итак, это конец сеанса. Передай Рубурту продолжать работать над книгой на занятиях, как он делал. Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«*Большое спасибо, Сет. Спокойной ночи*». 00:07.)

**Сеанс 662, 9 мая 1973 года,
среда, 21:40**

Добрый вечер.

(«*Добрый вечер, Сет*».)

Итак, диктовка. Большинство преступников, в тюрьме или нет, разделяют ощущение беспомощности и вызванное им недовольство. Поэтому они

стремятся убедить себя в своей силе, совершая анти-социальные поступки, зачастую насильственные.

То есть они хотят быть сильными, веря в отсутствие у себя силы. Их запрограммировали, а потом они программировали себя сами, — верить, что они должны бороться за любые блага. Агрессия становится способом выживания. Поскольку они верят в чужую силу и свою относительную беспомощность, они вынуждены совершать агрессивные поступки практически в качестве **предупредительных** мер против насилия, которое применят к ним.

Они чувствуют себя изолированными и одинокими, непонятыми — и полны ярости, которая (в большинстве случаев, но не всегда) постоянно выражается через непрерывные мелкие социальные нарушения. Это верно независимо от того, совершает ли такой человек серьезное преступление; поэтому простое выражение агрессии без понимания ничем не поможет.

В случае преступников и их систем убеждений агрессия обладает положительной ценностью. Она становится условием выживания. Минимизируются остальные характеристики, которые могли бы смягчить подобное поведение и потому **могут** казаться опасными. Они верят...

(21:52. Зазвонил телефон.)

Поступай как хочешь.

(Я ответил. Джейн вышла из транса. Ей звонила женщина из Нью-Йорка. Вопрос коснулся и профессиональных тем, поэтому разговор длился до 22:47. Мы не стали продолжать сеанс, так что он оказался одним из самых коротких записанных, хотя [не проверяя, но] я помню еще более короткий, внезапно случившийся под Рождество несколько лет назад...

Сейчас будет уместно описать «психоделический случай» с Джейн, как она сама его называет, или

опыт с измененным состоянием сознания. Время: около 00:30, 11 мая, пятница. Место: возле одной из наших любимых дискотек, в нескольких кварталах от нашего дома по Уотер-стрит.

Как только мы вышли на улицу, Джейн начала говорить о том, как невероятно прекрасна теплая ночь. Мы пошли к машине. Недавно прошел теплый дождь, все казалось вымытым и новым, поэтому я только через несколько минут сообразил, что ее восприятие касается не только свежего вида. Джейн то и дело останавливалась, комментируя окружающее, конечно же, хорошо нам знакомое: мчащиеся мимо автомобили, фонари и неоновые вывески, сами здания, река Чеманг, которая тихо шумела позади здания, из которого мы вышли.

«Меня вдруг охватила радость, — писала Джейн на следующее утро. — Ночные краски меня почти заворожили, они были яркими, светящимися и зрелищными. Со мной впервые такое случилось на улице, пока я шла; мое тело стало двигаться свободнее, быстрее и легче. Это случилось мгновенно. Радость была такой сильной, что я какое-то время не могла заснуть. Потом я пожалела, что не попросила Роба поехать подольше, чтобы продлить ощущение, но тогда это нам и в голову не пришло...»

Рассказы о других случаях измененного состояния сознания Джейн см. на сеансе 645 в главе 11 и на сеансе 653 в главе 13).

**Сеанс 663, 14 мая 1973 года,
понедельник, 21:09**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктовка. (Пауза.) Я уберу волосы Рубурга...

(Сет-Джейн убрал волосы за уши. Они падали вперед каждый раз, когда он наклонял голову.)

То есть вы изолируете криминальный элемент в среде, где он лишается всех компенсаций. Вся структура тюрьмы — эти решетки — постоянно напоминает заключенному о его положении и усиливает его первоначальную проблему.

Ему отказано в нормальной домашней жизни; помимо концентрации на текущей проблеме, все остальные стимулы намеренно сводятся к минимуму. В каком-то смысле начальник тюрьмы и охрана соглашаются с тем же набором убеждений, что и их пленники, — с обеих сторон выделяется идея силы и власти, и каждая сторона считает другую врагом.

Охранники уверены, что заключенные — отбросы общества, которых необходимо удерживать любой ценой. Обе стороны считают человеческую агрессию и насилие средством выживания. Обычно энергия заключенных расходуется на скучные и безопасные занятия, хотя в некоторых тюрьмах и пытаются обучать профессии.

Однако и заключенные, и официальные лица считают, что большинство сидящих за решеткой будут возвращаться туда снова и снова. Заключенные проецируют на общество свои личные проблемы. Общество возвращает им эту «любезность». Так люди иногда считают какие-то качества животными или плохими и пытаются изолировать эти части от других сфер собственной деятельности. Это часто связано с силой или ее отсутствием, а также с отношением и к тому, и к другому.

Вспомните Огастеса, о котором я рассказывал в этой книге (см. главу 6 и сеанс 633 в главе 8). Огастес чувствовал себя **бессильным**, потому что связывал силу с агрессией и насилием, поэтому он

сам изолировал эту часть себя и спроецировал ее во второе «Я». Он мог проявлять силу, только когда действовало это второе «Я». Поскольку в его базовой концепции агрессивность и сила были одним и тем же, то сила действовать автоматически означала силу быть агрессивным. А агрессия здесь приравнивалась к насилию.

(21:24.) В своем роде это был уникальный метод переноса проблем. Необходимость действовать и контролировать действия преобладает у всех живых существ. Поэтому Огастес действительно создал из себя позицию силы, с которой он **мог** действовать хотя бы какое-то время. Ему приходилось изображать амнезию, чтобы скрывать от себя этот механизм. **Пока сила приравнивается к насилию, вы будете считать необходимым регулировать естественную агрессию в своем поведении. А считая силу насилием, вы в какой-то степени будете бояться действовать.** Вы начнете считать понятия «хороший» и «бессильный» практически синонимами, а силу приравнивать к злу. И, не желая видеть подобное «зло» в себе, вы можете направить его вовне и перевести в другую сферу.

Вы как общество можете проецировать его на преступника, как нация — на другую страну. Как человек, вы можете переводить эту силу на начальника, профсоюз, вообще на любой сегмент общества. **Однако какую бы сферу вы ни выбрали, вы будете в ней чувствовать себя слабым по отношению к силе, которую проецируете вовне.** Понимаете, когда вы оказываетесь в ситуации, когда чувствуете себя слабым по сравнению с другим человеком или испытываете страх, вы сталкиваетесь с собственной отвергнутой силой.

(21:33. *Сет снова начал развивать материал, который Джейн записала утром 3 мая, получив*

его в состоянии сна. См. ее заметки на сеансе 660 в этой главе.)

Сила по своей сути не означает превосходства над. Есть, например, сила любви и сила любить. И то, и другое подразумевает действия и жизненную силу, агрессивный импульс, который не имеет ничего общего с насилием. Однако **многие люди испытывают физические симптомы или переживают неприятные ситуации, потому что боятся исследовать собственную силу действий и приравнивают силу к агрессии, означающей насилие** (см. сеанс 634 в главе 8).

Подобные чувства вызывают искусственную вину. (С жестами.) Человек, который громче других выступает за смертные приговоры, чувствует, что **он сам** должен быть приговорен к смерти, чтобы заплатить за свою внутреннюю агрессию (насилие), которую он не смеет выразить.

Таким образом, преступник или убийца, которого казнят, умирает за «зло» в каждом члене общества. Происходит магический перенос.

(Пауза.) Любовью движут все элементы естественной агрессии. Она могущественна. Но, поскольку вы проводите сильные различия между добром и злом, любовь кажется слабой, а жестокость — сильной. Это отражается на многих уровнях вашей деятельности. Например, «дьявол» становится могущественной фигурой зла. (Энергично.) Ненависть кажется более **эффективной**, чем любовь. В вашем обществе мужчину учат олицетворять собой агрессивность со всеми ее антисоциальными взглядами, которые он обычно не может демонстрировать. За него это делает преступный разум, отсюда и двойственные настроения в обществе, когда преступники часто становятся романтическими фигурами.

Детектив и его преступник носят разновидность тех же масок. Придерживаясь таких идей, вы получаете изоляцию, в которую попадают больные, потому что они бессильны; преступники содержатся вместе; старики живут в домах престарелых или в культурных гетто с себе подобными. Это все связано с переносом личных проблем и группировками убеждений.

(*Длинная пауза в 21:46.*) Преступные элементы воплощают собственную агрессию людей, которая вызывает страх. На личном уровне эти страхи подавляются, а тех, кто выражает их в социуме, сажают за решетку. Принудительное заключение жестоких людей приводит к частым бунтам; а индивидуальное подавление естественной агрессии часто вызывает психологические бунты и вспышки физических симптомов.

В любом случае, почти не делается попыток понять лежащие в основе проблемы. Можно сказать, что социальное деление только усиливает давление, и людей с похожими убеждениями содержат вместе, что только усиливает основные причины.

Больные неосознанно передают врачу свою силу здоровых действий. Врачи принимают ее, потому что разделяют ту же систему убеждений, поэтому очевидно, что медицина нуждается в пациентах не меньше, чем больной — в больнице. Общество, как вы его знаете, не понимает природу агрессии и считает ее насилием. Тюрьмы и полицейские нуждаются в преступниках не меньше, чем преступники в них, потому что они действуют в одной системе убеждений. Все они принимают насилие как поведение и средство выживания. (*Пауза.*) Если вы не понимаете, что сами создаете свою реальность, то можете приписывать все положительные результаты воплощенному богу, а существование дьявола помогает вам объяснить не-

желательную реальность. Поэтому церкви современного западного общества необходим не только бог, но и дьявол.

Естественная агрессия — просто сила действовать.

Можете сделать перерыв.

(22:00—22:21.)

Ваше собственное отношение к этим вопросам многое расскажет вам о себе и о влиянии вашей личной реальности.

Если вы приравниваете силу к молодости, то будете изолировать пожилых, переводя на них свое отвергнутое **бессилие**. Они будут восприниматься как угроза вашему благополучию. Если вы соглашаетесь с тем, что насилие — это сила, то вы будете мстительно наказывать преступников, потому что жизнь будет казаться вам **силовой борьбой**, и будете концентрироваться на актах насилия, о которых читаете. Это может внести в вашу собственную жизнь такие аспекты, что вы сами столкнетесь с насилием, тем самым подкрепляя свое убеждение. (Пауза.) Если вы принимаете базовую идею о том, что зло сильнее добра, то ваши полезные действия не дадут особых результатов из-за вашей собственной структуры — вы **приписываете** им небольшую силу действия.

С этими убеждениями связано множество второстепенных. Они все могут действовать так, что вы лишаете себя использования собственных способностей, что заставляет вас проецировать их вовне, на других.

Например, если вы принимаете идею о том, что знание — это «зло», с таким убеждением все ваши попытки учиться окажутся бесполезными или будут вызывать дискомфорт. Вы не поверите никакому знанию, которое придет к вам легко, потому что считаете,

что должны заплатить, покаяться за получение любой мудрости. Фундаментальное изучение Библии часто приводит к таким выводам, что становится запретным само стремление к знаниям, а ведь оно основано на встроеном биологическом импульсе.

Тогда вам приходится проецировать мудрость на других и отказываться от нее в себе или же столкнуться с противоречием личных ценностей.

(*Длинная пауза в 22:36.*) Монахи, священники и религиозные организации веками были отделены от остального человечества. Их одновременно и почитали, и боялись, любили и ненавидели. Их знаниям завидовали, но относились к ним с суеверным ужасом.

Вудуист и целитель, шаман и жрец — всех их уважали и при этом несколько побаивались, признавая их силу и знания. Тот, кто лечит, и тот, кто проклинает, — оба символизируют для многих силу знаний. Для тех, кто увлекается фундаментальными идеями в религиозной трактовке, пугающей будет сила религии. Естественная агрессия считается злом и изолируется внутри личности — при этом ее видят повсюду **вовне**. Точка.

(*Пауза.*) **Некоторые проводят искусственное разделение в собственной жизни, когда в каких-то сферах действовать безопасно, а в других — опасно. Например, если вы верите, что богатство есть зло, то автоматически лишаете себя всех способностей, которые могут сделать вас богатым.** Таланты, которые сами по себе считаются хорошими, могут подавляться, потому что их реализация может привести к успеху в финансовой сфере.

(22:46.) То есть ваши убеждения имеют большое значение в том, как вы обращаетесь с силой собственных действий.

Использование вашей собственной энергии создает вам тесные отношения с источником вашей силы. Для исцеления требуется огромная естественная агрессия, импульсы энергии, роста и жизненной силы. Чем более **бессильным** вы себе кажетесь, тем менее **способны** использовать собственные целительские возможности. Тогда вы вынуждены проецировать их вовне на врача, целителя или другого внешнего носителя. Если ваша **вера** во врача «срабатывает» и вы избавляетесь от симптомов, то чувствуете физическое облегчение. Однако это может сильнее подорвать вашу веру в себя. Если вы не предпринимаете результативных попыток разобрататься с собственными проблемами, то симптомы просто вернуться другим способом, и вам придется повторять все сначала. Вы можете потерять веру в своего врача, но сохранить доверие к медикам в целом — и бегать от одного к другому.

Но тело обладает внутренней цельностью, а болезнь часто является естественным признаком дисбаланса, физическим сообщением, к которому надо прислушаться и провести соответствующие внутренние изменения.

Если подобные изменения всегда производятся извне, внутренняя целостность тела оказывается под угрозой, а его тесная связь с разумом слабеет. Более того, **приглушаются** его естественные целительные силы. Встроенные спусковые механизмы реакций, которые должны управляться внутренними стимулами, вместо этого активируются «внешними» средствами.

Вера человека все больше и больше направляется вовне. Обычно это означает, что не остается времени на необходимые внутренние диалоги и вопросы к себе, а самоисцеление, которое могло бы произойти, вызывается **верой** в другого. Однако это не может продолжаться бесконечно.

(22:59.) Я сейчас говорю главным образом о западной культуре. У некоторых других цивилизаций, особенно у тех, которые по-вашему считаются прошлыми, целители действовали в контексте природы, который принимали все. Целитель задействовал природные силы **в пользу** своего пациента, который временно был не способен на это, потом возвращал пациента к его источнику и оживлял в нем ощущение собственной силы. **Это** источник физической жизни, чувство силы и действия. Когда человек чувствует себя бессильным, как вы это понимаете, он умирает.

Повторяю, точка силы — настоящее, где ваше нефизическое «Я» сливается с материальной реальностью. Даже одно понимание этого факта может придать вашей жизни новых сил.

Можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Тогда мы сделаем перерыв».
23:05— 23:19.)

Говоря вашими словами, ваш вид находится в состоянии развития. Отчасти это включает естественный интерес к внешним событиям. Вы развиваете свойства сознания, которые в каком-то смысле являются вашими собственными, как и ваше окружение. Для этого необходима сильная концентрация, потому что вы участвуете в процессе обучения, где необходимо исследовать все элементы ситуации.

Однако на протяжении всего этого процесса вы в состоянии сна постоянно поддерживаете связь с реальностями, в которых зарождается ваш физический опыт. Когда вы поймете время, то сумеете объединить внутреннее понимание с физическим «Я» и сознательно формировать собственный мир. Книги вроде моей должны помочь вам добиться именно этого.

Чем больше вы связаны со сложными физическими организмами, тем больше энергии вы проецируете вовне, и тем сильнее вас завораживают «внешние» проявления. Само по себе это был и остается естественный метод обучения. Ваша внутренняя жизнь переводится в материальную реальность. Когда вы ее воспринимаете и **соотносите** с ней, то начинаете исследовать сначала ее происхождение, а потом смысл.

(Пауза.) Это возвращает вас к себе и к признанию собственных способностей. То, что вы сейчас создаете бессознательно, ваш вид **будет** создавать сознательно. Бесконечные способности сознания становятся индивидуальными и сосредотачиваются в конкретной реальности, которая потом расширяется. Ваши временные создания развивают те способности, **с помощью которых** вы их создали. Вы учитесь через свои создания. Физически направленный разум использует величайшие источники силы и энергии, а также безграничные аспекты созидания, поэтому каждый физический день действительно абсолютно уникален. Поэтому вы не можете ожидать, что любая часть вашего окружения останется неподвижной, состояние вашего тела постоянно находится в состоянии движения и изменения.

(23:35.) Ваша социальная структура — от огромного мегаполиса до маленькой фермы, от самых богатых районов до беднейших гетто, от монастырей до тюрем — отражает внутреннее состояние индивидуального «Я» и личные убеждения каждого из вас.

Если вы правильно используете точку силы (как описано на сеансе 657 в главе 15), то почувствуете, как нефизическая энергия переводится в эффективную личную силу через ваше пересечение с плотью. Вы сможете использовать эту силу сознательно и намеренно, чтобы изменять свою собственную жизнь и,

хотя бы частично, социальную структуру. Эти упражнения способствуют развитию вашего сознания и вообще помогут вам способами, о которых вы пока не подозреваете. Ваша жизнь автоматически наполнится согласием с вашей силой, активизируя вашу жизнь в снах и снабжая дополнительными импульсами бодрствующую жизнь. Вам больше не нужно будет переводить свое ощущение силы на других. **Однако все упражнения, описанные ранее, обязательны; они необходимы, чтобы вы поняли, как надо использовать вашу точку силы.** Признание собственных чувств и работа через убеждения — все это позволит вам лучше понять себя.

(23:44.) Например, если вы ненавидите своих родителей, нельзя использовать точку силы, чтобы сказать себе, что вы их любите. Предыдущие упражнения помогут вам понять причины ненависти.

Нельзя использовать точку силы, чтобы получить контроль над другим человеком, — этому помешают ваши собственные убеждения. Вы просто должны **осознавать свою силу и верить, что достойны ее.** Часть предыдущих глав этой книги была написана именно с тем, чтобы убедить вас в собственной ценности. **Вам предлагалось переживать свои чувства, не отрицать их, поэтому вы не должны использовать точку силы, чтобы в любой момент оспаривать реальность собственных эмоций.**

Понимая природу естественного гипноза, вы не будете испытывать потребности создавать **новые** негативные чувства. Уменьшится ваш груз запретов. **Чем больше вы себе доверяете, тем естественнее вы будете проявлять свои чувства, и их подавление больше не будет создавать взрывных реакций.** Они будут приходить и уходить. Канал к силе откроется шире. Многие значит внимание к потоку своего сознания.

Уже это поможет вам понять, в каких сферах вы отказываете себе или даете себе указания, которые приводят к бессилию.

Упражнение с точкой силы должно познакомить вас с собственной энергией и вашей способностью направлять ее. Упражнение на естественный гипноз (см. предыдущую главу) помогает вам эффективней направлять и использовать свою силу.

Каждый из вас должен работать из точки собственной реальности. Другого способа нет. Точка. Если вы полны гнева, не говорите: «Я полон спокойствия», — результатов не будет. Вы только скроете собственные чувства и **запретите** себе энергию и силу. Если вы в ярости, побейте подушку, выразите ярость, но без насилия в чужой адрес. Тренируйтесь, пока не почувствуете физическую усталость. Если вы будете честны, то вам откроются причины ярости, которые зачастую очевидны. Вы просто не хотите на них смотреть.

Почти во всех [подобных] случаях ваши чувства выражают ваше **бессилие**, когда вы передаете силу ситуации или человеку, и по контрасту ваши усилия кажутся вам напрасными. **Тогда используйте точку силы, почувствуйте, как энергия вашей сущности выливается через вашу жизнь. Сознание собственной силы освобождает вас от страхов, а потому и от гнева.**

(Громче.) Конец сеанса.

(«Хорошо...»)

(Тепло.) Хорошего вечера вам обоим, в вашей и нашей точке силы.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи».)

23:59. На этом сеансе транс Джейн все время был необычайно глубоким, речь — энергичной, ровной и деловой.

Она сказала, что Сет скоро перейдет к воздействию наших убеждений на наше окружение, объяснит,

как ментальный климат нашей расы воздействует на внешние «погодные» условия. В качестве основного примера он хочет использовать наводнение июня 1972 года, потому что мы в Эльмире были свидетелями этой катастрофы [см. примечания к сеансу 613 в главе 1]. Еще Джейн сказала, что Сет поговорит о том, что мы как вид привыкли думать, что стоим вне природы — настолько, что забыли, что на самом деле мы ее часть.)

**Сеанс 664, 21 мая 1973 года,
понедельник, 21:30**

(В прошлую среду сеанса не было, Джейн отдыхала. Сегодня вечером Сет сначала продиктовал материал для нее, а после перерыва в 22:07 начал работу над книгой.)

Итак, диктовка. Между каждым индивидом и обществом постоянно идет взаимообмен. Границы и качества каждой конкретной цивилизации — великолепное воплощение общих свойств составляющих ее людей, их отношений друг с другом и представлений о себе.

Внешние изменения повторяют внутренние, личные. Достижения, войны, проблемы и институты — все случается «потом», то есть это внешние проявления внутреннего существования. В определенных условиях вода превращается в лед. Точно так же внутренние события могут появляться в физической реальности в совершенно иной **форме**, чем оригиналы.

Вы как существа — часть природы. Превращение мыслей, чувств и убеждений в физические, объективно наблюдаемые явления так же естественны, как превращение воды в лед, например, или гусеницы в бабочку. Вы не просто формируете структуру вашей цивилизации и социальных институтов через пере-

дачу убеждений, мыслей и чувств; в этом естественном взаимодействии вы также на очень личном уровне помогаете «энергетическому созданию» физического окружения как такового, во всем его захватывающем разнообразии и циклической стабильности.

У шаманов есть танец дождя. Они понимают внутренние взаимосвязи между всеми частями природы. Вас учат верить, что вера горами движет, но многим из вас очень трудно принять свои отношения с окружающим миром. Ваши убеждения (зачастую противоречащие вашим желаниям) вызывают войны. Ваши чувства выражают внутреннюю реальность, стоящую за тем, что вы считаете природными явлениями, — например, погодой.

(22:25. Об этом Джейн писала в заметках от 3 мая, которые приводятся на сеансе 660, и после прошлого сеанса.)

Катастрофы, например, землетрясения и наводнения, — это не выступления одних элементов природы **против** других. Ваши чувства столь же естественно реальны, как и приливы, и у них есть собственное притяжение — разум действительно **движет** материю. Кольцо, которым на сеансе управляют в контролируемых условиях, — самая простая разновидность демонстрации великой способности разума взаимодействовать с материей. Каждый из вас участвует в создании каждой бури, каждого родника, каждого наводнения, землетрясения и летнего дождя.

Война — одна из разновидностей природного явления, возникшего на одном из уровней взаимодействия убеждений и чувств. Природный катаклизм — то же самое явление на другом уровне. Ваше участие в этих чувствах и убеждениях дает вам собственное «естественное» место в этих событиях.

Конец главы.

Внутренние и внешние бури. Созидательное «разрушение», Продолжительность суток и естественные границы сознания с биологической основой

(Пауза в 22:32.) Следующая глава [18]: «Внутренние и внешние бури. Созидательное „разрушение“. Продолжительность суток и естественные границы сознания с биологической основой».

(«Это все название?»)

Первое предложение: ваша реальность существует независимо от физически ориентированного сознания. Но, пока вы существо, ваше восприятие должно интерпретироваться через неврологическую структуру и материальную жизнь. На самом деле существуют разные виды памяти, поэтому правильная информация оказывается в вашем распоряжении, когда вы в ней нуждаетесь. Некоторая информация почти не требуется сознанию, но должна всегда быть доступна внутренним частям «Я». Биологически диапазон и объем физически ориентированного сознания непосредственно связан с продолжительностью дня и ночи и, конечно, с временами года. С физической точки зрения, когда возникает мысль, начинаются химические реакции. Воспоминания

ПЛЫВУТ по течению химических веществ. Таки образом, ваша планета с четкой сменой дня и ночи породила сознание существ, необычайно подходящее для себя самой. Другими словами, день и ночь выражают внутренние ритмы вашего сознания, материализованные физически в природных явлениях, потому что вы еще не готовы воспринимать дни большей продолжительности. Вашей нервной системе, например, было бы очень тяжело при ритме, в котором день длился бы в три-четыре раза дольше.

(22:44.) Ритмы вашего тела и сознания соответствуют структуре вашей планеты. Сама планета состоит из атомов и молекул, и каждый из них обладает **собственным типом** сознания. Из гештальта и совместных суммирующихся действий такой природы формируется физическая структура — из сознания.

Когда возникла такая формация, начался постоянный взаимообмен между внутренней и внешней реальностью, говоря вашими словами. Рост чувств, ощущений, осознания «Я», концепций и убеждений сопровождался параллельным внешним появлением животных видов, минерального и растительного царств. Затем последовало развитие дополнительных неврологических структур и необходимых для их поддержания точных физических формаций, например, гор, долин, морей и т. п.

В глобальном масштабе все эти события происходят одновременно. Но, чтобы вам проще было понять, я объясняю в рамках вашего времени.

Ваши чувства — такая же естественная часть природы, как деревья. Они оказывают сильное воздействие на погоду. Можно даже провести связь, например, между эпилепсией и землетрясениями, когда огромная энергия и **нестабильность** проявляются одновременно, воздействуя на физические качества Земли.

Сделайте перерыв.

(22:55. Еще на сеансе 613 в главе 1 Сет говорил следующее: «Ваши чувства обладают электромагнитной реальностью, которая направляется вовне и воздействует даже на атмосферу», — но тогда мы еще не понимали подоплеку подобных идей. Сеанс возобновлен в 23:06.)

Убеждения — это образования самосознательного разума, как, на другом уровне, и **здания**.

Убеждения направляют чувства, фокусируют и обуздывают их. В этом контексте чувства можно сравнить с горами, озерами и реками. Идеи и убеждения рождают эти якобы созданные человеком структуры, которые говорят о самосознательном разуме и океане взаимосвязанных общественных событий.

(Медленно.) Чувства зависимы от вашей неврологической структуры и ее воздействия на физическую реальность. Животное **чувствует**, но не **верит**. Ваши чувства и их химические взаимодействия обладают не просто субъективной реальностью для вас, но и электромагнитными качествами, как и ваши мысли. Но ваши тела должны избавляться от химических излишков, как земля от лишней воды. Есть то, что я сейчас назову «призрачными» химическими веществами, — аспекты обычных, которые вы пока не воспринимаете. По достижении определенного порога химические вещества превращаются в чисто электромагнитные свойства. Высвобождающаяся при этом энергия воздействует на физическую атмосферу.

(23:20.) Ваше тело постоянно находится в движении и участвует в химических реакциях — так и атмосфера на другом уровне отражает все энергетические, химические и электромагнитные свойства тела.

Между течением крови в ваших венах и бурным потоком почти нет разницы, только одно течет в вас, а

второе — вовне. Но и то, и другое — воплощение одного взаимодействия и движения. У вашей планеты есть тело, как и у вас. Ваша кровь следует по заранее установленным структурам, и ветер тоже. То есть на таких условиях вы находитесь **внутри** тела Земли. Клетки вашего тела воздействуют на него, и точно так же ваше **тело** влияет на огромное тело Земли. Погода послушно отражает чувства людей на каждой конкретной территории. В целом структура погоды подчиняется глубоким внутренним эмоциональным ритмам.

(23:28.) Люди, живущие в районах частых землетрясений, **притягиваются** к таким местам, потому что внутренне понимают удивительные отношения между внешними обстоятельствами и собственными психологическими и эмоциональными структурами.

Здесь можно встретить людей с огромной энергией; с нестабильным, «излишне» темпераментным характером, с огромными способностями к творчеству и инновациям. Однако им необходим сильный стимул или воздействие реальности, которому можно противостоять. Обычно там в социальных ситуациях чувствуются сильное нетерпение и необычайная сила. Такие люди часто действуют на высокой частоте и *в целом* излучают огромные количества того, что я назвал призрачными химическими веществами.

Такие нефизические эмоциональные качества нестабильны. Они воздействуют на электромагнитную целостность структуры Земли. Конечно, землетрясения происходят и там, где нет людей, но **в любом случае** источник надо искать в ментальных качествах, а не вовне. (Пауза.) Землетрясения часто ассоциируются с периодами великих общественных изменений или беспокойств. В подобных местах **возникают** поврежденные потоки, которые проецируются вовне. Они могут воздействовать на малозаселенную часть

другого материка, или на остров, или вызвать приливную волну на другом краю света — как сердечный приступ может сказаться на какой-то части тела, далекой от источника.

(Пауза в 23:38.) Чтобы чувствовать, самосознательный разум не нужен. В «прошлом» землетрясения точно так же выражали структуру чувств видов. Нестабильные состояния сознания, которые сами по себе вызывают природные явления, продолжают изменять состояние сознания и всего вида в целом.

В ваших условиях сознание обручено с материей, и из этого взаимодействия физически воплощаются все его переживания. Например, между грозами и энергетическими бурями существует прямая связь, как и с нестабильными электромагнитными свойствами чувств и мыслей, со способностью мозга управлять ими и потребностью избавляться от излишков. Вы не просто реагируете на погоду. **Вы помогаете формировать ее**, даже когда вы вдыхаете и снова выдыхаете воздух. Мозг — гнездо электромагнитных связей, которых вы не понимаете. В каком-то смысле это контролируемая буря.

(23:45.) Там рождаются идеи, столь же естественные, как молнии. Когда молния попадает в землю, она меняет ее. Атмосфера же меняется под воздействием ваших мыслей. Общее внутреннее **доверие**, с которым вы родились, становится основой всеобъемлющей **надежности** физической Земли. Ваше тело живет в Земле, как вы живете в своем теле. Вы были рождены с верой в свое существование, которая автоматически управляет правильной работой вашего личного воплощенного «Я». Это дает необходимые стабильные качества, **которыми** может играть ваше сознание и через которое оно эффективно и созидательно работает. У малейшего атома есть внутренняя

целостность, на которой основаны его структура и все его изменения, поэтому в целом у тела Земли есть гештальт постоянства.

(*Длинная пауза в 23:54.*) Однако во всем этом постоянно происходят изменения, потому что при линейном восприятии времени любое событие должно «сместить» другое. С позиций вашего **фокуса** конкретное событие «занимает время». Вы знаете, что происходит множество вещей, которые вы не воспринимаете сознательно, но верите другим на слово. То есть с вашей точки зрения изменения очевидны. Тело меняется.

Я говорил вам, что не-здоровье (с дефисом) может стать творческой основой (*на сеансе 620 в главе 4*). Землетрясения или природная катастрофа — тоже.

Теперь можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Тогда мы сделаем перерыв».

00:01. *В перерыве мы говорили о том, что можно было бы узнать из глобального компьютерного исследования, — например, начинающегося с момента возникновения письменной истории, — какие соответствия можно найти между землетрясениями и периодами великих эмоциональных и социальных возмущений по всему миру... Сеанс возобновлен в 00:10.)*

Итак, на других уровнях, кроме сознательного, просто как существа, вы заранее знаете о приближающихся бурях, наводнениях, торнадо, землетрясениях и т. п.

Тело улавливает множество признаков и подсказок — изменения атмосферного давления, магнитное направление в отношении равновесия, малейшие электрические колебания, которые ощущает кожа. На этом уровне тело часто готовится к природным катастрофам заранее. Оно создает защиту.

Однако на индивидуальную реакцию каждого человека влияет множество факторов. Здесь имеют значение другие психологические условия. Люди, которые живут в районах частых землетрясений, знают о них совершенно сознательно. Что бы они ни **говорили**, они нуждаются в постоянных стимулах и возбуждении, получают от этого удовольствие. Сама непредсказуемость ситуаций **побуждает** их к действию. Значение имеют самые разные взгляды и характеристики, поэтому что-то обобщать трудно, но всегда существуют причины, по которым **любой** человек оказывается замешан в природную катастрофу.

(Пауза.) В большинстве случаев заранее происходит почти сознательное понимание ситуации. В других случаях предчувствие тела отражается в снах и так изменяет повседневную жизнь, что человек сбегает. Некоторые меняют планы и уезжают из города за день до катастрофы. Другие остаются.

Все это не случайно. Бессознательная информация входит в сознание согласно представлениям человека о себе, о своей реальности и своем месте в ней. Никто не **погибает** в катастрофе, если не хочет этого. Всегда имеет место **некоторое** сознательное понимание, хотя человек может обманывать себя и притворяться, что ничего не было. Даже животные заранее чувствуют собственную смерть, и человек в этом плане не исключение.

(00:23.) Те, кто хочет использовать бессознательное предвидение такого события, им и воспользуются — спасутся сами и решат не участвовать в нем. Если они не верят в предварительное предупреждение и отказывают себе в сознательном знании, но вообще верят в свою безопасность, они будут действовать **бессознательно**, не зная причин. Третьи решат участвовать в катастрофе по собственным причинам.

Энергетически, ментально и физически они будут такой же частью события, как, например, вода, которая течет по городу при наводнении. Они используют природный катаклизм, как, например, человек использует симптом болезни для решения проблем, развития или понимания. И катастрофу они себе выберут, как люди выбирают симптомы. Они заранее будут знать о структуре. Она не навязывается им.

Может быть, люди не принимают такую информацию сознательно, но если бы они умели анализировать себя, то поняли бы, что их убеждения сводятся именно к такой ситуации. (*Пауза.*) Человек может выбрать сильную болезнь, чтобы войти в тесный контакт с силами жизни и смерти, чтобы создать кризис и мобилизовать скрытые инстинкты выживания, ярко выделить контрасты и призвать всю свою силу.

Катастрофа тоже может быть использована сознательно или бессознательно, в зависимости от человека.

(*Тепло.*) Конец сеанса.

(«*Спасибо.*».)

Мои сердечные пожелания вам обоим, дальше мы перейдем к вашему наводнению.

(«*Отлично. Спокойной ночи, Сет.*».)

00:36. *Сегодня все трансы Джейн были глубокими, голос низкий и размеренный. «Сет остановился из-за нас, — сказала она, надевая очки. — Я чувствую продолжение прямо здесь. Я уверена, что могу проспать час, а потом начать следующий раздел... но я знаю, мы не будем так делать, — рассмеялась она, видя, что я задумался. — Но я ненавижу останавливаться, когда чувствую информацию...»*

Относительно примечания Сета о «нашем наводнении» см. комментарий Джейн в конце прошлого сеанса.)

**Сеанс 665, 23 мая 1973 года,
среда, 21:41**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Итак, диктовка. Повторяю, случайностей не бывает. В любых обстоятельствах не умирает никто, не принявший такого решения. Это касается смерти в природном катаклизме, как и любой другой.

Способ вашей смерти и ее время — только ваш **выбор**. Сейчас мы говорим о ваших убеждениях, как вы знаете их в этой жизни, и оставляем до последней главы любые утечки убеждений из других жизней. Но, какие бы убеждения и по каким причинам вы ни разделяли, ваша точка силы — настоящая.

Очень важно, чтобы вы это поняли, — намного важнее, чем беспокойство по поводу запутанных «прошлых причин». Вы можете настолько потеряться в негативных взглядах, что забудете, что эти убеждения можно изменить в настоящем. Вы по разным причинам придерживаетесь убеждений, но в любой момент можете изменить их. Например, многие умирают молодыми, потому что сильно убеждены, что старость означает деградацию духа и оскорбляет тело. Они не **хотят жить** в таких условиях, в которые верят. Некоторые искренне предпочитают умереть в условиях, которые другим покажутся ужасными, — в океанских волнах, раздавленными в землетрясении или под ураганным ветром.

Для таких людей немислима смерть в больнице или переживание болезни. Отчасти это связано с темпераментом и с естественными индивидуальными различиями и предпочтениями. О своей приближающейся смерти заранее знает значительно больше людей, чем принято считать. Они знают, но притворяются, что не

знают. Но те, кто умирает в катастрофах, сами выбрали этот опыт — драму и даже ужас происходящего. Они предпочитают оставить физическую жизнь во вспышке восприятия, сражаясь за свою жизнь, на пике вызова, «сопротивляясь», а не уступая.

(21:54.) Природные катастрофы обладают огромной энергией высвобожденных сил; природы, сбежавшей из-под власти человека. Этим они напоминают человеку о его собственной душе, потому что такие глубокие события всегда по-своему означают рождение созидания, поднимающегося из чрева Земли и изменяющего Землю и жизни людей.

Реакции людей вызываются этим внутренним знанием. Хотя человек боится безграничной силы природы и пытается защититься от нее, он одновременно **наслаждается** ею и отождествляет с ней себя. (Пауза.) Чем более «цивилизованным» становится человек, тем сильнее социальные структуры и практики лишают его тесной связи с природой, и тем больше будет происходить природных катастроф, потому что внутри человек ощущает огромную потребность отождествления с природой. Человек **сам будет вызывать** землетрясения, торнадо и наводнения, чтобы снова ощутить не только их энергию, но и собственную.

(Пауза.) **Встреча с безграничной энергией стихий как ничто другое ставит человека лицом к лицу с невероятной силой, породившей его самого.**

Для многих природная катастрофа становится первой личной встречей с реальностью связи творения и планеты. В таких условиях человек, который не чувствовал себя частью чего бы то ни было (структуры, семьи, страны), может в один миг понять свое родство с Землей, свое место на ней и энергию. Внезапно осознав эти отношения, люди чувствуют собственную силу действий.

(22:09.) Совсем на другом уровне бунты часто служат той же цели. Высвобождение энергии, по **любым** причинам, заставляет группу людей непосредственно прочувствовать, что существует концентрированная жизненная сила. Может быть, раньше она им не встречалась.

Это понимание может научить их — как нередко бывает, — как овладеть собственной энергией и использовать ее для созидания. И природный катаклизм, и бунт — это энергетические ванны, сильнодействующие и позитивные, **несмотря** на очевидные ассоциации. Конечно, в **вашем** понимании это не извиняет тех, кто начал бунт, потому что они работают в системе убеждений, в которой насилие порождает насилие. Но даже здесь встречаются индивидуальные различия. Зачинщики бунта часто ищут воплощения энергии, но не верят, что сами обладают ею. Они разжигают и поддерживают психологические пожары — и результат заворачивает их, как обычного поджигателя. Если бы они понимали свою силу и могли ощущать ее, им не понадобилась бы такая тактика.

(Пауза в 22:19.) Расовые проблемы могут решаться на разных уровнях, через бунты или природные катаклизмы, или комбинацию того и другого, в зависимости от интенсивности ситуации на психологическом уровне. Как физические симптомы могут быть просьбой о помощи и понимании, так и природные катастрофы одна часть страны или мира может использовать, чтобы получить помощь от другой.

Очевидно, что бунты часто начинаются вполне сознательно. Естественно, тысячи или миллионы людей не принимают подобного сознательного решения начать ураган, наводнение или землетрясение. Прежде всего, на этом уровне они не считают подобное возможным. И хотя сознательные убеждения играют в таких случа-

ях определенную роль, на индивидуальной основе «внутренняя работа» делается так же бессознательно, как тело создает физические симптомы. Часто кажется, что симптомы навязаны телу, как природная катастрофа кажется пришедшей на тело Земли. Внезапная болезнь считается страшной и непредсказуемой, а больной считается жертвой, допустим, вируса. Внезапные торнадо или землетрясения рассматриваются точно так же, как воздействие потоков воздуха и температуры, или линий разломов земной коры, вместо вирусов. Однако основная причина у них одинакова.

(22:27.) То есть у «болезни» Земли существует не меньше причин, чем у болезни тела. В какой-то степени это же можно сказать и о войнах, если рассматривать войну как легкую инфекцию. В случае мировой войны это будет серьезное заболевание. Война в итоге учит вас уважать жизнь. **Природные катастрофы напоминают вам, что нельзя игнорировать свою планету и свое бытие.** При этом такие события сами по себе дают контакт с глубочайшими энергиями вашей сущности, даже когда они используются «разрушительно».

Сделайте перерыв.

(22:31. *Джейн вышла из глубокого транса. Она говорила в хорошем темпе. Сегодня вечером в доме было особенно тихо, мы слышали легкий дождь. Сеанс возобновлен несколько медленней в 22:56.*)

Итак, природные катастрофы вызываются больше на уровне эмоций, чем убеждений, хотя убеждения и играют важную роль, потому что изначально производят эмоции.

Общий эмоциональный тон, или уровень чувств масс людей, в силу их физической связи с природой создает внешние физические условия, которые производят подобный напор естественной энергии. (*Тона чувств Сет описывает на сеансе 613 в главе 1.*) В зависимости от

массовых эмоциональных условий физически создаются разные предлоги и в разной форме выбрасываются в атмосферу. Призрачные химические вещества, о которых я говорил (*на прошлом сеансе*), тоже играют свою роль, как и электромагнитные свойства эмоций. Камень в ручье разделяет воду, которой приходится огибать препятствие. Ваши эмоции не менее реальны, чем камни. Ваши коллективные чувства влияют на потоки энергии и их силу. В условиях природных явлений это хорошо видно во время грозы, которая представляет собой **выведенную вовне** местную материализацию внутреннего эмоционального состояния людей, попавших в грозу.

Состояние тела зависит от ваших сознательных убеждений и поддерживается на бессознательном уровне (в соответствии с убеждениями). Природные катастрофы — тоже последствия убеждений, создающих эмоциональные состояния, которые затем автоматически переводятся во внешние атмосферные условия.

(23:09.) Затем, согласно вашим убеждениям, вы решаете физическую дилемму, представленную вам таким образом. Каждый из вас реагирует по-своему, думая о собственных целях. Ваши собственные уникальные личные убеждения вызывают общее эмоциональное состояние. Озеро эмоциональной энергии, куда стекаются ваши эмоции, пока еще состоит из **непохожих зарядов**, однако в целом индивидуальный вклад всех участников сложится в единую структуру, которая дает буре импульс и направление, заряд и стоящую за ним энергию.

(Пауза.) Как я уже говорил в этой книге, Рубурт и Джозеф попали в наводнение (*июнь 1972 года*). Поэтому я для примера возьму этот случай и вообще эту местность в целом, хотя само наводнение было намного обширней.

На местном уровне имеется несколько общих убеждений. Регион Эльмиры переживает экономическую депрессию и считается неблагоприятной зоной штата Нью-Йорк, но его состояние не настолько плохо, чтобы нуждаться в кризисной помощи. Промышленность переезжала. Люди теряли работу, нарушалось привычное течение жизни. На местном уровне не было вдохновляющего лидера, и самые разные люди начали испытывать беспокойство, впадали в депрессию и чувствовали себя зажатými в угол.

Проект обновления города лишал бедняков жилья и уничтожал другие сложившиеся районы. Это часто приводило к дроблению общества, потому что среди бедных были чернокожие и белые «низшего класса». Лучшие люди заседали в городском совете, а выселенные бедняки не могли позволить себе нового жилья. Путем разных подпольных манипуляций их не впускали в «устроенные» районы.

Богатые и состоятельные чувствовали угрозу, потому что они по собственной воле изменили статус-кво, стремясь к современности и прогрессу, но высвободили энергию нуждающихся. Средний класс стал переселяться из города в пригород, что повлияло на распределение налогов. Начали страдать городские торговцы. В этом регионе не было ощущения единства или гордости за себя, культурной или национальной целостности.

(23:29.) Возникло межрасовое напряжение, намеки на бунты, которые не произошли. Ушел в отставку очень способный мэр, который занимал этот пост некоторое время. Вмешалась политика, по причинам, не относящимся к этой дискуссии. Политически ориентированные люди ощущали, что у них нет надежной опоры, поэтому нельзя было ожидать **результативного** сотрудничества с федеральным правительством.

У этого региона не было культурного единства, хотя он уже стремился к какому-то характерному проявлению. Правительственные фонды направлялись в другие сектора, где экономическая депрессия была сильнее. У людей были собственные мечты и надежды, и в целом они отражали региональную надежду на улучшение в разных сферах. В то же время росло разочарование. Молодые и старые, традиционные и нестандартные устраивали небольшие стычки. Отцы города протестовали против длинноволосых юнцов в городских парках — незначительные инциденты, но хороший показатель раскола ценностей и непонимания поколений.

Можете сделать перерыв.

(23:40—22:47.)

В той или иной степени эти проблемы существовали во всех районах (Восточного Побережья), которые были затронуты этим наводнением.

Получается, у вас здесь был регион, еще не совсем в кризисной ситуации, который требовал значительных федеральных вложений и при этом имел нестабильные социальные и экономические условия в сочетании с ощущением безнадежности.

(Пауза.) Вместо наводнения могли бы произойти катастрофические социальные столкновения. Однако в силу имевших место уникальных и характерных тонов чувств последующее эмоциональное напряжение разрядилось в атмосферу, автоматически изменяясь. Природная катастрофа дала множество ответов. Рядом была река [Чеманг], прямо в сердце деловой части [Эльмиры], например.

Повторяю, все это касается всех районов, затронутых наводнением. У некоторых первобытных народов танцевали танец дождя, сознательно вызывая дождь, сознательно направляя бессознательные силы, — так

и здесь у вас люди **автоматически** делали то же самое, не осознавая происходящих процессов.

Таким образом, своим бессознательным намерением они сгустили облака, а биологически действовали через спонтанный выброс эмоциональных состояний, так что избыточные гормональные и химические реакции воздействовали непосредственно на атмосферу.

Некоторое время назад местные религиозные организации строили планы массового воскрешения. Проводилась перепись последователей популярного религиозного течения, это событие даже привлекло внимание общественности. Это тоже было не случайно. Это была попытка фундаментальных конфессий решить проблемы на ином уровне, через прилив религиозной самоидентификации, обращение и энтузиазм.

Однако убеждения, на которых основывались эти планы, не совпадали с массовыми убеждениями населения, поэтому попытка провалилась. Программа **была** основана на предварительном знании о наводнении. Крестового похода не случилось, потому что организация «воскресителей» сбежала от наводнения.

(00:02.) На этом уровне многие последователи религий считали, что наводнение было волей Божьей, или что людей наказывают за их грехи. В определенном смысле это наводнение **было** религиозным событием, потому что объединило в общину разрозненные группы, у которых далеко не всегда были самые лучшие намерения. Станным образом оно также словно изолировало группы людей и показало их проблемы, как не смог бы никакой бунт.

Некоторых событие смирило, им было отказано в комфорте общественного положения и имущества, по крайней мере, на какое-то время. Они лицом к лицу столкнулись с другими людьми, разного

происхождения, с которыми иначе они никогда бы не познакомилась.

Подобные кризисы словно проливают на реальность свет, в котором скрытое становится наглядно очевидным. Бедные в большинстве случаев спаслись, потому что старые дома — и частные, и квартирные — выстояли, а вот новые дома в стиле ранчо не выдержали напора воды. Но все же на порог колледжа [колледжа Эльмиры] пришли обездоленные бедняки. Женщины, самым активным занятием в жизни которых была игра в бридж, сражались за жизнь рядом со своими нищими сестрами. Бедняки, которые потеряли жилье, открыли в себе способности к лидерству, удивившие их самих.

(00:11.) Нижний город увидел физическое воплощение своих проблем, которые всегда были известны, но скрыты от глаз. Он был практически в развалинах и отчаянно нуждался в помощи. Городские власти внезапно столкнулись с реальностью, которая имеет мало общего с залами заседаний. Кризис объединил людей. Чувство безнадежности стало заметно всем, поэтому можно было действовать.

Были старики, обремененные негативными убеждениями относительно возраста, которым необходимость выживания помогла открыть в себе огромную энергию и цель жизни. Были люди, ослепленные убеждением в высшей важности **вещей** и потерявшие в нем, у которых не осталось ничего. Они поняли относительную незначительность имущества и почувствовали в себе ростки свободы, которые не ощущали с юности.

Хотите сделать перерыв?

(00:17. «Нет», — он говорил довольно быстро.)

(Пауза.) Скрытая «болезнь» района стала очевидна для всех. Отовсюду съезжались помощники.

Чувство товарищества пренебрегло социальной структурой. Принимаемые как должное схемы существования полностью исчезли за один день. В той или иной степени каждый участник увидел свои личные взаимоотношения с природой своей жизни на данный момент, почувствовал свое единство с обществом. Более того, каждый человек прочувствовал **неуничтожимую** энергию природы. **Кажущаяся** непредсказуемость наводнения напомнила всем о великой непреходящей стабильности, на которой основана обычная жизнь.

Сила воды позволила каждому коснуться глубинного понимания своей зависимости от природы, заставило переоценить мнения, которые слишком давно принимались как должное. Подобный кризис автоматически заставляет каждого изучать свои ценности, мгновенно делать выбор, который позволяет заметить то, что раньше оставалось незамеченным.

Сделайте перерыв.
(00:26—00:40.)

Таким образом, наводнение физически материализовало внутренние проблемы региона и одновременно высвободило энергию, которая оказалась в ловушке безнадежности.

Эта местность стала энергетическим и физическим центром внимания, тем самым **притягивая** к себе другую энергию. У каждого были свои причины участвовать в этом и решать собственные проблемы и дилеммы через созданную массами структуру.

В реальности момента автоматически разрушилось множество прошлых убеждений. У многих открылись силы инициации и действия, забытые давным-давно. В регион стали поступать средства из федеральных фондов. Он оказался на виду. (Пауза.)

Многие одинокие люди оказались, а точнее, заставили себя оказаться, в ситуации, когда им было необходимо общаться с другими. Но это все-таки не главная тема нашей книги, так что я не буду подробно останавливаться на способах и средствах.

Сейчас мы дальше для примера рассмотрим поведение Рубурта и Джозефа в ситуации с наводнением, потому что это может относиться и к другим читателям.

А сейчас (с улыбкой, громче) конец сеанса. Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Спасибо, Сет. Очень интересно, мы ждали этой информации». Сеанс завершен в 00:48.

Перед тем как я перепечатал этот материал со своих записей, мы с Джейн обсуждали, надо ли нам дополнять довольно общую местную информацию Сета именами, датами и событиями, касающимися Эльмиры и округа Чеманг, эта информация охватила бы несколько месяцев до и после наводнения 23 июня 1972 года. Мы решили, что это не обязательно, — Сет достаточно ясно выразил все, что необходимо для книги.

Однако нам кажется, что тщательное исследование связей между эмоциональным состоянием и погодой в нашем округе было бы очень интересным. Конечно, встают вопросы географических рамок, времени и денег, но, чтобы исследование было по-настоящему значимым, оно должно включать весь штат Нью-Йорк, например, потом Пенсильванию, а потом все восточное побережье Соединенных Штатов. Тропическая буря Агнес, которая вызвала наводнение, была настоящим гигантом.

С связи с материалом о наводнении в этом и следующем сеансах мы снова отправляем читателя к примечаниям сеанса 613 в главе 1.)

**Сеанс 666, 28 мая 1973 года,
понедельник, 21:31**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

(С улыбкой.) Хотите знать, почему вы остались (в квартире) во время наводнения?

(«Да, еще бы».)

Это не должно быть для вас загадкой. Все причины и привычки доступны сознательно.

Итак, диктовка. Рубурт и Джозеф (так Сет называет Джейн и меня) всегда считали, что состоят в тесных отношениях с природой и вселенной. У них индивидуальная мотивация, в каком-то смысле они одиночки. Они избегают больших групп.

Тем не менее, многих удивило, что эти двое остались во время наводнения здесь. Некоторые решили, что это глупо. Однако в определенном смысле Рубурт и Джозеф хорошо подготовились. Они еще в апреле запасли еду, которая может долго храниться, чистую воду в старых бутылках, свечи и радиоприемник на батарейках. Но они не «ждали» катастрофы*.

До того как Рубурт занялся экстрасенсорной работой, он написал [короткий] роман «Бунду»**, в котором шла речь о ядерной катастрофе. Работая над

* Сет не упомянул, что у нас еще была мелкокалиберная винтовка (из которой до сих пор ни разу не стреляли) и лекарства... В апреле 1961 года группа беженцев с Кубы высадилась в Кубе на Bahía de Cochinos (в заливе Свиной), в отчаянной попытке сбросить режим Фиделя Кастро. В октябре 1962 года возникла конфронтация США и России из-за хранения на Кубе ракет последней, поэтому нам казалось разумным сделать определенные запасы.

** Роман был опубликован в марте 1958 года.

ним, он читал о способах выживания. Потом, во время истории с заливом Свиней, были приобретены необходимые запасы. Так повелось, что все привычные домашние дела совершались почти автоматически. В доме всегда был запас свеч, еды и воды. Этому не придавали большого значения. Когда началось наводнение, Рубурт и Джозеф, по крайней мере в этом отношении, смогли бы при необходимости обойтись без помощи от внешнего мира.

Все это связано с прошлыми сознательными решениями и реакцией на ситуации, которые, в вашем понимании, во время наводнения уже не существовали. Однако структура реакций была четкой. Они решили переживать любой кризис вместе, на своей территории.

(Пауза в 21:43.) Убеждения, которыми было продиктовано их решение остаться, в этом отношении не изменились. Чувство единства с природой тоже сыграло большую роль; они предпочитали рисковать в одиночку. Кроме того, они привыкли работать в одиночестве, хотя и вместе. И занятия искусством, и экстрасенсорная деятельность приучили их доверять себе. В прошлом они часто ходили в походы, в том числе в очень примитивных условиях (в Калифорнии).

Это углубило их связь с природой и усилило склонность доверять ей, выживать внутри нее, а не борясь с ней. С таким набором убеждений, взглядов и прошлых событий решение остаться было вполне предсказуемым.

Они знали, что в доме, где они живут, есть четвертый этаж. Поэтому при необходимости они планировали перенести наверх наши рукописи, тексты Рубурта и картины Джозефа. Конечно, были и другие факторы. Во-первых, они жили (и до сих пор живем) на третьем этаже. Кризис заставил их критически

пересмотреть часть своих взглядов. Ситуация стала настолько серьезной, что какое-то время они боялись за свое выживание.

(21:51.) В эти краткие мгновения они ясно и четко увидели свою жизнь в фокусе символов. Они были изолированы, вода поднялась на три метра и все прибывала, от нее пахло бензином, который мог загореться. Они не сообщили властям о своем желании остаться и даже задернули все шторы, чтобы никто не заметил их присутствия. В момент страха помощь извне была невозможна.

Вертолетам было некуда приземляться. Рубурт и Джозеф оказались наедине с материалами Сета, своими картинками и другими рукописями Рубурта. Они использовали легкую версию самогипноза, чтобы сохранить спокойствие и снизить панику. Но именно Джозеф предложил Рубурту «настроиться» и проверить, что они сами могут узнать о своем положении.

В силу своих знаний и характеров они уже начали играть в карты — чтобы отвлечь сознательное внимание — и пили вино, чтобы снять напряжение. Затем Рубурт вошел в измененное состояние сознания и совершенно правильно предвидел будущую ситуацию. Мост в их квартале обрушится, но с ними все будет в порядке, если они не запаникуют и не попробуют уйти.

Кризис закончится к пяти часам, хотя в новостях об этом еще не сообщали. Как только Рубурт и Джозеф получили эту информацию, они тут же успокоились, и паника, которая могла бы начаться, ушла.

(22:00.) Они остались наблюдать за физическими явлениями, следили, как поднимается вода, но внутренне были уверены в своей безопасности. Рубурту этот случай был необходим, чтобы укрепить веру в

собственные способности. Им обоим требовалось подтверждение того, что это **естественные** способности, которые можно использовать при личном общении с природой. Рубурт также узнал, что недооценивал важность физической манипуляции. Однако и Рубурт, и Джозеф — очень умные люди, они стремились к физической встрече с материальным явлением и решали эту проблему согласно своим убеждениям.

Так вот, те, кто верит в группы, кто в первую очередь стремится работать с другими, немедленно покинули дома, потому что общество соседей обеспечивало им комфорт. Рубурт и Джозеф узнали о собственных взглядах в кризисной ситуации, четко определив свою душевную позицию. У них возник вопрос, почему они решились в одиночку пережить наводнение.

В каком-то смысле вода наводнения стала водами времени, проходом в мир явлений.

Несмотря на все естественные личные проблемы, они выдержали. Вода спала, как и предсказал Рубурт. Им пришлось столкнуться с последствиями. Джозеф помогал физически, когда другие жильцы возвращались в квартиры. Он выполнял необходимую физическую работу. Рубурт и Джозеф открыли обе свои квартиры. В одной из них поселилась оставшаяся без дома пара, Рубурт и Джозеф заняли вторую. Так они оказались в ежедневном тесном контакте с другими, в непривычной для себя форме. Эта ситуация помогла им понять очень важные вещи. Они также поняли, что через свои взаимодействия продолжают общаться с другими. Точка, сделайте перерыв.

(22:17. «Я получала и много другой информации, но она не относится к книге, поэтому Сет этого не говорил, — сказала мне Джейн. — Это о разных людях, которых мы встретили во время наводнения». Поскольку все это время она говорила без перерывов,

у меня возникло множество вопросов. Могла ли она воспринимать от Сета два канала «одновременно»? Если так, то каким способом? Или, если ее восприятие переключалось между ними, почему это не повлияло на устную речь?

«Я не знаю, как я ее получила, — продолжала Джейн. — В промежутках, я думаю, но это не очень понятно». На самом деле, сколько же там было каналов? Потому что Джейн добавила, что получала и информацию о себе — тоже «в промежутках»... она не могла объяснить понятней. Сеанс возобновлен в 22:40.)

Какое-то время после того, как спала вода, по радио шли возбужденные репортажи. Открывались клиники, горожан предупреждали, что необходимо сделать прививки от столбняка.

Рубурт снова «настроился», изменил состояние сознания, и ему сказано было не делать прививки. Джозефу тоже это было не нужно. Они получили бессознательное знание (*пауза*) и утверждения о состоянии тела каждого. Оба были в безопасности, если **не** делать прививки. В данном случае Рубурт и Джозеф поступили прямо противоположно командным утверждениям по радио и не уступили, хотя все вокруг сразу же побежали в медицинские центры. Они поставили на это свою жизнь, и только через час объявления по радио полностью изменились. Людям сказали, что прививки не нужны, что они могут вызвать негативные реакции.

Рубурт и Джозеф снова получили необходимую уверенность, которую можно использовать в других областях. Разными — слишком многочисленными и личными, чтобы перечислять их здесь, — способами они поняли состояние своих жизней. Им не нравилось прожить несколько недель в холодном и

отсыревшем доме. Они не радовались возникшим удобствам, однако по личным причинам они решили стать частью наводнения.

Всего за несколько дней до этого Рубурту предложили телевизионное выступление в Балтиморе. Он отказался*. Их машина утонула. Они потеряли доход от занятий Рубурта, но все эти побочные эффекты были выбраны в соответствии с сознательными убеждениями, привычками и действиями Рубурта и Джозефа.

(22:50.) То же самое относится ко всем участникам. **Дело в том, что ваше общество часто вовлекает вас в нелепые ссоры и проблемы, которые не требуют приложения всех ваших сил.** Катастрофы часто оказываются встречей с природой, при которой вы можете ощутить огромную силу и диапазон собственной личности в ситуации, когда от вас требуется все, на что вы способны.

В материалистическом обществе потеря дорогого дома и другого имущества приобретает большое практическое и символическое значение. Поэтому многие стремились получить этот опыт. (*Длинная пауза.*) Многие реагировали с героизмом, которого у себя не подозревали. Родилось чувство единства общины, глубокое чувство товарищества, которого раньше не было.

Часто эмоциональным стимулом становились войны, бегство в драматических обстоятельствах, возбуждение и чувство сопричастности для тех, кто чувствовал себя одиноким, **бессильным** и изолированным.

* Директору программы, который ей позвонил, Джейн ответила: «Извините, но я не смогу участвовать в передаче; я чувствую, что должна оставаться в Эльмире». Она была сильно озадачена собственными словами...

В определенном смысле пожар по соседству служит той же цели, помимо прочих, как и местная или региональная катастрофа. Природа вашего сознательного разума требует изменений и драматических целей, ощущения силы и стремления, по которым оценивается ваш жизненный путь. Теоретически, «идеальное» общество давало бы все это, побуждая каждого своего члена максимально использовать собственный потенциал, получать удовольствие от решения проблем и следовать огромному естественному возбуждению, когда он пытается по-своему расширять свой творческий потенциал.

(*Медленно*, 23:06.) Когда людям отказывают в таких возможностях, возникают бунты, войны и природные катастрофы. Любое существо имеет право на ощущение силы. Я снова говорю о силе как о способности действовать эффективно и созидательно. Собака, долго сидевшая на цепи, станет злобной. Человек, который верит, что его действия не имеют значения, ищет ситуации, в которых использует силу действий, зачастую на заботясь о том, положительные или отрицательные последствия повлечет его действие.

Вы не можете действовать позитивно, если не можете **действовать**.

(*Пауза*.) То есть вы не понимаете природу собственной энергии и свою способность направлять ее. Скажем, бури или ураганы вызывает людская злоба, как и войны. Это — разные варианты одного явления.

Наводнение представляет собой массовый энергетический симптом, спроецированный на Землю. Вполне естественно, что все участники не только выбирают ситуацию, но и помогают процессу «исцеления», который продолжается до сих пор (*более 11 месяцев спустя*). Но вы можете отделить себя от тела Земли и его состояния не более, чем от **собственного** тела.

Вы можете **так не считать**, но это все созидательные и **корректирующие** процессы. (*Длинная пауза.*) Вы интуитивно чувствуете тесную связь между вашими индивидуальными субъективными настроениями и погодой, но считаете, что это означает, что вы реагируете **на** внешние физические события, которые существуют независимо от вас. На самом деле это не так.

Когда вы переезжаете из одной части страны в другую, это означает, что **вы** изменились, поэтому вас притягивают другие люди с похожими убеждениями и нуждами, которых привлекают в то место различные естественные условия. Затем вы помогаете поддерживать «характерный» климат, в который переезжаете.

(*Энергично, с улыбкой.*) Точка, и сделайте перерыв.

(23:23.)

Концентрация энергии, убеждения и настоящая точка силы

(22:36.) Следующая глава [19]: «Концентрация энергии, убеждения и настоящая точка силы».

Концентрация энергии следует вашим убеждениям. Многие убеждения, сами по себе не негативные, но преувеличенные, приводят к тому, что **кажется** негативными результатами.

Этот материал очень важен для тех из вас, кто оказались в ситуациях, которыми вы недовольны. Я использую Рубурта в качестве примера по многим причинам. Многие склонны полагать, что существо с такими способностями, как у Рубурта, не имеет проблем и сложностей. Рубурт часто говорит: «Некоторые авторы писем считают, что я полностью здорова, богата и умна и не испытываю человеческих чувств», — это действительно так.

Многие из вас стремятся к состоянию «покоя», своего рода статичному блаженству, когда есть ответы на все вопросы, а все проблемы решены. Некоторые думают, что это можно каким-то чудесным

образом сделать **за** вас. Если вы признаете силу своего существа, то поймете, что оно постоянно стремится **к расширению сфер** созидания и опыта, а значит, и к новым задачам, потому что все проблемы — это задачи, которые надо решать.

Рубурт начинал с группы идей и убеждений, которые стали его ограничивать, только когда он подошел к крайностям (см. сеанс 645 в главе 11). Многие из вас в своей жизни заметят, что вы с такой силой концентрируетесь на определенных сферах деятельности, что игнорируете все остальные и считаете их ограничениями.

(Медленно в 23:46.) Состояние Рубурта включало ситуацию в **этой** жизни. Может оказаться, что некоторые из вас концентрируются на физических аспектах существования, что само по себе вполне закономерно, но при этом исключают другие важные элементы. В глобальном масштабе такая концентрация на отдельных сферах может затрагивать всю жизнь с точки зрения реинкарнаций. Вы, так сказать, решаете концентрировать свое внимание на определенных сферах, а не на других. Вы можете выбрать себе тело, которое неправильно функционирует, или разум, который не дотягивает до стандартных требований.

Таким образом, при рождении вы оказываетесь в ситуации, в которой не можете адекватно действовать выбранным вами способом. Если вы выбрали ситуацию, включающую серьезный физический недостаток или инвалидность, и родились с тяжелым заболеванием например, то в таком контексте вы будете воспринимать данный конкретный фокус в материальной реальности. У этого есть причина, и лежит она в тех способностях, которые вы оставили свободными и открытыми для использования.

Все существования одновременны. В рамках бытия что-то возможно, а что-то — нет. Вы не можете восстановить утраченную конечность или отрастить новую. Вы **можете** излечиться от «неизлечимого» заболевания, если поймете, что ваша точка силы — в настоящем.

(Пауза.) Каким бы ни было ваше положение, вы выбрали его по определенным причинам. Если оно подразумевает обстоятельство, которое физически изменить невозможно, это значит, что вы включили его в структуру, чтобы усилить остальные способности и использовать их в концентрированной форме. **Главное — не концентрироваться на недостатках, а развивать те способности, которые у вас есть, потому что огромная энергия вашей личности направлена по этим каналам.**

Итак, это конец диктовки. Личное примечание...

(Сет добавил несколько строк для Джейн, потом описал способ, которым я могу помочь ей работать над ее убеждениями.)

Это понятно?

(«Да, если я смогу».)

(Громче, с улыбкой.) **Сможешь.** Тогда мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Спокойной ночи, Сет». Сеанс завершен в 00:05.)

Сеанс 667, 30 мая 1973 года, среда, 21:26

(Ранним утром 29 мая, после прошлого сеанса, Джейн пережила самое яркое на данный момент ощущение, связанное с работой над книгой во сне. Сон содержал те же элементы, что и описанные в прошлых случаях, но у нас также возникли новые идеи и вопросы [см., например, примечания к сеансу 619 в главе 4, или сеанс 660 в главах 16, 17].

«Я уже начинаю забывать, — записывала Джейн на следующее утро. — Я говорила за Сета во введении или первой главе книги? Это было таким настоящим, казалось бодрствованием, что я была шокирована, когда начала наконец понимать, что „Я“ сплю. Я не могла в это поверить. Мои движения в постели разбудили Роба.

И я подумала: я не хотела проводить настоящие сеансы для книги во сне — кто там будет их записывать? Если только Роб не сможет тоже делать это во сне. Я знала, что в книге Сета мы работали с главой 19, и это меня смущало. Как получилось, что я работаю с ранней главой, — или это была совсем другая книга?»

Просыпаясь, Джейн несколько раз спросила меня, действительно ли она спит. Мне было легко ответить «да», потому что я проснулся первым. Сегодня перед сеансом Джейн сказала, что надеется, что Сет сможет объяснить этот случай, но, что удивительно — особенно учитывая объем полученной личной информации, — этой темы он не коснулся.

Я прочитал Джейн последнюю страницу сеанса 666 по запискам, потому что еще не закончил его печатать.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Сегодня днем Рубурт работал с изменением сознания. Негромко работало радио. Передача рок-музыки была прервана объявлением, касавшимся состязания гоночных машин в Индианаполисе (57-я пятисотмильная гонка в Индианаполисе). Один водитель уже серьезно пострадал (в понедельник), из-за этого гонки были отложены, а из-за плохой погоды (во вторник) начались только сегодня.

Объявления по радио звучали все время, и Рубурт услышал, что пострадал еще один водитель. Кроме

этого, погиб человек (не водитель), которого сбила машина «скорой помощи», торопившаяся к месту аварии. Но жертва была связана с гонками.

(Он был механиком. Последующее примечание: этот водитель умер чуть больше месяца спустя.)

(21:32.) Вернувшись в «нормальное» сознание, Руберт задумался о жестокости и о ситуации, в которой оказываются такие люди. (Кстати, у него часто включено радио, когда он работает с альтернативными состояниями сознания, используя его как **точку отсчета**.)

Материал предыдущей главы должен отчасти объяснить вам, откуда берутся структуры с, так сказать, встроенным насилием. Они становятся стимулирующим контекстом восприятия реальности. Это опасная ситуация, но участники сами выбирают ее, никто ее им не навязывает. Примерно так же выбирается контекст жизни в целом, который наблюдателю может показаться непонятным, глупым или просто безумным.

(21:38.) Подобная организация жизни может включать серьезные физические недостатки с момента рождения. Извне кажется невозможным, чтобы кто-то **выбрал** такую ситуацию, такую ограниченную или просто неприятную ситуацию для жизни. С этой точки зрения врожденные дефекты или любые хронические заболевания не имеют смысла.

Вы можете сказать, что никто не начинает гонку с гандикапом, но очевидно, что это не так. Люди часто выбирают такую ситуацию именно в качестве стимула. Так поступали многие великие люди. В любой момент, когда человек поймет, что его точка силы в настоящем, ему станет не нужен барьер, на котором он себя испытывает, или который направляет его фокус в то, что кажется нужной стороной.

Вы живете много жизней одновременно. Вы часто считаете их реинкарнациями, идущими одна

за другой. Если вы серьезно больны и считаете, что причины ваших симптомов кроются в прошлой жизни, что вы должны «мириться с этим», то никогда не поймете, что ваша точка силы — в настоящем, и не поверите в возможность выздоровления.

Повторяю: так называемые неизлечимые болезни можно излечить, причем для этого не требуется регенерация, **невозможная** в структуре бытия.

Говоря вашими словами, **любые врожденные дефекты выбираются до этой жизни. Это делается по многим причинам (так же, как люди выбирают болезнь в этой жизни, независимо от ее продолжительности). То есть создается определенная энергетическая структура, через которую индивид «заранее» решает пережить определенную ситуацию.** Подробнее об этом можно прочитать в других моих книгах*.

Человек, который в нескольких жизнях высоко ценит умственные способности, может намеренно выбрать жизнь, в которой будет лишен их, а эмоциям предоставлена полная свобода, которой у него не было «раньше».

(21:54.) Поскольку все жизни одновременны, это просто означает, что в этой жизни он выделяет какие-то аспекты — **вы** можете сказать, что за счет других, — и создает систему координат, которая может показаться вам ограниченной. С другой стороны, сам человек может считать эту жизнь самой плодотворной и полезной, потому что эмоции получают в ней свободу, которой обычно лишены. Что характерно, некоторые личности предпочитают жизненный опыт, в котором достижения и развитие идут ровным курсом. Другие требуют сильных контрастов. Такой человек может, например,

* См. книги «Материалы Сета» и «Говорит Сет». У нас также много неопубликованной информации по этой теме.

быть отчаянно бедным в одной жизни, невероятно богат в другой, интеллектуальным гигантом в третьей, известным спортсменом и полным инвалидом в других. В зависимости от выбранной ситуации проявляются индивидуальные различия.

Часто бывает, что задает вопросы и не проявляет понимания семья, а не сам инвалид — например, в случае детей с сильной задержкой умственного развития. Однако дети не только всегда заранее выбирают родителей, но, конечно, и родители выбирают детей.

В такой ситуации родителям тоже есть чему поучиться. Перед всеми участниками открыты возможности развития и огромной созидательности. Для этого и **выбирается** такая структура. То же самое относится и к кажущимся трагедиям, например, авариям или серьезным болезням, которые могут случиться когда угодно.

(*Энергично, 22:03.*) На индивидуальной основе серьезная болезнь, например, будет означать принятие интенсивной концентрации, при которой определенный аспект обычного существования намеренно отсекается или перекрывается. В процессе расширяется контекст жизни как таковой. Примерно то же происходит с рожденными в сильной бедности или в очень неприятных семейных обстоятельствах. Жизненная задача — **неотъемлемая** часть проблемы, она вырастает из нее. Часто, хотя и не всегда, невероятные личные достижения становятся возможны именно благодаря конкретной трудности (*сосредоточенно*).

Так вот, **под достижением не обязательно имеется в виду шедевр искусства или изобретение**, или политическое лидерство, например, хотя может быть и так. Часто успешная деятельность означает задачу, поставленную перед личностью, в терминах психологического созидания и общего улучшения жизни. Все, кого это касается, например семья, согласилась на это

«заранее». Нередко, особенно в случае врожденных умственных или физических недостатков, больной выбирает эту роль не только по личным соображениям, но и **выбирает роль** для семьи в целом.

Поэтому, например, у очень интеллигентных родителей может родиться умственно отсталый ребенок. Если они придают большое значение интеллекту в ущерб эмоциям, **ребенок может воплощать за них эмоциональную естественность**, которой они сами боятся.

Можете сделать перерыв.

(22:15. Любопытно, что Джейн, несмотря на глубокий транс и объем информации, запомнила одну строчку — примечание Сета о том, что она использует радио как точку отсчета при работе с состояниями сознания. См. этот сеанс, 21:32. Это был очевидный факт, которого никто из нас раньше не замечал.)

Джейн часто включает радио, и когда пишет. Сейчас она пошутила, что для нее оно, наверное, «связь между реальностями». Сеанс возобновлен так же энергично в 22:47.)

Врожденные дефекты очевидны и задают определенные условия, которыми нельзя пренебречь.

Обычные болезни часто тоже в определенной степени затрагивают семейную группу. Однако наиболее важны всегда доминирующие убеждения больного. Ситуация в группе требует согласия старших членов семьи.

Далее, имейте в виду, что то же самое относится и к необычным достижениям. В таких случаях доминируют убеждения того, кому принадлежат достижения, и все же независимо от этого он тоже может воплощать нереализованные надежды других членов семьи или группы, с которой он тесно связан. У таких отношений всегда есть причины.

(Пауза.) Многие сильные контрасты социального характера имеют такой же внутренний смысл. Тут целые группы людей выбирают определенные жизненные ситуации, в которых, например, доминируют бедность и болезни, в то время как другие части мира (или даже конкретной нации) пользуются высшими техническими достижениями, богатством и процветанием. У каждого по отдельности есть **личная** причина подобного положения. Но на других уровнях противоречивые фокусы бедности и богатства, научных достижений или их отсутствия — совершенно очевидные противоположности. Если технологический прогресс становится основным фокусом, его достояния и недостатки сразу выпячиваются.

Нация, которая идет своим путем, похожа на человека, который прежде всего следует строгим «целевым, мужским», ориентируемым вовне путем, в западном понимании. В вашей стране подчеркиваются определенные ценности, особенно в недавнем настоящем. К этим качествам стремились ценой других, как по личным, так и по массовым причинам. Остальной мир соглашался с такими действиями, но разные его части пошли разными путями, поэтому в вашей жизни мировое сообщество становится калейдоскопом разных фокусов и их результатов.

(Пауза в 23:05.) В меньшем масштабе и в разной степени любое племя, город, семья или группа демонстрирует те же тенденции. Каждый человек учится и развивается на общем опыте.

Или человек выбирает огромный талант, через который будет воспринимать реальность и концентрировать весь полученный опыт. Он станет великолепным фокусом, но по своей природе может исключать **другие** опыты, которые многим покажутся естественными. Некоторые талантливые художники

могут отказываться от интеллектуальной зрелости, используя наивные эмоции в таком объеме и с такой интенсивностью, что способности мыслящего разума по большей части остаются не у дел. (Пауза.) Без рационального наблюдения эмоциональные элементы могут стать настолько огромными, что художник, не смотря на естественность их проявлений, не сможет участвовать в любой постоянной ситуации личного характера. Потому что разум и эмоции — естественные противоположности.

Кто-то еще может решить фокусироваться на интеллектуальных достижениях в такой степени, что отгородится от подлинной близости. И хотя такой человек может принять постоянные отношения, он не ощутит богатства эмоций, которое кто-то другой получит от более кратких отношений. **То есть каждый из вас выбирает — заранее, говоря вашими понятиями, — ту структуру, в которой вы будете разбираться с этой жизнью. Это относится и к людям, и к группам.**

Те, кто верят в реинкарнацию, спросят: «А как быть с убеждениями из прошлой жизни? Даже если я откажусь от идеи вины, должен ли я следовать правилам кармы?» (см. сеанс 614 в главе 2).

Поскольку все происходит одновременно, ваши нынешние убеждения могут влиять на прошлые, хоть в этой жизни, хоть в «предыдущей». Существование не предопределено. Я понимаю, что с вашими теориями последовательного времени и вытекающей из них верой в причину и следствие вам трудно это понять. Однако в рамках способностей этого бытия ваши нынешние убеждения могут изменить вашу жизнь; вы **можете** реструктурировать прошлое в этой жизни (о чем говорится на сеансах 657, 658 в главе 15).

(Жестикулируя.) В центре страницы:

Точка силы — в настоящем.

Воспринимаемое настоящее становится вашим энергетическим критерием для всех остальных жизней. Вы осознаете определенные события, а **бессознательно** знаете намного больше, чем так или иначе умеете делать сознательным фокусом.

То же самое относится ко всем вашим «реинкарнационным личностям». Они **бессознательно** осведомлены о вашем сознательном опыте, так же как и вы — об их.

Однако взаимодействие идет постоянно и созидательно, во **всех** ваших настоящих. Вы опираетесь на их знания, а они — на ваши. Конечно, это касается и личностей, которых вы **считаете** будущими. Вы можете пользоваться огромным источником информации и опыта, но использовать это все будет согласно вашим нынешним сознательным убеждениям. Если вы понимаете, что точка силы находится в настоящем, перед вами открывается неистощимое царство возможностей и энергии.

Можете сделать перерыв.

(23:27. Джейн снова вошла в транс в 23:41 и продиктовала несколько страниц для нас и других людей. Сегодняшняя работа закончилась в 00:17.)

Надо добавить, что Сет вкратце упоминал реинкарнацию в связи с вероятностями на сеансе 631 в главе 7; в связи с моментом воспоминаний — на сеансе 636 в главе 9 и в связи с нынешними убеждениями — на сеансе 657 в главе 15.)

Сеанс 668, 6 июня 1973 года, среда, 21:12

(На сеансе в понедельник, 4 июня, книгой не занимались — он проводился для ученого с Западного Побережья, который приехал к Джейн. Некоторые

его вопросы касались предсказания землетрясений, которые он изучает при помощи компьютеров. Интересно отметить, что Сет закончил главу 18, касающуюся энергетического создания окружающей среды [включая в том числе землетрясения], за неделю до прибытия нашего гостя. Визит был запланирован 9 мая.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. (Медленно.) Вы должны помнить, что начала и окончания реальны только в вашей системе трехмерной жизни.

Энергия вашей сущности существует **вне** вашей системы и проникает в нее на ваших условиях, становясь физически «живой» в определенных точках пространства-времени. Ваша собственная энергия все время проникает в пространственно-временной континуум, как вы его понимаете, и выходит из него. При этом ее ощущения становятся физическими. То есть в этой системе она оставляет жизнеслед. Если смотреть с позиций реинкарнации, кажется, что один след образуется прежде другого, но вся «карта» существует одновременно, со всеми отдельными жизнеследами.

(Длинная пауза.) Поскольку все эти ответвления жизнеследов исходят из вашей сущности, они связаны психологически и на уровне электромагнитных энергетических систем. Рассмотрим такую аналогию: примем как факт, что вы на самом деле многомерны, но **в один момент** можете воспринимать ограниченный объем собственного опыта, что объясняется свойствами физического бытия. Эта трехмерная система автоматически специализируется на эффектах до-и-после.

Допустим, вы существуете в семи веках одновременно. Однако нормальные структуры существования

вашего временного существа препятствуют любому общему взгляду на эти жизни с позиций одной из них.

(21:26.) Повторяю, на самом деле происходит следующее: энергия вашего существа проникает, скажем, в семи [моментах] точках* в трехмерную систему. В каждой из этих точек переживается то, что кажется отдельной жизнью. Однако сразу за этими пересечениями существует более-менее единое и общее признание целого, которое «стоит над» ними. Оно отображает многомерную сущность, которая отдельна от жизнеследов и вместе с тем является их частью. Например, у вас есть жизнь в семнадцатом веке. Вам будет казаться, что это прошлая, законченная жизнь. Вы можете верить, что ваше нынешнее существование, со всеми способностями и проблемами, — результат той прошлой жизни. Но они существуют одновременно. Семнадцатый век не мертв. Вы следуете линейной схеме истории, считая определенные действия реальностью и настолько отождествляя себя с ними, что больше ничего не воспринимаете. Однако постоянно происходят и другие вероятные действия, не менее реальные, чем те, которые вы выбрали и потому переживаете.

У ваших реинкарнационных «Я» столько же вероятных жизней, сколько у вас. Ваши убеждения и действия в настоящем изменяют «их» существование,

* Впервые Сет упомянул свою теорию «точек-моментов» на четырех сеансах в апреле и мае 1965 года, в связи с реинкарнациями и вселенной снов. На сеансе 152 он сказал: «Целое „Я“, частью которого является Рубурт, невероятно эластично. Различные части целого „Я“ тянутся вовне и вовнутрь с больше гибкостью, чем у большинства. [Оно] окружает одновременно много больше точек-моментов...» Сет дал очень упрощенное объяснение: через одну из них он может проникать в границы «экстрасенсорного восприятия» Джейн.

а каждое из них, в собственном настоящем, изменяет ваше. Если рассматривать реинкарнационные личности как одну сущность, это вполне естественно. Все проявления целого «Я» могут его изменять.

Теперь сделайте перерыв.

(21:49—21:55.)

Каждая часть сущности уникальна и независима и собственными убеждениями определяет, какое участие в своей жизненной ситуации будет принимать. На самом деле, это великое чудо — каждое сознание, независимо от уровня, является собой и больше никем, даже хотя в бесконечных полях взаимодействия оно может быть частью другого, как город — часть государства или человек — часть семьи.

С позиции личности, как вы ее понимаете, индивид выбирает способности, которые у него будут, и жизненные проблемы. При этом в настоящем каждый человек имеет неограниченные возможности использовать энергию сущности и понимание и силы всех ее частей. (*Длинная пауза.*) Без объяснений очевидно, что любое человеческое существо обладает латентными способностями, которые демонстрируют великий художник или спортсмен, государственный деятель или философ. В творении существует огромный диапазон способностей; может быть, они редко используются, но они **есть** как практические **идеалы**, которые **можно** выразить в этой системе. Точно так же каждый человек в латентной форме обладает всеми способностями своей сущности. Они тоже служат практическими идеалами, но в другом контексте, потому что вы можете экспериментировать с другими веками и со множеством существований вместо одного.

Вы часто добиваетесь многого в ситуациях, которые ускользают от вас на физическом уровне. Такие достижения тоже действуют в фокусе вашего настоя-

щего, потому что вы физически осознаете только одну линию вероятных событий, и смысл многих событий сна ускользает от вас. Но в снах вы часто выполняете работу, не менее реальную, чем та, которую вы совершаете днем. Во сне вы встречаетесь и взаимодействуете с другими своими реинкарнационными «Я».

(22:11.) На самом деле, я предпочел бы, чтобы вы называли их одновременными «Я». В состоянии сна происходит обмен информацией с другими частями вашего «Я». Ваш физический мозг автоматически переводит эти сведения во временные понятия, поэтому многие из ваших интересных и запомнившихся снов уже переведены к тому моменту, как вы их вспоминаете. Иначе они не будут иметь для вас никакого смысла.

Во сне вы часто путешествуете за пределы трехмерной реальности, но потом вы должны вспомнить этот опыт в физических терминах, или же память о нем не сохранится. Понимаете, даже ваши сны должны приходиться через эту точку в настоящем — точку пересечения духа с плотью. Сны — это действительно открытый канал, в котором превозмогается материальное окружение. В **определенных** состояниях сна возникают пока не обнаруженные, очень забавные изменения мозга, ускорение, которое буквально **выталкивает** сознание из обычного пространственно-временного континуума в те, другие реальности, откуда оно пришло.

Они становятся точками единства, в которых встречаются все различные одновременные «Я». С физической точки зрения тут имеются определенные сезонные ритмы.

(22:20.) Хотите сделать перерыв?

(«Нет, наверное». Сегодня вечером я не очень хорошо соображал.)

Ваши космические корабли перед отправкой на Луну должны ждать наиболее благоприятных общих

условий. Так и тут, пользуясь аналогией, есть определенные энергетические ритмы. На практике это означает, что какое-то время более другого подходит для общения в состоянии сна. Личностям общение во сне часто предоставляет просветление и внезапные благоприятные решения. Для групп это означает великие исторические перемены.

Сделайте перерыв.
(22:24–22:35.)

Эти встречи знаменуют периоды, когда душа и плоть встречаются в особенно оптимальных условиях. Существуют индивидуальные вариации и общие структуры. Энергия личного «Я» постоянно поступает от сущности. Таким образом, существует не единичное пересечение души с плотью, а как минимум постоянная последовательность, как бы вы это назвали. В силу особенностей энергии там, где она проникает в трехмерную систему, **возникают** колебания, которые всегда затрагивают ваше настоящее.

Эти циклы сливаются в нескольких точках, поэтому в любом промежутке в две тысячи лет вы наблюдаете серьезные изменения. По другим причинам и в меньшем масштабе в двадцатипятилетнем цикле большое значение имеет месяц август. Внутри этого цикла индивидуальное значение имеет семилетний период. Такие циклы описывают наибольшее воздействие духа, который пересекается с плотью и временем.

В физических условиях к этому относятся приливы и географические аспекты, но эти «эффекты» связаны с потоками энергии, из которых состоит сознание. Эти ритмы идеально отражаются в других вещах, даже в мелочах. Седьмой сон в любую ночь наиболее важен — конечно (*смеется*), никто их **не** считает, и можно сказать, что это я пошутил.

Зачастую величайшие способности личности проявляются в физическом выражении из-за определен-

ных ритмов, которые никто не понимает. Можно сказать, что энергия сущности рассеивается, ударяется под разными углами о пространственно-временной континуум и всегда отскакивает назад. Но энергия всегда контактирует сама **с собой**, даже когда происходит в физическое существование.

(22:47.) Говоря **вашими** словами, энергия возвращается назад в состояние сна, но она всегда должна пройти через то, что вы считаете окном настоящего.

(Пауза.) Отражение энергии на себя саму — это смысл состояния сна, в котором совершаются нефизические по своей сути дела. **Затем** мозг интерпретирует их как сны. Ваши глубочайшие сны включают нематериальные знания. Ваш сон, даже хорошо запомнившийся, уже переведен физическим мозгом. Затем информация попадает в ваше настоящее, где биологически и ментально окрашивает вашу жизнь.

Она также автоматически изменяется в соответствии с вашими убеждениями, чтобы иметь для вас хоть какой-то смысл. С точки зрения энергии думайте о своих «Я» как о частицах, а о своем опыте — как о волнах, которые проносятся через частицы и каждой дают определенные ощущения. Когда вы живете физически, вы частица. **Форма** частицы определяет ваши ощущения, когда через нее проходит волна, но вашу глобальную реальность невозможно выразить в таких ограниченных понятиях.

Сделайте перерыв.

(22:55. *Джейн опять говорила за Сета равномерно и энергично. «Я не очень помню, о чем говорила, — сказала она мне, — но мне кажется, что в этом материале мы пошли дальше, чем раньше. Если бы физики могли его понять, он перевернул бы физику. И хотя мы как человеческие существа сильно ограничены,*

мне кажется, мы через Сета вышли на некоторые очень важные идеи...»

Только что кончился дождь, было влажно. Джейн в перерыве пошла прогуляться. Сеанс возобновлен в 23:24.)

Итак, в вашей реальности есть наиболее удачные периоды для отправки ракет или космических кораблей на Луну. Точно так же есть пиковые периоды, когда «Я» и душа (или сущность) совпадают и общение возможно наилучшим образом.

Все это происходит через окно вашего настоящего. Повторяю: с позиций энергии жизненная сила вашей сущности проникает в трехмерную реальность и образует частицу, ваше нынешнее «Я». Но эта частица так же ритмично отражается от Земли. Это же происходит с другими частями вашего «Я» в других точках пространственно-временного континуума, но через определенные интервалы вы, так сказать, встречаетесь. Все ваше «настоящее» получает заряд, наполняется потенциалом. А ваша сущность, сознательная энергия, тоже обогащается разнообразием вашего опыта, со вмещенной и увеличенной силой своего «прошлого».

Тогда в каждом «Я» формируются пики. Эти пики становятся **притяжением**, уже происходящим, через которое может течь усиленный потенциал сущности. Однако эта энергия может казаться непостоянной, как, например, вспышки на Солнце. Психологически происходит бурное развитие, и часто участвующие в нем отдельные личности организуются в новые структуры.

На личном уровне именно в эти моменты люди осознают великие озарения, принимают внезапные решения и ощущают новую силу. Сейчас приближается такое время для общества. Это может проявиться в периодах кажущегося беспокойства, в котором, на самом деле, скрыто новое созидание. Можно ска-

зять, что ваши организации претерпят «планетные изменения», но это будет всего лишь отражением **внутреннего** понимания, которое материализуется физически. (*Энергично.*) **Вы недостаточно доверяете своему внутреннему «Я», не понимаете созидательного волнения.** Если изменить это, вы решите сразу множество проблем.

Я говорю как вам обоим лично, так и для книги: любая точка вашего настоящего — потенциально точка огромных созидательных перемен, но из-за описанных ритмов изменениям легче происходить в определенных циклах.

(*Резко.*) Конец диктовки и сеанса. Мои сердечные пожелания вам обоим.

(*«Спокойной ночи, Сет. Большое спасибо».* 23:40.)

Сеанс 669, 11 июня 1973 года, понедельник, 21:40

(Ночь была очень жаркой и неприятно влажной, но Джейн не хотела пропускать сеанс. Мы для разнообразия проводили его у нее в кабинете, открыв все двери и окна.

Перед началом сеанса мы снова выразили надежду, что Сет хоть что-нибудь скажет про последний случай с Джейн и работой с книгой во сне. Это случилось 29 мая, ощущение было очень ярким, см. примечания к сеансу 667 в этой главе. Однако Сет снова по каким-то причинам ничего об этом не сказал. Я сам забыл ему напомнить. Во время сеанса очень легко забыть какой-то вопрос — это случалось, даже если я заранее составлял список.

И при этом, словно чтобы запутать нас еще сильнее, Сет заговорил о материале, который Джейн

получила прошлой ночью. Оказалось, что это связано с главой 20...

Сегодня Джейн говорила довольно медленно, тихим голосом.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Поскольку точка силы и действия находится в вашем настоящем, как вы его понимаете, каждый день — своего рода окно, через разные стекла которого можно увидеть разные вещи.

Окно каждого дня может быть открыто или закрыто, но обрамлено оно вашим нынешним психологическим опытом. Даже когда оно закрыто, сквозь него сияет свет, освещая вашу повседневную жизнь. Каждый день в миниатюре по-своему вмещает все ключи к вашим одновременным существованиям. Настоящее «Я» существует не в изоляции.

Следовательно, в любой двадцатичетырехчасовой период появляются следы и аспекты всех остальных ваших жизней. У каждого из вас в нынешнем «Я» содержатся аспекты других ваших личностей, некоторые очевидны, другие едва заметны. Способности, сфокусированные в одной жизни, сейчас, например, могут считаться вашими, но не очень активно использоваться.

Смутное стремление к определенным достижениям сможет указывать на то, что вы обладаете необходимыми качествами, но у известного вам «Я» они неразвиты. Двадцатичетырехчасовой период в каком-то смысле воплощает всю жизнь и много жизней в одной. В нем вы символически «умираете», когда ваше физически настроенное сознание набирает максимальное количество стимулов, с которым способно справиться без отдыха. Поэтому в момент собственно физической смерти вы и подходите к точке, когда

ваше настроенное на Землю сознание больше не может обрабатывать информацию и организовывать ее в творчески значимое целое без «долгого отдыха» — **в терминах времени.**

(21:56.) Следовательно, можно сказать, что каждый день — инкарнация, и не только символически. Через пересечение души с плотью каждое «Я» ежедневно отражает свои «реинкарнационные», или одновременные, «Я».

Это применимо и на более практическом, на ваш взгляд, уровне. Каждый день содержит в себе ответы на текущие проблемы. То есть если вы осознаете конкретную проблему (задачу), можете быть уверены, что решение настолько же здесь и **с вами**, как и проблема. (*Серьезно.*) **Решение — это просто другая сторона проблемы, на которой пока не фокусируетесь. Существуют даже четкие подсказки, в каком направлении вам надо двигаться — они тоже находятся в вашей жизни, но неопознаны, потому что вы усиленно концентрируетесь на самой проблеме.**

Это относится и к любым дилеммам.

(*Пауза.*) Хотя вы — личность и обладаете свободой воли, вы также часть других **вас**. Просто вы сейчас не отождествляете себя со своим бóльшим «Я». У вас есть собственные уникальные качества. Ваша бóльшая сущность тоже обладает собственной оригинальностью, однако между ними есть своего рода семейное сходство. Поэтому в целом вы и ваше другое «Я» часто выбираете одни и те же проблемы, хотя и в разных проявлениях.

То есть в каком-то смысле другие части вашей многомерной сущности ведут жизни, в чем-то похожие на вашу собственную, хотя **извне** ситуация может выглядеть совершенно иной. Их прогресс латентен в окне точки-момента, а точка-момент — это

просто ваше нынешнее пересечение с известной вам реальностью.

Повторяю: приключения ваших одновременных «Я» выглядят как следы в вашем собственном сознании, как идеи, или мечты, или разрозненные образы, или даже внезапные озарения. На них можно опираться, их можно **искать**, что поможет вам понять текущие проблемы.

Можете сделать перерыв.

(22:10. «Один из немногих раз на сеансах, — сказала Джейн, — когда я вообще не была в транс». Она постоянно ерзала в кресле, но говорить начала быстрее, скоро войдя в привычный темп. Подробнее о точках-моментах см. материал в 21:26 на прошлом сеансе. Сеанс возобновлен в 22:28.)

Итак, это не означает, что вы обязательно получите поток реинкарнационной информации, мгновенное интуитивное понимание «прошлых» жизней или вообще ощутите любую **навязчивую** информацию. Это означает просто, что в вашей жизни такая информация автоматически появляется частными способами, но всегда в рамках вашего понимания, или же незаметно проходит за сознательными мыслями.

Многие художники, сами того не зная, рисуют портреты своих одновременных «Я»*. Многие матери

* Мне кажется, я сам такой художник. Информацию на эту тему см. на сеансе 582 в главе 20 «Говорит Сет». Здесь достаточно сказать, что, только когда в 1963 году начались эти сеансы, я понял, что мои внутренние модели были столь же реальны, как и те, которые сидели передо мной физически. Я даже иногда видел их лучше, но мое обучение и работа коммерческим художником, которая началась в Нью-Йорке в 1939 году, заставили меня верить, что художник должен заниматься только тем, что может «увидеть» объективно.

иногда чувствуют себя младше своих детей или ловят себя на том, что хотели назвать их другим именем. Импульсы заняться чем-то, чего вы раньше не делали, могут на самом деле быть посланием от других частей вашей собственной сущности.

Времени, как вы его понимаете, не существует, — только настоящее, в котором все происходит. В самих клетках живут чудеса сжатой информации, которую ученые не воспринимают, потому что она находится вне зоны действия физических инструментов. В каком-то смысле клеточное понимание включает **широкое** признание способностей, говоря вашими словами, и работу с молниеносными манипуляциями, при которой вероятности принимаются и вызывают реакции — и тем самым изменяются.

(22:42.) Физически настроенный сознательный разум **в вашем «сейчас»** не может справиться с колебанием вероятностей, одновременно сохраняя чувство личности. Однако в ваших повседневных мыслях **есть** сознательные следы — психологическое выражение этого знания.

Вы часто не доверяете своему воображению, считая, что оно имеет дело с явлениями, которые нельзя назвать фактами. Поэтому вы искусственно формируете ситуацию, в которой необходимы общие следы. Например, если у вас слишком живое воображение, вам может быть сложно адекватно функционировать в физической жизни. Но это справедливо только в культурной среде, в которой вы действуете сейчас. Изначально, в вашей терминологии времени, именно воображение отделило вас от других существ, позволило вам мысленно формировать реальности, которые вы «потом» выводили вовне.

Поскольку сейчас вы так **не доверяете** воображению, вы не понимаете подсказок, которые оно

дает, как для решения проблем, так и для творческого самовыражения. Многие вполне реальные реинкарнационные воспоминания проходят как воображение, а вы им не доверяете. **Значительную часть ваших проблем можно было бы достаточно просто решить, пользуясь воображением.**

(Пауза в 22:50.) Вы часто ненамеренно используете его, чтобы продлить «негативную» ситуацию, каковой считаете все, что можете сделать не так. **Но вы можете использовать его и конструктивно, изменяя прошлое, настоящее и будущее. Чтобы сделать это в настоящем, в свободной форме вообразите ситуацию, в которой вы счастливы.** Вначале фантазии могут показаться вам глупыми. Если вы стары, бедны и одиноки, может показаться нелепым представлять себя двадцатилетним, богатым и окруженным друзьями и поклонниками.

На самом деле, оглянувшись вокруг после такого приятного упражнения и сравнив то, что вы представили, с тем, что у вас есть, вы можете почувствовать себя хуже, чем раньше. **Но вы должны понять, что этот воображаемый мир существует, только не в известном вам мире фактов. Однако в определенной степени, в зависимости от вашей свободы в нем, такое упражнение автоматически омолодит ваше тело, разум и дух и начнет притягивать к вам **возможный эквивалент в мире фактов** (энергично).**

Возьмем в качестве примера возраст. Вам может показаться, что вы — человек определенного возраста, в вашем субъективном существовании без этого не обойтись. И независимо от этого возраста вы не можете быть любого другого возраста. Однако в некоторых одновременных существованиях вы очень молоды, а в других достаточно стары. Можно сказать, что некоторые ваши физические клетки совершенно

новые, ваша плоть действительно физически регенерирует; в ваших условиях это верно не только до самой смерти, но даже и после нее, когда волосы и ногти продолжают расти. Отождествляйте себя с постоянно обновляющейся энергией, живущей внутри вас, в этом **«сейчас»** вашего существования (*серьезно*), и поймите, что вы на **всех** уровнях биологически и психологически связаны с сущностью, превосходящей вашу собственную.

Можете сделать перерыв.

(23:04–23:24.)

Итак, **неважно, в каком положении вы сейчас**, — все ответы лежат в ваших стремлениях и способностях. Вы часто подавляете или принижаете какие-то аспекты своего существования, чтобы использовать другие, — **использование всех доступных аспектов автоматически освободит вас** от запретов в других областях.

Определенные физические обстоятельства, включая врожденные дефекты, не поддаются изменению, но даже в таких случаях доступные таланты и качества откроют перед вами безграничный опыт и достижения.

Когда вы используете воображение так, как предложил я, **намеренно сделайте это игрой, понимая, что в так называемой реальности между воображением и фактом могут быть огромные различия**. В вашей реальности это факт. Однако **зачастую ваше свободное, «глупое» и якобы нереалистичное воображение находит абсолютно практические решения ваших проблем**, потому что, правильно выполняя это упражнение, вы автоматически освобождаетесь от ограничений, которые принимали как должное.

Даже если непосредственное решение не появляется, обновление начнет само по себе подталкивать

вас в нужном направлении. Например, если вы женщина и состоите в неудачном браке, можете для начала вообразить себе привлекательного поклонника. Конечно, вряд ли к вам явится прекрасный принц, но если вы **правильно** выполните это упражнение, то автоматически начнете чувствовать себя любимой, достойной любви, заслуживающей ее, при том что раньше чувствовали себя отвергнутой, недостойной и несчастной. Ощущение того, что вы любимы, изменит вашу реальность, притянет к вам любовь. Вы будете вести себя как любимая. И, может быть, ваш муж заметит, что вы демонстрируете очень приятные качества, и сам тоже изменится.

Или, с другой стороны, вы можете привлечь к себе другого мужчину, обрести стимул и причины изменяться и закончить брак, который выполнил свое предназначение. Поскольку **ваше воображение неподвластно времени, это один из основных ключей к вашей истинной сущности.**

Конечно, вы должны уметь различать мир воображения и физический мир фактов, чтобы эффективно управлять им. **Но физическая реальность рождается из воображения, которое следует за вашими убеждениями.**

В приведенном упражнении вы **используете** веру в эффективные изменения в любой области, а потом даете своему воображению свободу в заданном направлении. Но это упражнение автоматически делает и больше, открывая окно восприятия и впуская знания и опыт других частей «Я». Проникающий свет и энергия будут окрашены или оттенены вашей собственной психологической реальностью, как лучи солнца, проходящие через цветное стекло. Это всего лишь означает, что любая информация из других измерений часто оформляется привычным образом,

через интуитивную подсказку, внезапную идею или какое-то решение, которое вы уже обдумывали, но пока не воплощали.

Хотите сделать перерыв?

(23:45. «Нет». Я принес Джейн попить, когда она, не выходя из транса, протянула мне пустой стакан.)

Многомерное знание ваших клеток обычно недоступно сознательно; они также не могут перевести его для вас в психологические понятия. А вот такая работа с воображением становится спусковым механизмом, притягивая к вам информацию с других уровней вашей реальности, концентрируясь при этом на текущей проблеме. Затем информация появляется в терминах, понятных в вашем существовании.

Само по себе такое упражнение творчески изменяет вероятности, потому что вы больше не живете с проблемой как с неизменной застывшей реальностью. Это психологический и энергетический импульс, изменяющий сообщения, которые вы привычно посылаете вашему телу и его клеточной структуре. Затем вы творчески действуете на нескольких уровнях существования.

Возьмем, например, два уже использованных случая. Пожилой человек, воображающий себя молодым, во время этого упражнения активизирует определенные гормональные и химические изменения, **становясь** моложе. И женщина, которая чувствовала себя отвергнутой, делает то же самое, воображая себя любимой.

Такая практика также активизирует в «Я» все его бессознательные, но вполне реальные переживания, притягивая похожие эпизоды из других одновременных жизней. В каком-то существовании этот старый человек молод. Нелюбимая женщина действительно

любима. Человек при помощи воображения настраивается на эти бессознательные реальности. Каждый день — окно в каждую жизнь.

Можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Тогда мы сделаем перерыв».

23:59. К ночи стало слегка прохладней. Джейн чувствовала себя лучше, хотя сказала, что, когда она была в трансе, ее сильно беспокоил шум в доме. Это бывает редко.

В перерыве я напомнил Джейн, что мы хотели, чтобы Сет рассказал о случае 29 мая с работой над книгой во сне. Но, стоило мне об этом заговорить, она начала описывать мне свой последний сон. Я сразу забыл свой вопрос.

Прошлый вечер был очень теплым, Джейн плохо спала. Она постоянно просыпалась с мыслью о том, что пейзажи из сна «прямо здесь», перед ней, и думала, сможет ли она путешествовать по ним, словно «перепрыгивая через забор с одного двора на другой». В то же время она понимала, что все эти места — части общего пейзажа сна. Насколько она чувствовала, информация шла не от Сета, но в ретроспективе казалось очевидным, что это подготовка к главе 20.

Сет уже готов продолжать, добавила Джейн, пока мы обсуждали ее сны. Сеанс возобновлен в 00:03.)

Пейзажи снов, физический мир, вероятности и ваша повседневная жизнь

Итак, минутку...

(*Шепотом.*) Глава 20: «Пейзажи снов, физический мир, вероятности и ваша повседневная жизнь».

(*Длинная пауза в 00:06.*) Поскольку вы — физические существа, даже ваши сны должны переводиться через реальность вашей плоти. Вы все вместе, при помощи описанных мною методов, помогаете формировать физическую реальность, в которой каждая жизнь уникальна. Точка.

Точно так же каждый из вас формирует общий мир снов, в котором есть **некоторые** общие соглашения, но каждый опыт уникален. У мира снов есть свои границы, как и у физического. В бодрствующей реальности убеждениям нужно время, чтобы их материализация стала очевидной. Из бесконечных вероятных действий, так, как правильно, физически можно пережить только одно.

Мир снов — это творческая ситуация, в которой мгновенно материализуются все вероятные действия,

непосредственно или в символической форме. Затем вы из них выбираете самое подходящее для физического выражения. У снов есть и другие важные причины, но здесь мы ограничимся только данным вопросом и самим пейзажем снов.

(Громче, насмешливо.) Надеюсь, вам нравится пунктуация.

(00:15. «Все чудесно».)

Сны часто кажутся вам хаотичными только потому, что вы словно ожидаете, что они будут похожи на повседневную жизнь. Например, обычно дерево не превращается в павлина. Если во сне вы запомните такое событие, с утра оно покажется вам бессмысленным.

Этого достаточно. Закончим сеанс.

(«Хорошо. Спокойной ночи, Сет». Сеанс завершен в 00:23.

После перерыва Сет стал чаще называть точки, запятыя и другие знаки препинания, поэтому я вставил несколько примеров. Он часто указывает пунктуацию для книги, но обычно его больше занимает подчеркивание слов или цитаты в кавычках. См. примечания после сеанса 610 в главе 1.

Ранний материал Сета о снах, символике снов и исцелении, лечении кошмарами и т. п. см. на сеансах 639—641 в главе 2.)

Сеанс 670, 13 июня 1973 года, среда, 21:25

(Мы оба ждали личную информацию, о которой сегодня просили. Джейн уже «знала», что Сет о ней сегодня поговорит, но сначала она хотела продолжить главу 20. Она говорила медленно и размеренно.)

Добрый вечер.
(«Добрый вечер, Сет».)

Приступим к диктовке. В состоянии сна ваши эмоции и настроения более подвижны. В один момент вы чувствуете себя укоренившимся, словно дерево, а в следующий ощущаете себя прекрасным павлином. В этом случае вы видите, как дерево превращается в птицу.

Освободившись от обычного повседневного притяжения к физическим событиям, ваши эмоции образуют собственные пейзажи, используя сны в качестве инструмента созидания. Я объяснял тесную связь ваших чувств и убеждений и физических условий, например, погоды (см. главу 18). Примерно такую же роль играете вы сами в создании пейзажа снов. Это также результат ваших чувств и убеждений на другом уровне, и хотя в физическом понимании — с его горами и континентами, как на вашей планете, которые можно было бы исследовать вашими инструментами, — он не воспринимается, он существует в столь же реальных условиях.

(Пауза.) Это **не** означает, что сны можно расшифровать, используя любые [общие] символы. Вы создаете свою повседневную жизнь собственными чувствами и убеждениями и ощущаете ее. Это же происходит с реальностью снов.

Однако здесь ваши чувства и мысли оживают «мгновенно», рождаясь друг от друга и появляясь в самом расцвете. Мир снов существует и в понятиях энергии, конечно же, просто в диапазоне, который физически незаметен. На этом уровне происходит большая часть вашей внутренней творческой работы и планирования. Разница между миром снов и бодрствования необходима, чтобы вы могли действовать в более узком фокусе повседневной жизни.

(21:35.) Однако огромная пропасть, которая сейчас существует между вашей бодрствующей и спящей жизнью, не объяснима ничем. Как я уже говорил (*на-пример, на сеансе 652 в главе 13*), это разделение по большей части результат ваших личных и массовых представлений о природе реальности и привычки, приобретенной расой, отделять «объективную» информацию от субъективной.

Когда вы принимаете решение **манипулировать** своим окружением, вы отделяетесь от него. Поскольку вы являетесь его частью, это приводит к попыткам поместить себя вне собственной субъективной реальности. Вполне возможно ввести ваше обычное сознательное «Я» в состояние сна и использовать это. Если вы это сделаете, то увидите, что спящее «Я» и бодрствующее «Я» — одно и то же, только **действуют** они в совершенно разных условиях. Вам открываются глубины опыта и знаний, неведомые раньше. Вы приобретаете истинную гибкость и расширенное восприятие своей сущности и открываете каналы коммуникации между реальностью бодрствования и сна. А это означает, что вы теперь намного лучше способны использовать бессознательное знание и знакомить бессознательное с вашим нынешним физическим положением.

Такая процедура помогает вам войти в контакт со знаниями, в которых вы себе отказывали, помогает объединить всю вашу жизнь и высвободить энергию для практических повседневных нужд. Даже уже решение **попробовать** этим заняться идет вам на пользу, потому что автоматически предполагает гибкость взглядов сознательного «Я».

Если вы боитесь своих снов — вы боитесь себя. Каждый день содержит в сжатой форме всю вашу жизнь с ее проблемами, радостями и задачами. Это же можно сказать и о самой вашей жизни.

Каждую ночь сны дают вам огромное поле творения. Перед вами в изобилии лежат не только ваши проблемы, но и их решения.

Так вот, в физических условиях может потребоваться время, прежде чем сознательный разум примет или распознает поставленный во сне диагноз. Он может прийти к вам позже в измененной форме, как намек, или внезапное озарение, или порыв к действию. Если вы не **доверяете** себе, то можете проигнорировать подобные импульсы и не воспользоваться ответами.

Просвещенный сознательный разум всегда готов к подобным посланиям. Вы также можете пойти еще дальше в состоянии сна, запрашивая определенные сны и решения и тем самым сокращая время, которое могло бы иначе на это потребоваться.

Сделайте перерыв.

(21:53. Остаток сеанса был посвящен материалу, о котором просили мы с Джейн. Сеанс завершен в 23:35.)

Сеанс 671, 21 июня 1973 года, четверг, 20:58

(Поскольку на этой неделе мы пропустили оба сеанса по расписанию, Джейн решила провести один из них сегодня. Она хотела, насколько это возможно, не сбавлять темп работы над книгой. Вечер опять был жарким, она говорила медленно.)

Итак, добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Примечание: я могу закончить книгу за любое число последовательных сеансов, если хотите.

(«Да». Сет имел в виду, что мы можем проводить сеансы ежедневно. Мы с Джейн говорили об

этом сегодня вечером, но не особенно всерьез. На самом деле, у нас нет лишнего времени, законченную рукопись этой книги в издательстве «Prentice-Hall» ждут в октябре, а чтобы закончить ее к этому времени, понадобится много работать.)

Диктовка. В общем и целом, если вы не верите, что можете сохранить сознание в состоянии сна, добиться этого будет практически невозможно. Это будет противоречить вашим представлениям о реальности, что препятствует открытости и восприимчивости.

Новый абзац. Хотя ваши убеждения во многом структурируют вашу деятельность во сне, дело не только в этом. Фокус вашего восприятия направлен не **строго** на физическую реальность, а всего лишь в целом обращен на нее.

(21:04.) Повторяю: мысли и идеи тоже обладают собственной электромагнитной реальностью. В бодрствующей жизни вы проверяете свои идеи в мире фактов. Конечно, факты — это просто принятый вымысел, но идеи должны иметь смысл и вписываться в принятую историю.

(Сет настаивал на использовании именно слова «вымысел», о чем и сказал, когда я переспросил его.)

В состоянии сна вы предоставляете себе больше свободы, проверяя определенные идеи и убеждения в его более пластичной структуре. То есть вы можете первоначально принимать новые убеждения в состоянии сна, а интеллектуальная и эмоциональная реализация наступает «потом». Во сне сознательный разум сам по себе более снисходителен и игрив. Он может позволить себе это, потому что знает, что не обязан немедленно проверять теории в контексте повседневности. Он с готовностью смотрит в сферы опыта внутреннего «Я», чтобы поискать что-нибудь для собственного использования, как исследователь на неизведанной территории.

(21:15.) Настроенное на Землю сознание должно действовать в рамках пространства-времени, потому что только в этой структуре оно может четко видеть события. В состоянии сна сознание в большой степени игнорирует отношения пространства-времени, но при этом неизбежно основано на материальном механизме тела. Тогда сны воспринимаются физически. Вы воспринимаете себя бегущим, говорящим, пьющим — вполне физические действия, только совершает их не тело, которое лежит в постели.

Ориентация направлена на сенсорную информацию, которая переживается очень ярко, но все же под **неопределенным** углом. Другими словами, в большинстве снов информация по-прежнему принимается и интерпретируется в свете материальной жизни. Такие сны лучше всего запоминаются.

За этим идут ощущения, которые редко запоминаются, когда исчезает привычная ассоциация сознания с направленностью на физическую жизнь. (*Пауза.*) Образы, как вы о них **думаете**, основаны на вашей неврологической структуре и ее интерпретации вами. Например, когда вы думаете о жизни после смерти, то воображаете все чувства полноценно действующими, хотя и в нефизическом теле. В таком контексте кажется невозможным восприятие без образов. И все же во сне вы входите в состояние сознания, отделенное от подобной сенсорной информации. Образы как таковые не используются, хотя позднее они могут воспроизводиться бессознательно в интересах перевода. В таких условиях вы подходите к пониманию того, что такое ваше сознание, когда оно совсем не ориентировано физически.

(21:27.) В повседневной жизни вы можете внезапно узнать что-то, не понимая, как вы это узнали, не осознавая никаких особых образов или ощущений от

чувств. Знание просто «есть». Такая деятельность приближается к познанию собственного сознания, когда оно **не** занято обычными сенсорными стимулами. Оно просто знает. То есть в определенных состояниях сна вы **знаете** так же. Вы ощущаете свою сущность **без** связи с плотью.

Такого рода сознание во сне может буквально восстановить вашу жизнь, хотя первый посыл окажется забыт и все пришедшее обычно перед пробуждением переводится в образы. Такие события в снах можно назвать проявлением базовой сущности. В это время «Я», или сознание, буквально путешествует к источнику собственной энергии. На другом уровне такого рода знанием обладают атомы.

(Медленно.) Может показаться, что такое знание мало связано с вашей повседневной жизнью, особенно потому, что оно редко запоминается, и то в переводе. Но оно дает вам дополнительную энергию, причем когда она **особенно** вам нужна.

В периоды стресса физически настроенное сознание часто на мгновение отказывается от обычной ориентации и позволяет себе вернуться к источнику своего бытия, потому что знает, что там оно восстановится или даже переродится.

Можете сделать перерыв.

(21:40. Джейн сказала, что сегодня днем использовала в своей теоретической работе «Аспектная психология» фразу, которую в 21:04 произнес Сет: «Факты — это просто принятый вымысел...» Она также писала об идеях, подобных тем, о которых Сет говорил в 21:15.

Сеанс возобновлен в 21:56.)

Пока вы связаны с физическим миром, вы должны интерпретировать опыт в сенсорных понятиях, даже во сне. Иногда ваше сознание может уходить в другие

области, но тогда события должны каким-то образом переводиться физически.

В бодрствующей жизни вы воспринимаете только определенные части событий, попадающих в ваш пространственно-временной континуум. В снах вы можете увидеть больше. Например, вы можете увидеть в прошлом, настоящем и будущем объекты, которые в вашем времени займут все имеющееся пространство. Такие сны часто кажутся бессмысленными, потому что на вашем «уровне фактов» прошлые, настоящие и будущие объекты не могут одновременно появляться в одном пространстве.

(*Серьезно.*) **В любом случае, пространство не одно и то же, не идентичное.** Оно только кажется вам таким.

Само пространство ускоряется способами, которых вы не понимаете. Вы не настроены на эти частоты. Любая точка пространства одновременно — точка в том, что вы считаете временем, дверь, которую вы не умеете открывать*.

Новый абзац. Примерно так же ваш физический мозг — дверь, которая запускает деятельность вашего разума. За то, какие части **мозга** активируются, и за последующие нефизические действия разума отвечают ваши убеждения. Физический фокус дает вам великолепную реальность, концентрированную

* Сет говорил о похожих вещах на сеансе 582 в главе 20 книги «Говорит Сет»: «То, что вы воспринимаете от времени, — это часть других событий, которые вторгаются в вашу систему и часто трактуются как движение в пространстве...» Этот сеанс, как и сеанс 581, содержит информацию о частотах электромагнитной энергии (ЭЭ) Сета, их скорости и нашего восприятия их как событий, снов, движение-во времени и т. п.

и специализированную. Однако если бы не деятельность в снах, вы оказались бы практически заключены в ней, боялись бы проверять новые концепции и интуитивные догадки на том, что кажется такой незыблемой реальностью.

(22:10.) Состояние сна становится подготовительным этапом, на котором можно творчески формировать и проверять в контексте игры рабочие гипотезы. При этом сны, которые вы видите и запоминаете, и последующее решение множества проблем — это только поверхностный уровень деятельности в снах. Идти за собой в собственные сны — захватывающее приключение. В контексте сна вы начинаете понимать работу собственного сознания, но для этого вы должны верить в целостность своего существа. Если вы не доверяете своему бодрствующему «Я», то не поверите и спящему «Я», а пейзаж ваших снов покажется опасным. Убеждение в том, что сны неприятны, может сделать их таковыми, или в лучшем случае вы будете запоминать только пугающие фрагменты снов.

(Длинная пауза в 22:20.) Если вы уверены, что вам не снятся сны, вы будете подавлять воспоминания о них, но сняться они вам будут. Из-за вашего убеждения этот богатый опыт не станет частью вашей сознательной жизни.

Ваши сны — личное дело, как и ваша бодрствующая жизнь, однако есть общий бодрствующий опыт и общий опыт в снах, в котором каждый находит свое место и принимает или отвергает происходящее. Говоря вашими словами, раса в каждый конкретный «момент» одновременно решает проблемы в состоянии сна, а потом эти решения материализуются физически. Поскольку в состоянии сна вы больше свободны от времени и пространства, там шире пер-

спектива. Многие решения, которые покажутся неудачными сиюминутно, — когда активируются физически, — в более длительной перспективе будут очень изобретательными.

То есть человечество, — и индивидуально, и в целом, — использует мир снов как предварительную мастерскую. Из этих «вымышленных» реальностей и вероятных событий снов появляются все физически принятые «факты» вашего мира правды и лжи.

(Пауза в 22:29. О вероятностях см. главу 14.)

Пережитые во сне вероятные события совершенно реальны в других сферах реальности, становятся, так сказать, ложью в вашем мире, когда такое же событие **активируется физически** и становится правдой.

Новый абзац. Ваши войны сначала проходят, проигрываются или выигрываются в мире снов. Ваше физическое изложение истории следует за тонкой нитью всего одной последовательности вероятностей. Для вас каждую войну одна сторона проиграла, а другая выиграла. При вашем скудном (*насмешливым шепотом*) понимании событий у битвы, например, может быть только один итог. Все сводится к непреложным фактам: в бою участвовало столько-то человек, он произошел в конкретный день в таком-то месте и закончился определенной победой. Исторически существуют подписанные документы, но в глобальном масштабе вы видите лишь одно небольшое измерение, или один уголок, большего события, которое превосходит ваши представления о названных местах и временах.

(22:35.) Первоначальная битва, можно сказать, происходила на уровне снов, а затем раса по отдельности и в целом решала, **какие части** события реализовать в физических условиях. Однако даже на

таких договорных условиях совершенно очевидно, что победитель часто — проигравший.

Событие **целиком** превосходит любые оценки правды и лжи. Все событие, со всеми вероятностями, явно не может войти в вашу нынешнюю систему координат.

Повторяю: в снах вы работаете с вероятностями и решаете, какие из них станут физическими «истинными фактами». Здесь у вас большая свобода — и лично, и у всей расы. Здесь каждый человек творит свою судьбу и, используя информацию снов, вполне сознательно выбирает, какие события он физически материализует и переживает.

Вы принимаете из своих снов информацию, которая по большей части не противоречит вашим бодрствующим сознательным убеждениям. Как уже говорилось, происходит взаимодействие, когда, так сказать, испытываются новые убеждения. В этом отношении вы ни в каком смысле не подвластны своим снам.

Вы не понимаете огромный взаимообмен, который существует между состоянием сна и бодрствования. Вас учили верить в существование искусственного барьера между ними, которого на самом деле не существует. Сказав перед сном, что вы получите решение проблем, вы автоматически начнете активнее использовать знания из снов и открывать двери к собственным способностям.

Можете сделать перерыв.
(22:47—23:05.)

Итак, у меня для вас заметка. Или можем продолжать диктовку.

(«Давай заметку...»)

Сет меня поймал. Я хотел продолжать книгу, но был уверен, что неожиданное отступление тоже окажется интересным. Так и было, причем в боль-

шой степени. Он на нескольких страницах обсуждал мою мать и ее недавний опыт с вероятностями в весьма преклонном возрасте. Я не буду здесь вдаваться в сложную семейную ситуацию с участием мамы Баттс, но мы с Джейн решили включить общие отрывки из информации Сета. Нам кажется, что это поможет другим в отношениях с пожилыми людьми.

См. сеанс 650 в главе 13 об энергетических ускорениях, о которых дальше пойдет речь. Там же Сет упоминает полушария мозга.)

...Твоя мать переживает ментальное и интуитивное ускорение, шквал стимулов, которые до этого сдерживались. Она четко воспринимает вероятности, но путает их с физическим миром фактов. Это происходит, когда заканчивается ее физическая деятельность, а не когда, допустим, дезориентация может помешать **необходимым** физическим занятиям.

Происходят определенные материальные изменения. Включаются части мозга, которые не используются во время сконцентрированной физической жизни, как бывает в детстве и на определенных этапах подросткового возраста. Изменения у всех происходят по-разному.

Я говорил, что вероятности реализуются (на сеансе 653 в главе 14). Она внезапно оказалась открыта для своих воображаемых событий, как в действительности. Поскольку вы ориентированы на пространство-время, ее понимание, которое мгновенно принимается как физическая реальность, вызывает пробелы в том, что вы считаете нормальной жизнью.

Она должна переживать эти события в вашей временной последовательности, а другие их не воспринимают. Я даю вам эту информацию не только для

личного использования, но и для общего применения. Работа с вероятностями заставляет твою мать оценивать обстоятельства ее физической жизни и, так сказать, заранее программировать свое следующее приключение.

Ее действия становятся обучающей структурой для всей семьи. Как бы это ни выглядело, с ее стороны происходит не притупление чувств, а вливание. Это **приводит** к проблемам с концентрацией, но она просто концентрируется куда-то в другое место.

(*Длинная пауза в 23:35.*) У нее возвращается ощущение независимости, которое в конце концов вызовет у нее желание оставить свою семью вообще, не цепляться за своих «мальчиков» (*двое моих братьев и я*) — и станет стимулом развития, не замеченным ранее.

Она наконец захочет оказаться независимой от своего тела, но она не боится, она стремится освободить себя. И это не все... В каком-то смысле принимается то, что семья обращается с ней как с ребенком, потому что это становится импульсом к независимости точно так же, как желание ребенка вырасти и покинуть дом. То есть пробуждается независимость твоей матери. В каком-то смысле она хочет освободиться от дома жизни, который буквально создавала, найти новое приключение... начать заново. Ее фразы казались бы нормальными для подростка. Она просто хочет начать новую жизнь.

(*Резко.*) Ну, хватит об этом. Я надеюсь, тебе стало спокойнее. Можете закончить сеанс или сделать перерыв, как хотите.

(*«Думаю, мы закончим».*)

Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(*«Спасибо, Сет. Спокойной ночи». 23:33.*)

**Сеанс 672, 25 июня 1973 года,
понедельник, 21:27**

(В субботу 23 июня 1973 года была первая годовщина наводнения, вызванного тропическим ураганом Агнес. Как писала об этом местная газета, дата была «Агнес плюс один».)

Наша местность все еще приводится в порядок. Конечно, мы с Джейн отлично помним, что наше участие в потоке прервало работу над этой книгой посреди главы 1. См. примечание к сеансу 613. [Там я, в частности, упоминаю разрушение моста на Уолнат-Стрит — старый стальной пролет стоял над рекой Чеманг в квартале от нашего дома. Сейчас ведутся работы по его восстановлению — и очень шумные, которые продолжаются уже год.] В главе 18 Сет объясняет эмоциональное происхождение Агнес в целом и наше личное поведение в процессе.

Джейн говорила довольно медленно, ее глаза по большей части были закрыты.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Сейчас человечество мало знает о внутреннем мире снов, своем месте в нем и его воздействии на повседневную сознательную жизнь.

Многие наиболее могущественные аспекты сознания работают именно тогда, когда вам кажется, что вы относительно бессознательны и в физический реальности спите. Вы не смогли бы обработать огромные объемы доступной информации в контексте времени, как вы его обычно ощущаете. Чтобы адекватно действовать в вашем специфическом поле (*пауза*), необходимо практически мгновенно усваивать почти бесконечное количество информации, рассчитывать

вероятности и поддерживать определенное равновесие, о котором вы вообще не знаете.

Потенциально ваше сознание способно на все это, но эту работу не может проводить та часть сознания, которая сильно привязана к отношениям пространства-времени. То, что вы считаете своим сознательным разумом, выполняет задачу оценки «актов» повседневной жизни. Затем он формирует представления о реальности, которые используются в состоянии сна как один из основных **критериев**, которые активируют появление тех, а не иных вероятных событий.

(21:37.) В состоянии сна вы используете свои убеждения как прожекторы, ищете другие события, которые впишутся в ваши представления о реальности. Ваши убеждения помогают фильтровать вероятные действия, которые появляются в снах, отделяя их от тех, которые вас не интересуют.

(*Медленно.*) Однако поскольку вы больше, чем просто физически сфокусированное сознание, действуют и другие принципы. Внутри вас хранится сжатое знание обо всей вашей сущности. Эта информация не может появиться хоть сколько-то **полно** в сознании, связанном с физическим мозгом. Многомерную реальность просто невозможно так выразить. В состоянии сна, когда сознание слабо связано с физическими заботами, в образах и фантазиях сна могут появляться проблески многомерной реальности, символически выражая ваше огромное существование.

Если сознательные убеждения причиняют вам сильное беспокойство, из этого источника можно получить нейтрализующие их позитивные убеждения. Ваша сущность, большее сознание, которое суть вы, пересекается с пространством и временем. Оно рождается во плоти одновременно во многих точках [момента] (*см. сеанс 668 в главе 19*). Вы назвали бы каждое из

этих погружений в трехмерное существование жизнью, с собственным «Я». Вы — одно из них.

(Медленно, 21:53.) Каждое «Я» должно выражать себя в условиях времени. Но каждое «Я» является также частью большей сущности, частью энергии, из которой постоянно приходит. В снах ваша энергия отправляется назад к существу, которое есть вы.

(21:56.) Можно сказать, что вы каждую ночь путешествуете туда и обратно через атмосферу и входите в точки, о которых не знаете. Вы действительно путешествуете во сне через огромные расстояния между жизнью и смертью. Ваше сознание, как вы о нем **думаете**, превосходит эти скачки и сохраняет ощущение непрерывности. Все это связано с пульсацией энергии и сознанием. **В каком-то смысле** то, что вы считаете своей жизнью, — это видимая «длина» светового луча, увиденная с другой перспективы.

(22:00.) Под снами, которые вы помните, есть проявления сознания, которые появляются только время от времени в искаженной форме. Они выражают в нефизических условиях ваши отношения с собственной сущностью. Там вы восстанавливаетесь и достаточно свободны от сознательных убеждений. На этом уровне формируются индивидуальные и массовые **идеалы**.

(22:05.) Эта деятельность часто проходит под обычными снами. В куда меньшей степени она происходит постоянно, потому что выражает основу, из которой исходит ваше нынешнее сознание.

Можете сделать перерыв.

(22:09. Сеанс возобновлен так же медленно в 22:28.)

Физическая реальность, в которой вы родились, отнюдь не настолько прочна, предопределена и неизменна, как кажется. Это область свободных взаимодействий.

Ваше сознание должно сфокусироваться в определенном диапазоне частот, прежде чем сможет хотя бы **воспринимать** материю, а тем более — плотность. Во сне ваше сознание колеблется между частотами интенсивности, буквально то получая, то теряя способность воспринимать физическую материю и формируя из более пластичной пре-материи (с дефисом) этапы, окончательные формы, которые материя примет в вашем мире. Это же происходит и с событиями, когда какие-то кристаллизуются физически, а какие-то — нет. Глубинные части вашей сущности осознают эти ваши уникальные цели и намерения. То есть бессознательно у вас есть то, что можно назвать планами конкретного типа физической реальности, которую вы хотите материализовать. Вы — архитектор.

Однако существует система проверок и противовесов, поэтому в определенных снах вы осознаете эти планы. Они могут всю жизнь сопровождать вас в виде повторяющихся снов определенной природы — снов о просветлении. Даже если вы не запомните их, вы проснетесь с укрепленными или очень четкими намерениями.

(*Решительно, 22:42.*) Работая с убеждениями, узнайте о состоянии сна все, что сможете. Если вы доверяете ему, у вас будет еще более значительный **союзник**, с которым вы сотрудничаете сознательно.

Если вы хотите решить спор, скажите себе, что вы сделаете это в состоянии сна. Там вы можете свободно поговорить с теми, кто иначе стал бы избегать вас. На этом уровне часто происходят примирения. Попросите решение **любой** проблемы, и вы его получите, но вы должны доверять себе и учиться толковать свои сны. Это можно сделать только одним способом — начать работать со своими снами, потому

что это разбудит ваши интуитивные способности и даст вам необходимые знания.

Следовательно, ваша вера в **ценность** снов может увеличить их практическую эффективность.

Конец главы.

(Примечание. Те, кого интересует материал по колебаниям сознания, могут обратиться к книге «Говорит Сет»: сеанс 567 в главе 16 — о том, как атомы проникают в нашу систему и покидают ее, сеанс 576 в главе 19 — об альтернативных настоящих и сеанс на занятиях по экстрасенсорике от 23 июня 1970 года, в Приложении, об организации нашей нынешней реальности. Там Сет говорит: «На самом деле, физическая материя плотная, только если вы верите, что это так...»)

Утверждения, любовь, принятие и отрицание

Теперь дайте мне длинную минутку.

(22:45. Джейн как Сет сделала небольшую паузу. Они зажгла сигарету и сделала глоток пива. С закрытыми глазами она раскачивалась в кресле, опираясь одной ногой на стоящий между нами кофейный столик.)

Глава 21: «Утверждения, любовь, принятие и отрицание». Это заголовок.

Итак, утверждение означает сказать «да» себе и жизни, которую вы ведете, принять уникальность своей личности.

(Пауза.) Таким утверждением вы провозглашаете свою индивидуальность. Утверждение означает, что вы принимаете свою жизнь, которая течет сквозь вас. Ваше утверждение себя — одна из самых важных способностей. Иногда вы можете отрицать определенные части существования, продолжая подтверждать свою жизненную энергию. **Вам не нужно говорить «да» людям, проблемам, событиям, которые вас беспокоят.** Утверждение

не означает слепого принятия всего, что попадает к вам на пути, независимо от вашего отношения. Биологически утверждение означает здоровье. Вы идете по жизни с пониманием того, что сами **формируете** свой опыт, и укрепляете свою способность это делать.

(23:00.) Утверждение не означает, что вы можете просто сесть и сказать: «Я могу ничего не делать. Все в руках Судьбы, поэтому пусть будет, что будет». Утверждение основано на понимании того, что ни одно другое сознание не похоже на ваше, что ваши способности уникальны и ни на чьи не похожи. Это принятие своей индивидуальности во плоти. По сути, это духовная, энергетическая и биологическая необходимость, выражающая принятие вами своей исключительной личности.

(С юмором.) Атом может о себе позаботиться, но атомы — они как домашние животные. Вступая в биологическую семью тела, они в какой-то степени становятся похожи на кошек и собак в вашем хозяйстве.

Животные перенимают качества своих хозяев. Ваше поведение и убеждения влияют на клетки. Если вы утверждаете правильность своего физического бытия, это **поможет** клеткам и органам вашего тела. Вы, сами того не зная, проявляете к ним доброту. Если вы не доверяете своей физической природе, то вы излучаете это чувство, какие бы укрепляющие здоровье процедуры ни проводили. Клетки и органы, как животные, чувствуют, что вы им не доверяете. Можно сказать, что вы создаете антитела против самого себя, потому что не подтверждаете правильность своей физической сути, которая существует в пространстве-времени.

Итак, вы можете сделать перерыв или закончить сеанс, как хотите.

(«Сделаем перерыв».
22:10— 22:29.)

Иногда вы можете точно так же подтвердить свою уникальность, сказав «нет».

Индивидуальность дает вам право принимать решения. **На вашем языке** это означает говорить «да» или «нет». Из этого следует, что постоянное согласие означает, что вы отрицаете свою уникальность.

«Я ненавижу». Человек, который говорит: «Я ненавижу», по крайней мере утверждает, что у него есть «Я», способное ненавидеть. Тот, кто говорит: «У меня нет права ненавидеть», отворачивается от собственной индивидуальности.

Человек, который познал ненависть, знает также разницу между ней и любовью. Двойственность, контрасты, сходство, утверждение «Я» существа позволяют эмоциям течь свободно. (Пауза.) Многие не признают чувств, которые считают негативными. Они пытаются «утверждать» то, что считают позитивными эмоциями. Они закрывают от себя измерения своего бытия. Притворяясь, что они **не** чувствуют того, что чувствуют, они отрицают целостность своего существования.

(23:37.) Эмоции следуют за убеждениями. Это естественные, постоянно меняющиеся состояния чувств, вытекающие одно из другого в свободном потоке энергии и деятельности — яркой, богатой, сверкающей, которая вносит разнообразие в качество сознания. Такие состояния личности можно сравнить с цветом, ярким или темным, с сильными энергетическими структурами, которые всегда выражают движение, жизнь, разнообразие.

От них бесполезно отказываться. Они — одно из средств, которыми физически настроенное сознание познает себя. Они не разрушительны. Нет плохих и хороших эмоций.

Эмоции просто **есть**. Они — элементы силы сознания, полные энергии. Если предоставить их самим себе, они сливаются в огромное море бытия. Нельзя утверждать одну эмоцию и отрицать другую, не создавая барьеров. Вы пытаетесь спрятать то, что считаете негативным чувством, в чулан своего разума, — так в прошлом запирали безумных родственников. И из-за этого вы не доверяете аспектам собственной индивидуальности во плоти.

Утверждение означает принять свою душу, как она есть в этом бытии. Я говорил об этом (*в главах 7, 9 и т. п.*) — вы не можете отрицать свое бытие, не отрицая душу. И вы не можете отрицать душу, не отрицая бытие.

Это конец сеанса.

(23:43. «Большое спасибо». Сет продиктовал полстраницы информации об убеждениях Джейн, которые мы обсуждали сегодня днем. Мы не сообразили сами у него об этом спросить. Сеанс завершен в 23:56.)

Сеанс 673, 27 июня 1973 года, среди, 21:38

Итак, диктовка. (*Вначале медленно.*) Если **оставить** ненависть **в покое**, она угаснет.

Она часто сродни любви, потому что ненавидящий притягивается к объекту ненависти мощными связями. Она может быть и средством общения, но она никогда **не находится в застывшем постоянном состоянии и автоматически изменится, если ей не мешать**.

Если вы верите, что ненависть — это плохо, это зло, а потом окажется, что вы кого-то ненавидите, вы можете попытаться подавить эмоцию или обратиться

ее против себя — злиться на себя, а не на кого-то. С другой стороны, вы можете попытаться притвориться, что этого чувства не существует. В этом случае вы подавляете огромную энергию, которую не можете использовать уже ни для чего.

В естественном состоянии ненависть обладает могущественным свойством пробуждать, инициировать изменения и действие. **Что бы вам ни говорили, ненависть не порождает жестокое насилие.** Как уже говорилось в этой книге, вспышка насилия, скорее всего, является результатом накопившегося ощущения **бессилия**. Точка. (См. сеансы 662, 663 в главе 17.)

Многие из тех, кто неожиданно совершил серьезное преступление, внезапное убийство, даже вызвал массовые смерти, в прошлом были законопослушны и придерживались традиционных взглядов, **они часто считались образцами поведения.** В их природе отрицались все элементы естественной агрессии. Любое проявление мимолетной ненависти считалось злым, плохим. В результате таким людям трудно выражать самое обычное нежелание или пойти против привитого кодекса традиционализма и уважения. Они не могут общаться с другими людьми, как, например, животные, по крайней мере в отношении выражения несогласия.

(21:50.) Психологически их может освободить только сильный взрыв. Они чувствуют себя настолько **бессильными**, что это усиливает их проблемы — поэтому они пытаются освободить себя, демонстрируя **огромную** силу через насилие. Некоторые такие люди, например, образцовые сыновья, которые редко возражали родителям, неожиданно отправились на войну и получили свободу выражать подобные чувства в бою. Я имею в виду особенно

две последних войны (*война в Корее 1950—1953 годы и война во Вьетнаме, 1964—1973 годы*), а не вторую мировую.

В этих войнах можно было выплеснуть агрессию, не нарушая кодекса. Однако люди сталкивались с ужасами высвобожденной жестокости, накопленной ненависти и агрессии. Увидев такие результаты, они испугались еще сильнее, впечатлившись тем, что **казалось им** ужасной энергией, которая иногда словно заставляла их убивать.

По возвращении домой кодекс поведения менялся обратно на более подходящий к гражданской жизни. И люди снова замыкались в себе, насколько это возможно. Многие казались супертрадиционными. Им было внезапно отказано в «роскоши» выражать эмоции, пусть даже в преувеличенной форме, и по контрасту возрастало ощущение беспомощности.

(*Пауза в 21:59.*) Минутку... Нет, это не глава про войну. Однако я хочу сказать еще несколько вещей. Именно ощущение **бессилия** заставляет нации начинать войны. Это мало связано с «реальной» ситуацией в мире или с силой, которую приписывают им другие. Дело в общем ощущении бессилия — иногда даже вопреки мировому господству.

В каком-то смысле мне жаль, что здесь не место для обсуждения второй мировой войны (*1939—1945 годы*), потому что она тоже была результатом ощущения беспомощности, которое затем превратилось в масштабное кровопролитие. Тем же курсом идут отдельные личности, как в упомянутом нами примере.

Минутку... Я хочу, не вдаваясь в детали, сказать, что после второй мировой войны Соединенные Штаты предпринимали серьезные усилия на националь-

ном уровне, чтобы по возвращении домой направить энергию призывников в другие сферы. Многие, кто уходил на войну с ощущением бессилия, после ее окончания получили преимущество — стимулы, образование, льготы, которых у них не было раньше. Им дали средства силы — в их собственных глазах. Их принимали дома как **героев**, и хотя многие еще и лишились иллюзий, в целом в структуре страны ветеранов приветствовали.

(Пауза в 22:11.) Я сейчас говорю о войне в целом, потому что, конечно, были и исключения. Но все же большинство участников чему-то научились на собственном опыте. Они обратились против идеи насилия. Каждый по-своему признавал **личную** психологическую двусмысленность своего поведения в бою.

Политики говорили, что это последняя война. Ирония в том, что большинство людей в форме поверило им (*и я, Роберт Баттс, был одним из них*). Ложь не стала истиной, но подошла к этому близко. Несмотря на все свои недостатки, бывшие военные сумели вырастить детей, которые не хотели добровольно идти воевать, которые оспаривали необходимость войны.

Странно, но это только усложнило жизнь тем, кто все же пошел на следующие две войны, менее продолжительные, потому что ни одна страна не поддерживала. Ощущение бессилия сражающегося человека проявлялось так же, как и раньше, в этот раз в более локальной кровавой резне. Сам кодекс стал более расплывчатым. Высвобождение не воспринималось как раньше, даже внутри войск. Относительно последней войны (*во Вьетнаме*) страна была настолько же против, насколько и за. Ощущение бессилия у мужчин после ее окончания только

усилилось. Это — причина вспышек насилия у возвращающихся солдат*.

Что касается войны во Вьетнаме, в январе 1973 года, после прекращения военных действий, Северный Вьетнам отпустил более пятисот пленных американских солдат. Сейчас власти боятся, что многие из этих людей начнут думать, что их страдания были напрасны, потому что эта война в стране непопулярна. К июлю среди них были самоубийства. После освобождения из тюрьмы многие испытывали хотя бы временный стресс.

Так вот, ненависть, предоставленная сама себе, не превращается в насилие. Ненависть дает ощущение **силы** и способствует общению и действию. Говоря вашими словами, это накопление естественного гнева. Скажем, у животных она приводит к встрече лицом к лицу или к боевым стойкам, когда язык тела каждого животного, движения и ритуал помогут донести опасные чувства. Одно из животных отступит. Может прозвучать и рычание или рев.

(22:25.) То есть будет эффективно, но символически показана сила. Подобные стычки у животных происходят нечасто, потому что им пришлось бы игнорировать или обходить **предварительные**

* Если следовать Сету, то именно бессилие будет объяснять необычайно высокий уровень насилия — в том числе со смертельным исходом — среди американских солдат, которые были военнопленными. Правительственное исследование среди тех, кто побывал в плену на Дальнем Востоке во время второй мировой войны и войны с Кореей, например, показывают, что причиной сорока процентов всех смертей, произошедших в этой группе между 1945 и 1954 годами, были убийства, самоубийства или несчастные случаи.

проявления гнева или начала конфликта. Они предназначены для того, чтобы продемонстрировать свое положение и сделать насилие ненужным.

Еще одно отступление. Требование Христа подставить другую щеку (*например, Матф. 5:39*) — это психологически остроумный метод **избавиться** от насилия, а не принять его. Символически это приравнивается к жесту «подставить противнику живот» у зверей (*Сет-Джейн похлопал по своему животу*). Эта фраза была сказана символически. На определенных уровнях это был жест поражения, который давал победу и выживание. Не предполагался раболепный жест мученика, который говорит: «Ударь меня снова!» Это просто биологически верное высказывание, фраза на языке тела. Минутку... (*Негромко.*) Это тонкое напоминание нападающему о «старых» коммуникативных позах разумных животных.

Так вот, любовь — тоже сильный стимулятор действий и использования динамики энергии.

Можете сделать перерыв.

(22:35. *Транс Джейн был глубоким. Вечер выдался влажный. Сейчас Джейн сказала, что, говоря о второй мировой войне, она хорошо чувствовала второй канал от Сета.*

Он касался сугубо второй мировой, о чем с удивлением сообщила мне Джейн. Там была удивительно полная информация об истоках войны и индивидуальных, расовых и реинкарнационных аспектах, которые переживали представители разных народов, независимо от того, участвовали ли они в войне. Еще там была даже информация о последствиях усиленного использования технологии мировым сообществом после войны. «И все это шло оттуда», — Джейн показала вниз и налево. Она минут десять описывала категории информации и несколь-

ко раз повторила, что хотела бы, чтобы у нас была такая запись. Но, хотя эта информация была доступна, мы не хотели откладывать книгу, чтобы заниматься ею.

Ощущение «вероятного» канала напомнило мне, что нечто подобное с Джейн случилось на сеансе 666 в главе 18. Но сейчас [как и тогда], когда я спросил, как она получает поток субъективной информации от Сета, одновременно диктуя за него книгу, она не смогла ответить. См. сеанс 616 в главе 2, там описывается первый случай с множественными каналами.

Сеанс возобновлен в 23:01.)

Итак, и любовь, и ненависть основываются на самоидентификации в вашем опыте. Вы не будете любить или ненавидеть человека, которого совершенно не знаете. Он оставит вас практически равнодушными. Такие люди не вызывают сильных эмоций.

Ненависть всегда подразумевает болезненное ощущение отделенности от любви, которая тогда будет идеализироваться. **Человек, против которого вы настроены, будет все время расстраивать вас, потому что не соответствует вашим ожиданиям. Чем выше ваши ожидания, тем сильнее кажется любое отступление от них. Если вы ненавидите родителей, то как раз потому, что ожидаете от них такой любви. Человек, от которого вы ничего не ожидаете, вряд ли заслужит ваши горькие чувства.**

Получается, что неким странным образом ненависть — это способ вернуться к любви. Если оставить ее в покое и выразить вовне, она будет передавать разделение, которое существует **в связи с ожиданиями.**

То есть любовь вполне может вмещать ненависть. Ненависть тоже может вмещать любовь и управляться

ею, особенно если это идеализированная любовь. (Пауза.) Вы «ненавидите» то, что отделяет вас от объекта любви. Именно потому, что объект любим, он вызывает неприязнь, если не соответствует ожиданиям. Вы можете любить родителя, но если родитель, кажется, не любит вас в ответ и отказывается от ваших ожиданий, вы можете «возненавидеть» этого родителя, потому что любовь заставляет вас ожидать большего. Ненависть должна вернуть вам любовь. Она должна вызвать вас на общение, заставить сформулировать свои чувства — так сказать, расчистить почву, что делает вас ближе к любимому объекту. То есть ненависть — это не отрицание любви, а попытка вернуть ее, болезненное признание обстоятельств, которые отделяют вас от нее.

Если вы поймете природу любви, то сможете принять чувство ненависти. Утверждение может включать выражение таких сильных эмоций. Минутку...

(Пауза. Я зевнул, и Сет увидел это.)

(С юмором.) Я думал, что интересно рассказываю.

(«Да-да, правда».)

Догмы, или системы мышления, которые говорят, что вы должны подняться над эмоциями, **могут** завести вас не туда — и даже, в вашем понимании, оказаться опасными. Такие теории основаны на том, что в эмоциональной природе человека есть что-то разрушительное, примитивное или неправильное. Душа всегда представляется спокойной, «совершенной», пассивной и бесчувственной. Разрешается только возвышенное блаженное созерцание. **Однако душа — это прежде всего источник энергии, творения и действий, которая показывает свои жизненные качества именно через постоянно меняющиеся эмоции.**

(23:22.) Если вы поверите своим чувствам, они приведут вас к психологическому и духовному состо-

янию мистического понимания, спокойствия и мира. Последовав за своими эмоциями, вы придете к глубокому пониманию, **но физическое «Я» невозможно без эмоций — как день не бывает без погоды.**

При личном контакте вы можете сознавать неуязвляющую любовь к другому человеку и при этом признавать моменты ненависти, когда возникает своего рода разделение, которое вам не нравится, — **из-за любви, связанной с этим.**

(*Медленно.*) Точно так же возможно любить людей в целом и порой ненавидеть их именно потому, что они часто недотягивают до этой любви. Вы злитесь на человечество, потому что вы его любите. То есть отрицать существование ненависти — значит отрицать любовь. Дело не в том, что это **противоположные** эмоции. Это разные аспекты, которые выражаются по-разному. В какой-то степени вы хотите отождествлять себя с тем, к кому испытываете сильные чувства. Но вы не любите кого-то **только потому**, что ассоциируете с ним части себя. Вы часто любите другого человека, потому что он вызывает у вас видения собственного «идеализированного» «Я».

(*Пауза в 23:34.*) Любимые люди вызывают в вас самое лучшее. В его или ее глазах вы видите то, чем **вы** можете быть. В чужой любви вы видите собственный потенциал. Это не означает, что в любимом человеке вы реагируете только на собственное идеализированное «Я», потому что вы тоже способны видеть в любимом его потенциальное идеализированное «Я». Это забавное видение, которое разделяют влюбленные, — будь то муж и жена или родитель и ребенок. Видение вполне позволяет воспринимать разницу между практикой и идеалом, так что в периоды упадка любви различия, скажем, в поведении остаются незамеченными и считаются неважными.

Конечно, любовь все время меняется. Не существует одного [постоянного] состояния глубокого взаимного притяжения, которое навечно объединяет двоих людей. Любовь как эмоция подвижна и может довольно быстро превращаться в гнев и ненависть, а потом обратно.

И все же любовь может доминировать в ткани бытия, хотя она не статична. Если так, в ней всегда будут видение идеала и некоторое раздражение из-за неизбежных различий между реальностью и видением. Некоторые взрослые пугаются, когда ребенок говорит им: «Я тебя ненавижу». Зачастую дети быстро учатся врать. Что ребенок говорит на самом деле: «Я тебя люблю, а ты со мной плохо обращаешься», или: «Что стоит между нами и любовью к тебе, которую я чувствую?»

Антагонизм ребенка основан на четком понимании своей любви. Родителей учили, что ненавидеть плохо, и они не знают, что делать в такой ситуации. Наказание просто увеличивает проблему ребенка. Если родитель демонстрирует страх, ребенок быстро обучается бояться гнева и ненависти, которые пугают даже могущественного родителя. Тогда ребенок учится забывать инстинктивное понимание и игнорировать связи между ненавистью и любовью.

Можете сделать перерыв.

(23:49—00:06.)

Итак, вас часто учат не просто подавлять вербальное выражение ненависти, но и тому, что мысли о ненависти столь же плохи, как и ее проявления.

Вас программируют, и **вы начинаете испытывать вину уже при мысли о том, что готовы кого-то ненавидеть**. Вы пытаетесь скрыть от себя эти мысли. Это может получиться так хорошо, что вы на сознательном уровне буквально не знаете, что чувствуете.

Эмоции есть, но для вас они невидимы, потому что вы боитесь смотреть. В этом смысле вы отделились от собственной реальности и утратили связь с чувством любви. Подавленные эмоциональные состояния могут проецироваться вовне, на других — на противника в войне, на соседа. И даже если вы возненавидите символического врага, вы будете осознавать и глубокое притяжение.

Вас объединит связь ненависти, но основанная изначально на любви. Однако в данном случае вы усугубляете и преувеличиваете все отличия от идеала и фокусируетесь прежде всего на них. В любом случае, все это доступно вам сознательно. От вас требуется только честная и решительная попытка понять свои чувства и убеждения. Даже фантазии о ненависти, если оставить их в покое, приведут вас к примирению и высвободят любовь.

Фантазия о том, чтобы избить родителя или ребенка до смерти, даже если проиграть ее мысленно, вызовет слезы любви и понимание.

Итак, я закончу сеанс. Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Спасибо, Сет. Спокойной ночи». 00:17.

Примечание, добавленное позднее. Сопоставив эту информацию и материалы Сета за прошлые годы, Джейн написала дополнение.

В этих абзацах о ненависти, как и везде в этой книге, Сет вдается в нашу эмоциональную жизнь глубже, чем раньше. Например, его первые замечания о ненависти были сделаны, когда он обдумывал уровень подготовки тех, кто присутствовал на сеансе. Один такой случай упомянут в «Материалах Сета» — когда в ответ на заявление ученика в классе по экстрасенсорике Сет принял традиционную идею

ненависти у студента как должное. И ответил он соответственно: «У ненависти нет оправдания... Когда вы проклинаете другого, то проклинаете себя, и проклятие возвращается к вам». Этот ответ надо рассматривать в свете предыдущего разговора, в котором студент пытался оправдать насилие как средство достижения мира. Основной задачей Сета было опровергнуть эту концепцию.

В данной книге Сет уводит читателя дальше традиционных идей о добре и зле, в новую структуру понимания. Но даже на этих глубинных уровнях ненависть не оправдана, потому что честное противостояние ей приведет человека назад к любви, на которой она основана.

Используя слово «проклятие», Сет имеет в виду не ругательство, а направление ненависти на другого. Пока человек не примирится с собой и своими эмоциями, ненависть будет возвращаться, потому что принадлежит тому, кто ненавидит, и никому больше. Ранние рекомендации по работе с эмоциями, в главе 1, дают структуру, в которой можно рассмотреть и понять ненависть. В этом контексте так же важно постоянное напоминание Сета о том, что выражение естественной агрессии предотвращает накопление гнева до ненависти.)

**Сеанс 674, 2 июля 1973 года,
понедельник, 21:23**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

(С юмором, с широко открытыми темными глазами.) Ваш любимый космический автор начинает диктовать.

(«Хорошо».)

Утверждение означает принятие собственной чувственной сложности. Это означает сказать «да» своему существу. Это означает согласиться со своей реальностью как духа во плоти. В структуре вашей сложности вы имеете право сказать определенным ситуациям «нет», выражать свои желания, сообщать о своих чувствах.

Если вы это сделаете, то в общем течении вашей вечной реальности будет общий поток любви и созидания, который понесет вас. Утверждение — это принятие себя в настоящем и того человека, который есть **вы**. С этим принятием вы можете обнаружить качества, от которых вам бы хотелось избавиться, или привычки, которые вас раздражают. **Вы не должны ожидать от себя «совершенства»**. Как уже говорилось, **ваши представления о совершенстве означают состояние реализации, после которого невозможен дальнейший рост. Такого состояния не существует (см., например, сеанс 626 в главе 5).**

«Возлюби ближнего своего, как самого себя». Переверните фразу и скажите: «Любите себя, как вы любите своего ближнего», потому что часто бывает так, что вы видите добро в другом и не замечаете в себе. Некоторые верят, что есть огромное достоинство и священная добродетель в том, что они считают смирением. То есть гордость за себя считается грехом, и в такой системе координат невозможно истинное утверждение «Я». **Подлинная гордость за себя — это любящее признание собственной значимости и ценности.** Подлинное смирение основано на теплом отношении к себе плюс понимании того, что вы живете во вселенной, в которой другие существа тоже обладают неоспоримой индивидуальностью и ценностью.

Ложное смирение говорит вам, что вы ничто. За ним часто скрывается искаженная, раздутая подавленная гордость, потому что ни один человек не может

на самом деле принять теорию, которая отрицает собственное достоинство.

Ложное смирение может заставить вас принижать чужую значимость, потому что, если вы примете, что сами ничего не стоите, вы не увидите ценности и в других. Подлинная гордость за себя позволяет вам видеть достоинства своих братьев и дает возможность помогать им использовать свои сильные стороны. Многие люди устраивают целое представление из помощи другим, например, предлагая им на себя положиться. Они считают, что занимаются святым и добродетельным делом. И самом деле, они мешают другим людям понять и использовать собственные силы и способности.

(21:40.) Несмотря на то, что вам говорили, в самопожертвовании нет ничего хорошего. Прежде всего, это невозможно. «Я» растет и развивается, его нельзя уничтожить. Обычно самопожертвование означает стать чьей-то еще ношей и переложить ответственность за себя на них.

Мать, которая говорит ребенку: «Я отдала тебе жизнь», утверждает чушь. По сути эта мать верит: **что** бы ни говорила, она не могла отдать больше, чем имеет, и, «отдавая», она получала жизнь, которую хотела.

Ребенок, который говорит: «Я отдал свою жизнь родителям и посвятил себя уходу за ними», имеет в виду следующее: «Я боялся жить собственной жизнью и **боялся позволить им жить собственной**. Поэтому, „отдав“ свою жизнь, я получил жизнь, о которой мечтал».

Любовь не требует жертв. Те, кто боятся признать свое существование, боятся и позволить другим жить. Вы не поможете своим детям, привязав их к себе. Вы не поможете и своим пожилым родителям, поощряя их беспомощность. Если бы вы естественно и честно

следовали простому чувству коммуникации, которая дается вам в бытии, то решили бы множество своих проблем. Только подавленные коммуникации приводят к насилию. Естественная сила любви пронизывает вас. Обычные методы общения должны помочь вам наладить тесные отношения со своими собратьями.

(Пауза.) Любите себя, отдавайте себе должное, и вы будете справедливо относиться и к другим. Когда вы говорите «нет», или отрицаете, вы всегда поступаете так, потому что в вашем разуме и чувствах нынешняя или предложенная ситуация не дотягивает до какого-то идеала. Отказ — всегда реакция на то, что считается, как минимум, большим благом. Если у вас не слишком жесткие представления о совершенстве, то обычное отрицание выполняет вполне практическую функцию. Но никогда не отрицайте имеющуюся реальность себя из-за сравнения ее с каким-то идеализированным совершенством.

Совершенство — не бытие, потому что бытие — это всегда развитие. Это не означает, что все бытие находится в состоянии развития до совершенства. Это развитие к себе. Все эмоции основаны на любви, они все так или иначе с ней связаны, и все — методы вернуться к ней и расширить ее возможности.

Я в этой книге специально избегал слова «любовь», потому что ее толкуют очень по-разному и во имя ее часто совершают ошибки.

Хотите сделать перерыв?

(«Наверное, нет».)

Вы должны любить себя, прежде чем полюбите другого. Приняв себя и с радостью будучи тем, кто вы есть, вы реализуете собственные способности. Одно ваше присутствие может сделать других счастливыми. Нельзя ненавидеть себя и любить кого-то другого. Это невозможно. Вы просто будете проецировать качества,

которых, как вам кажется, у вас нет, на кого-то другого, говорить пустые слова и ненавидеть этого человека за эти качества. Хотя вы и **говорите** о любви к другому, вы при этом пытаетесь уничтожить самые основы его существования.

Когда вы любите других, то даете им внутреннюю свободу и не настаиваете, чтобы они все время обслуживали вас. У любви нет делений. Нет особой разницы между любовью ребенка к родителю, родителя к ребенку, жены к мужу, брата к сестре. Это просто разные выражения и свойства любви. Вся любовь утвердительна. Она может принять отклонения от идеального образа, не осуждая их. Она не сравнивает практическое состояние сущности любимого человека с идеализированным, потенциальным.

В этом образе потенциал рассматривается как настоящее, а различия между практикой и идеалом не создают противоречий, потому что они **сосуществуют**.

Итак, иногда вам может казаться, что вы ненавидите человечество. Вы можете считать людей ненормальными, отдельными существами, с которыми вы делите планету. Вы можете жаловаться на то, что называете их глупым поведением, на их кровожадность, на неадекватные близорукие методы, которыми они решают свои проблемы. Все это основано на ваших идеализированных представлениях о том, какой должна быть ваша раса, — то есть на любви к ближнему. Но если вы будете концентрироваться на далеко не идиллических картинках, ваша любовь может запутаться.

Когда вам кажется, что вы особенно сильно ненавидите всю расу, на самом деле вы попали в дилемму любви. Вы сравниваете расу со своим любящим идеализированным представлением о ней. Однако при этом вы теряете из виду реальных людей.

Вы ставите любовь на **такой** план, что отделяете себя от своих реальных чувств, не узнаете любящие эмоции, которые лежат в основе вашего недовольства. Ваша привязанность сама до себя не дотягивает, потому что вы отказываете себе в **ощущении** этой эмоции из страха, что возлюбленный — в данном случае, раса в целом — не сможет соответствовать ей. Поэтому вы концентрируетесь на отличиях от идеала. Если вы вместо этого позволите себе выпустить чувство любви, которое на самом деле стоит за вашим недовольством, уже это позволит вам увидеть у расы качества, достойные любви, которые сейчас по большей части ускользают от вашего внимания.

Можете сделать перерыв.

(22:24. Часовой монолог Джейн был размеренным и энергичным. Она словно не чувствовала жаркого влажного вечера. Однако, выйдя из транса, она начала испытывать дискомфорт. Сеанс возобновлен в 22:39.)

Итак, нет ничего более напыщенного, чем ложное смирение.

Многие люди, считающие себя одухотворенными, **борцами за истину**, переполнены им. Они часто выражаются религиозными терминами. Они говорят: «Я ничто, но дух Божий течет через меня, и если я и сделаю что-то хорошее, то потому, что это дух Божий, а не мой». Или: «У меня нет никаких талантов. Только сила Бога на что-то способна».

(Настойчиво.) Итак, в такой терминологии вы действительно воплощенная сила Бога. Вы не **бессильны**. Напротив. Через ваше бытие сила Бога возрастает, потому что вы — часть того, что есть Он. Вы не просто незначительный, безобидный комочек глины, через который Он решил явить Себя.

Вы — это Он, воплощенный в вас. Вы так же реальны, как и Он.

Если вы — часть Бога, тогда он — часть вас. Отрицая свою ценность, вы фактически отрицаете и Его тоже. (*Пауза.*) Мне не нравится говорить Он о Боге, потому что Все Сущее — источник не только всех полов, но и всех реальностей, в некоторых из которых привычных вам половых различий не существует.

Утверждение — это спонтанное движение тела в танце. Многие прихожане, которые считают себя религиозными людьми, понимают природу любви и утверждения хуже, чем иные посетители баров, которые почитают природу своего тела и испытывают спонтанную трансцендентность, позволяя себе свободно двигаться.

(22:48.) Истинная религия не подавляет, как и сама жизнь. Когда Христос говорил, он делал это в контексте своей эпохи, используя символику и словарь, понятные конкретным людям в конкретный период истории, говоря вашим языком.

(*Иисус Христос предположительно родился между 8 и 5 годом до н. э., а умер в 29 или 30 году н. э.*)

Он начал с **их** убеждений и использовал их координаты, чтобы привести их в более свободные сферы понимания.

Библия с каждым переводом все больше утрачивает смысл, потому что интерпретируется в соответствии с языком эпохи. Христос говорил о хороших и плохих духах, потому что это соответствовало убеждениям людей (*см. сеанс 647 в главе 12 на похожую тему*). В их понимании он показывал им, что «плохих» духов можно изгнать; но это были понятные тогда людям символы — например, «обычных» болезней и человеческих состояний.

(*Длинная пауза, глаза закрыты, 22:55.*) Сама эта фраза: «Возлюби ближнего своего, как самого себя» (*Матф. 19:19, Марк 12:31*), была ироничной, потому что в том обществе **никто не любил своего ближнего**, люди не доверяли друг другу. То есть юмор Христа тоже был по большей части утрачен.

В Нагорной проповеди есть фраза (*которая звучит как*) «кроткие унаследуют землю» (*Матф. 5:5*). Она была очень неверно понята.

Христос имел в виду: «Вы формируете собственную реальность. Те, кто думают о мире, будут в безопасности от войны и разрушения. Бедствия их **не коснутся**. Они сбегут и воистину унаследуют землю».

Мысли о мире, особенно посреди хаоса, требуют огромной энергии. Люди, способные игнорировать физические доказательства войн и думать о мире, действительно победят, но в вашем языке «кроткий» означает слабохарактерный, неадекватный, вялый. В эпоху Христа фраза о кротких, наследующих землю, подразумевала активное использование утверждений любви и мира.

(*Пауза в 23:02. Джейн, оставаясь в трансе, взяла новую сигарету. Обнаружив, что у нее кончились все спички, она показала на наш столик в гостиной.*)

Принесешь зажигалку Рубурга?..

(«Да...»)

Как я говорил в книге «*Говорит Сет*», сущность Христа была слишком огромна, чтобы поместиться в одного человека или, если уж на то пошло, в одно время. Поэтому **человек**, которого вы считаете Христом, не был распят (*см. главы 21 и 22 книги «Говорит Сет»*).

Тогда не было и идеи **самопожертвования**. Миф стал более «реален», чем физическое событие, что, естественно, случается со многими так называемыми

важными историческими событиями. Но и миф был искажен. Бог не приносил в жертву своего возлюбленного сына, позволив ему стать физическим. Сущность Христа приняла решение родиться в пространстве-времени, **прийти** в бытие, чтобы стать лидером, чтобы переложить определенные истины в физические понятия.

Вы все переживаете смерть. Человек, которого распяли, **знал** это вне всяких сомнений, поэтому ничем не жертвовал.

(В книге «Говорит Сет» ты говорил, что Иуда устроил так, чтобы вместо самого Христа распяли двойника...)

Этот «двойник» был **якобы** умственно неполноценным, но в этой неполноценности он знал, что все воскреснут. Он решил стать символом этого знания.

Человек, которого **звали** Христом, не был распят. Однако в общей драме совершенно не важно, каковы были **факты**, а что ими не было, — потому что большая реальность превосходит факты и создает их. У вас есть свобода воли. Вы можете толковать драму как хотите. Она была дана вам. Ее творческая энергия существует до сих пор, и вы по-своему используете ее, изменяя собственную символику, когда меняются ваши убеждения. Но основная идея утверждения в том, что физическое существо, «Я», которое вы знаете, не исчезает после смерти. Это осталось даже в искажениях. Вся концепция Бога-Отца, данная Христом, действительно была «новым заветом». Образ Бога как мужчины был выбран из-за половых ролей в ту эпоху. Помимо этого, Христос говорил: «...Царство Божие **внутри** (среди) вас» (Лука, 17:21).

В определенном смысле личность Христа была **воплощением эволюции сознания**, ведущим расу

дальше жестоких теорий эпохи и изменявшим доминирующее в то время поведение.

Точка. Сделайте перерыв.

(23:18. Джейн помнила только, что Сет говорил о Христе и цитировал Библию. Она мало об этом знает — как и о самой Библии. Ну, например, она считала, что «Царство Божие внутри вас» — это не из Библии, но я с легкостью обнаружил несколько подобных высказываний Иисуса.

Нам многие писали и звонили по поводу неопубликованных материалов Сета по теме Христа, библейских событий и эпохи, но практически все из этого было или дословно опубликовано, или пересказано. См. главу 18 «Материалов Сета», а также «Говорит Сет» и эту книгу.

Примечание, добавленное позже. Однако нам доступно больше информации, если мы потратим время на то, чтобы ее получить. Сет закончил работу над книгой в середине июля. Вскоре после этого я наткнулся в туристическом журнале на статью об Иерусалиме. Мы сохранили ее на будущее. Одна из фотографий к статье была помещена на развороте, цветной вид на город среди пустыни с высоты птичьего полета. Мы с Джейн так ею заинтересовались, что я прикрепил ее на стену для изучения. Засушливая местность вокруг Иерусалима и его невероятно сложная и активная история вернули нас к обсуждению таинственных сил религиозного творчества, которые, казалось, всегда излучало это место — и делает это до сих пор.

На личном сеансе 3 сентября Сет обсуждал некоторые причины, объясняющие невероятную привлекательность Иерусалима для определенных кругов человечества. Они включали вероятности, географическое положение и необычные взаимодействия прошлого,

настоящего и будущего. Он также объяснил некоторые аспекты явления Христа. Потом, на следующем сеансе, который касался уже наших тем, Сет неожиданно добавил: «Вы можете получить больше информации об Иерусалиме или Христе сейчас или когда захотите. Вы можете получить „Книгу Христа“, если хотите...» Но тогда мы не были готовы к такому начинанию.

Сеанс возобновлен так же энергично в 23:33.)

В терминах времени — эволюции, как вы ее понимаете, — развивающееся сознание дошло до точки, где его так восхитили различия и разницы, что даже в небольших географических зонах собрались многочисленные группы, культы и народы. Каждый из них гордо доказывал собственную индивидуальность и ценность за счет остальных. В начале, в этих условиях, рождающееся сознание человека нуждалось в свободе рассеяться, стать разным, заложить основу разных качеств и обрести индивидуальность. Однако ко времени Христа был необходим некий принцип единства, при помощи которого эти различия смогут также ощутить целостность и объединиться.

Христос был символом зарождающегося сознания, хранил знания о потенциале человека. Его послание должно было разойтись за пределы времен, но это толкование дается редко.

Христос использовал притчи, которые были понятны **тогда** (см. все четыре Евангелия). Священники у него были символом власти (Матф., 21:23—27). Он обращал воду в вино (Иоанн, 2:1—11), но многие, считающие себя святыми, забывают о Христе на свадьбе и клеймят алкогольные напитки.

Он «якшался» с проститутками (Лука, 7:33—50) и нищими, его ученики вряд ли когда-нибудь стали отцами города. Однако многие, считающие себя людьми

религиозными, отчаянно держатся за респектабельность. Христос использовал родной язык эпохи и по своему выступал против догматических идей, а также против храмов, которые притворялись вместилищем священных знаний, а сами интересовались деньгами и властью (*Марк, 11:15–18*). При этом многие, считающие себя последователями Христа, отворачиваются от отщепенцев, которых он сам называл братьями и сестрами.

Он **утверждал** реальность индивида **выше** любой организации, понимая при этом, что какая-то система необходима. Все его послание было о том, что внешний мир — воплощение внутреннего, что «Царство Божие» стало плотью.

Потерянные Евангелия существуют на самом деле. Они написаны людьми из других стран в ту эпоху и касаются неизвестной жизни Христа, эпизодов, не вошедших в Библию. Они образуют **отдельную** систему знаний, которую могли принять люди с иными воззрениями, чем иудеи той эпохи. Послания передавались другими словами, но они тоже отражали утверждение «Я» и продолжение его существования после физической смерти. И везде подчеркивалась любовь.

(23:52.) Одно из Евангелий — подделка, то есть написано позже остальных, и события искажены, чтобы казалось, что часть из них случилась совсем в ином контексте, чем на самом деле. Но все равно, послание Христа — это утверждение.

(Джейн в трансе замолчала. Я вопросительно посмотрел на нее. «Я хочу спросить, какое Евангелие поддельное, потому что нас наверняка будут спрашивать об этом в письмах».)

Не Марка и не Иоанна. Дальше я не хочу уточнять по особым причинам.

(«Хорошо», — неохотно согласился я.)

(Пауза.) В ту эпоху Христос объединил сознание людей так, что это сказалось на всей истории. Сознание Христа не было изолировано. Я сейчас говорю вашими понятиями. Это же сознание породило все ваши религии, то есть разные структуры, в которых люди разных эпох могут самовыражаться и развиваться. Религии всегда начинаются с доминирующих убеждений, высказанных на языке эпохи, а затем расширенных. Это — духовная сторона эволюции человека. По мере развития и изменения вида структуры идей энергетической и ментальной жизни стали намного важнее, чем физические аспекты.

(Резко, сильнее.) Это конец сеанса. Мои сердечные пожелания вам обоим и хорошего вечера.

(«Большое спасибо, Сет. Это было крайне интересно. Спокойной ночи». Сеанс завершен в 00:02.

После сеанса Джейн решила провести небольшой эксперимент. Я рассказал ей то немногое, что сам знал о Евангелиях, и предложил ей попробовать экстрасенсорно определить, какое Евангелие было «подделкой» — от Матфея или от Луки. Через минуту, не очень напрягаясь, Джейн сказала, что от Матфея. Она не знала, откуда взялся этот ответ, и не пыталась узнать подробностей. Еще она сказала, что ее версия совершенно не обязательно пришла от Сета или через него. Принято полагать, что первым было написано Евангелие от Марка.

Все даты приблизительны. Многие исследователи Библии считают, что Евангелия были написаны между 60 и 100 годом н. э., много позже смерти Христа в 29 или 30 году н. э. Недавние заявления и различные доказательства сейчас отодвигают создание Евангелия от Марка [которое, по словам Сета, подлинно] в 35 году н. э. Это намного ближе по времени к жизни Христа.)

**Сеанс 675, 4 июля 1973 года,
среда, 22:20**

(Сегодня днем мы с Джейн ехали по холмистой зеленой местности в пригороде Эльмиры. Солнечный день был почти идеален. Когда мы стали готовиться к сеансу в 21:25, в гостиной было жарко. Все окна были открыты. Мы слышали потрескивание фейерверков где-то в квартале от нас.

Пока мы ждали начала сеанса, Джейн стала погружаться в трансцендентное, или усиленное, состояние сознания. Я стал записывать ее выражения, но какие-то пропустил, потому что она говорила очень быстро. Ее руки приобрели бархатистую «внутреннюю гладкость». Потом она испытала знакомое ощущение «гигантских лиц», заглядывающих в нашу вселенную, — это было довольно ностальгическое чувство, и она рассмеялась. [См. длинное примечание к сеансу 653 в главе 13, где речь идет о разных состояниях измененного восприятия у Джейн 2 апреля. В одном из них она почувствовала гигантов, стоящих на краю нашего мира.] Сейчас Джейн сказала, что с такой высоты эти наблюдатели смогут видеть «все, одновременно происходящее в нашем мире, от Калифорнии до России, — словно астронавты, смотрящие вниз на нас...»

«Лучше приступить к сеансу, но что-то происходит, — сказала Джейн довольным голосом. Она выпрямилась в кресле, прислушалась и задумалась. — У меня через желудок идет это восторженное чувство, когда я слышу, как машины поворачивают за угол. И фейерверки звучат как „морцинки“ в воздухе, расходящиеся во все стороны... Звук движения завораживает, он что-то делает с моей головой и

ушами, изнутри. Я сейчас, когда наливала пиво, на секунду ощутила себя гигантом.

Когда я настраиваюсь на Сета Второго*, то становлюсь больше — мои способности восприятия увеличиваются, чтобы принять эти ощущения... сейчас мне кажется, что, если я закрою глаза, земля, весь шар, окажется у меня в голове. Ты этого не поймешь, пока не закроешь глаза. Мне хотелось бы описать это словами, но ты пойми, события вне тела — те же, что и внутри. Это все поведение нейронов и химическая активность... поскольку внутри и вовне идеально синхронизированы, все всегда сходится.

Ну конечно же! — продолжала Джейн. — Если что-то умирает у тебя в голове, что-то умирает и во внешнем мире: насекомое, человек. Это мгновенная корреляция, которую я не могу объяснить. Звук фейерверков — точно такой же, как звуки внутри тела. Поэтому Сет прав: внешнее событие есть внутреннее. Но надо возвращаться к сеансу...

Здесь столько всего! — Джейн кивнула на открытое окно. — Фантастическая связь между вариациями сезонов и длиной мыслей, о которой никто не подозревал. Мысли оставляют следы на внутреннем уровне. Можно построить график мыслей, он совпадет со сменой сезонов, с приливами и фазами Луны.

* Джейн иногда говорит за личность Сета Второго; это понятие связано с явлением гигантизма.

В главе 22 «Говорит Сет» содержится дополнительная информация о Сете Втором. На сеансе 589 Сет говорит нам: «...Между этой личностью и мной связь такого же рода, как между Рубургом и мной. Но, по вашим понятиям, Сет Второй намного дальше от моей реальности, чем я от реальности Рубурга. Если хотите, можете представлять себе Сета Второго как будущего меня, хотя все гораздо сложнее».

Но все эти вещи, которые кажутся внешними, на самом деле проявления ритмов нашего тела».

22:05. «Я хочу провести сеанс, просто это настолько интересней, и я так хорошо себя чувствую! Но я сейчас возьму сигарету и настроюсь на Сета». Джейн с некоторым усилием успокоилась. При этом она утверждала, что это сегодня случилось не просто так. Действительно, мы скоро узнали, что причина была.

«А вот сейчас я чувствую рядом БОЛЬШОГО СЕТА, — с улыбкой сказала Джейн. — Я пытаюсь уменьшить его до размера сеанса. Если он придет так, как есть, его голос будет таким громким, что затмит все остальное в мире. Конечно, это аналогия. Сейчас я чувствую, достаточно сильно, чтобы об этом говорить, как мои ноги прорастают сквозь пол, а моя голова тянется к потолку...»

Она откинулась на спинку кресла-качалки, закрыв глаза. Слобно по сигналу, порыв ветра раздул занавески; в комнате шуришала бумага; хлопки фейерверков стали громче. В гостиной стало прохладней. Джейн наконец уменьшила Сета до приемлемых размеров. Она сняла очки.)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Следовательно, утверждение означает любящее принятие своей уникальной индивидуальности. Оно может включать отрицание, когда вы отказываетесь принимать чужие видения или догмы, чтобы лучше воспринимать и формировать собственные.

Такое утверждение приведет вас к собственным внутренним открытиям и привлечет из глубочайших частей вашей сущности ту информацию, опыт или восприятие, которые вам нужны. Любящее принятие себя позволит вам проехать сквозь убеждения, как

вы проезжаете по дороге сквозь изменчивые пейзажи. Чем больше убеждение побуждает вас использовать свои способности и энергию, тем оно утвердительней.

Сегодня вечером восприятие Рубурта сильно изменилось, это одновременный пример утверждения и отрицания. Он всегда выделял собственные уникальные творческие и интуитивные процессы. При этом он отрицал множество концепций, в которые верят другие. Он принял убеждение о том, что **любое** сознание может быть в каком-то тесном контакте с опытом и реальностями, которые обычно не воспринимаются, а игнорируются.

Он знал, что существуют разные способы ощущать даже физический мир, поэтому отвергал концепции, которые убеждали его в обратном. Само это убеждение позволило ему использовать эти способности, и, как мышцы от использования развиваются, так и экстрасенсорные и интуитивные способности.

(Пауза в 22:32. Все это время ветер дул в комнату.)

Ноги бегают и перепрыгивают участки земли. Они сами не могут интерпретировать реальность под ними. Ноги не знают, что наступают на муравьев. Они могут чувствовать траву, или тротуар, или дорогу, но странную индивидуальную жизнь травы или муравья ноги не воспринимают. Они заняты в собственной реальности другими вещами, **связанными** с их «ножеством».

А вот разум может толковать опыт, полученный ногами. Используя сенсорную информацию вкупе с воображением, он даже может в какой-то степени заглянуть в реальность муравья. Так вот, когда **разум** бежит, ему порой очень трудно объяснить свое занятие мозгу, которого другие реальности интересуют, только если обрушиваются на него.

Так вот, разум Рубурта намного лучше осведомлен о других реальностях, чем его мозг. Но он сознательно верит в большую реальность себя и своего восприятия. Мозг тоже разделяет это убеждение, поэтому максимально открывается для деятельности разума. **Поэтому** определенные интуитивные и «интеллектуально объемные» ощущения можно в определенной степени **почувствовать** физически. Знание интерпретируется через изменения в ощущениях тела, что придает ему важную материальную реальность. В таких случаях в ощущениях тела отражается высокая ментальная и экстрасенсорная активность, создавая благоприятное единство.

Я использовал термин «объемный» применительно к работе разума и интуиции, которые существуют в том, что вы назвали бы ускоренным диапазоном действий. Нормальный интеллект, которым с высокой точностью управляют **убеждения**, неизбежно ограничен однофокусным типом восприятия.

(22:45.) Определенное утверждение себя помогает мозгу настроиться на более объемные методы восприятия, естественные качества разума. Но сначала необходимо утверждение, и вот почему. Задача мозга (и всей физической системы) — обеспечить выживание тела и следовать вашим сознательным представлениям о реальности. Между вашими убеждениями и действиями существует постоянная гармоничная связь. Некоторые чувствуют излишнюю уверенность в одних областях и робость в других. Некоторые аспекты жизни могут быть проигнорированы или отброшены на время, а фокус направляется на другие. Человек очень умно и ловко будет двигаться вперед в тех областях, в которых он чувствует себя в безопасности, зачастую в процессе смены убеждений. Вы не будете использовать объемный разум, пока

не утвердите в себе его реальность и пока не будете готовы справиться с дополнительной информацией, которая после этого станет в той или иной степени доступна. Но объемный разум действует через ваше бытие; в вашем понимании он выражает латентные способности сознания, которые могут быть более или менее обычными.

Существуют встроенные биологические структуры, которые активируются для принятия таких сообщений. Они всегда были частью вашего физического строения как вида. Они не будут запущены на личной основе, пока ваши убеждения не позволят вам воспринимать многомерные уровни вашего опыта или по крайней мере **принять** такую возможность.

(Пауза.) Как показывает сегодняшнее состояние Рубурта, даже нормальная сенсорная информация, которая приобретает определенную многомерность, настолько богата, что почти не поддается описанию. Это автоматически запускает биологический процесс обучения, при котором чувства можно использовать свободнее и глубже. Хотя такие события не постоянны, они возникают достаточно часто, чтобы изменить повседневную жизнь. Изобилие накладывается.

(23:00) Вам не нужно что-либо знать о так называемых экстрасенсорных вопросах. Многие люди используют объемный разум и его восприятие, принимая его как должное и не задумываясь о том, что они сильно отличаются в этом отношении от остальных.

Рубурт беспокоился о следующем вопросе, который касается нашей темы. Физиологически вы несете в себе **остатки** эволюции, говоря вашими словами — рудименты органов и других качеств, которые давно не используются. Это понятно?

(«Да».)

Точно так же вы несете в себе структуры, которые **пока** не используются полностью. Они указывают — пользуясь вашими понятиями — на будущее развитие. Их использует объемный разум. Люди любого возраста могут ощутить подобное иное восприятие, хотя и не в полной мере.

(*Длинная пауза в 23:05, глаза закрыты.*) Опыт с объемным разумом разрешает любые кажущиеся конфликты, которые возникают между интеллектом и интуицией на других уровнях. Физический организм по возможности интерпретирует это единство через новую смесь сенсорной информации, чтобы она имела смысл на материальном уровне.

Человек может настроиться на действие объемного разума два-три раза в жизни, не понимая этого, и пережить то, что потом ему будет очень трудно истолковать. Здесь участвует утверждение трансцендентности, когда человек на время утверждает свою реальность во плоти и одновременно заявляет о своей независимости от нее (*с улыбкой*) — и понимает, что оба эти состояния существуют одновременно. Имеет место двойственное восприятие, в котором активизируется сознательный разум. «Активируется» — означает, что физический организм **внезапно осознает** существование [объемного разума].

Можете сделать перерыв.

(23:14. *Джейн говорила довольно быстро. «Но было очень трудно настроиться на сеанс, — сказала она — меня отвлекали эти звуки. Сейчас я рада, что все получилось... — У нее продолжалось состояние измененного сознания. — Даже сейчас мой голос звучит просто чудесно, как я его слышу, а мои руки кажутся жидкими, как вода...»*

Ветер стих. Фейерверков мы тоже больше не слышали, остался только тихий шум машин. Я сделал

Джейн бутерброд с арахисовым маслом на белом хлебе. Взяв его, она сказала: «Приходится выбирать, что кусать — сэндвич, руку, которая его держит, или колено под рукой. Это не потеря ориентации, просто все стало едино. Когда это осознаешь, приходится делать сознательный выбор».

Ее захватила текстура хлеба, оцущение от него во рту. «Когда я разламываю хлеб, я знаю, что он издает звук, которого я не слышу, поэтому я заменяю его звуком машины, которая сейчас повернула за угол. Я чувствую связь между куском хлеба в горле и дорожным движением...»

Сеанс возобновлен в 23:51, тихо.)

Итак, если правильно и полноценно использовать объемный разум в ваших условиях времени, это намного расширит изменение вида и даст телу большую гармонию, чем возможно сейчас.

На неврологической основе существуют освобожденные латентные спусковые механизмы, которые **можно** задействовать. Когда это случится, ваш практический опыт во времени, как вы его понимаете, изменится. С вашей точки зрения вид станет настолько другим, что будет казаться совершенно новым. Как когда-то сказал Рубурт, ваша [современная] система коммуникаций уже расширила объем информации, доступной отдельному сознанию в конкретный момент времени — и это только на физическом уровне.

Вы должны обрабатывать и усваивать информацию о событиях в других местах, которая сейчас доступна, а в предыдущих веках о ней не знал бы никто. То есть происходящее в далеких местах стало сознательным знанием. Временной интервал между событием и вашим знанием о нем уменьшился, хотя событие может происходить на другой стороне мира.

Путешествия на самолете сбивают ваше представление о времени и ощущение от него. При этом меняется и ваша концепция времени. Но в механизмы тела встроены неиспользуемые и неизвестные спусковые крючки, которые позволят вам как виду обрабатывать улучшенное восприятие времени, как вы уже обрабатываете более широкие данные о пространстве.

(00:02.) На это очень ограниченно и неловко намекает использование компьютеров, когда вы пытаетесь получить доступ к «будущим вероятностям» и соответственно действовать в настоящем. Разум может делать это лучше любого компьютера. Если поверить в это, активируются определенные участки мозга. Мозг станет полнее воспринимать знания разума, и вероятности будущих событий станут доступны сознательно.

Мозг должен сортировать эту информацию, чтобы физически настроенный механизм был способен четко удерживать временное настоящее. Когда у человека впервые появилась пауза воспоминаний, как я писал в этой книге (см. сеансы 635, 636 в главе 9), он вначале испытал дезориентацию, прежде чем научился отличать живо вспоминавшееся событие прошлого от происходящего сейчас. Развивающееся сознание должно было проводить такие различия из практических соображений. Чтобы использовать вероятные будущие события, физический разум будет вынужден расширить свою функцию, сохраняя при этом четкие отношения человека с **настоящим моментом силы**, или материальной эффективности. Утверждение всегда включает признание своей силы в настоящем. В большом масштабе отрицание — это отказ от силы. То есть **утверждение — это признание своих способностей, как духа во плоти, формировать физическую реальность своего бытия.**

Сейчас вы можете изменить свое настоящее, меняя прошлое. Или вы можете изменить настоящее из будущего (см. сеансы 653, 654 в главе 14). Но даже эти манипуляции должны происходить в практически переживаемом настоящем. Многие в тот или иной момент меняли свое поведение, реагируя на совет «будущего» вероятного «Я», даже не подозревая, что они делают.

Допустим, в юности у вас была некая цель, к которой вы стремились. Ваши намерения, образы, желания и решимость формируют энергетическую силу, которая проецируется, так сказать, перед вами. Вы посылаете эту реальность из вашего настоящего в то, что можете считать будущим.

Так вот, допустим, на определенной стадии вам понадобилось принять решение, и вы не знаете, куда повернуть. Вы можете чувствовать, что возникла опасность **уклониться** от своей цели, но по другим причинам вам этого хочется. Во сне или в мечте вы можете внезапно услышать мысленный голос, которые однозначно посоветует следовать первоначальному намерению. Или же вы каким-то еще способом получите эту информацию — через порыв, видение, или просто внезапно поняв, что делать. Это случается в вашем настоящем.

(00:21.) Другими словами, «Я», которое вы проецируете в будущее, посылает вам назад одобрение из вероятной реальности, которую вы еще можете создать. Однако сфокусированное «Я» действует из **своего** настоящего, и однажды в будущем вы можете поймать себя на ностальгических размышлениях о том моменте своего прошлого, когда вы никак не могли решиться, но пошли правильным путем.

Вы можете подумать: «Хорошо, что я так поступил», или: «Зная то, что я знаю сейчас, я считаю, что

мне повезло». В этот момент вы — то будущее «Я», которое «когда-то» подбодрило личность из прошлого. Вероятное будущее догнало практическое настоящее.

Новый абзац. Это стало возможным благодаря раннему утверждению себя, которое спроецировалось в будущее. Точно так же ваше принятие себя и своей целостности может **в любой момент настоящего** изменить ваше прошлое и будущее.

(Энергично.) Конец главы.

Утверждение, улучшение вашей жизни на практике и новая структура убеждений

(Сразу же, 00:25.) Заголовок новой главы [22]: «Утверждение, улучшение вашей жизни на практике и новая структура убеждений».

Конец сеанса.

(«Хорошо».)

(С юмором.) Я постарался дать вам заглавие новой главы, пусть и в конце сеанса, чтобы Рубурт знал, что я делаю. Это придает ему уверенности. Хорошего вечера вам обоим.

(«Большое спасибо, Сет. Спокойной ночи». Сеанс завершен в 00:28. У Джейн сохранилось измененное восприятие.)

**Сеанс 676, 9 июля 1973 года,
понедельник, 21:32**

(Мы были готовы начинать в 21:15. Вечер опять был теплым. У нас работал вентилятор, но на низкой скорости, чтобы не было шума. Мы его редко ис-

пользуем. Я прочел Джейн название главы 22, думая, что по перечисленным темам видно, что Сет почти закончил книгу...)

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Если вы любите и уважаете себя, то будете доверять своему пути.

Вы примете свое нынешнее положение, каким бы оно ни было, как часть этого пути, и поймете, что из него исходят все элементы созидания, которые вам необходимы. Будьте собой, верьте в свою целостность, и вы автоматически будете помогать другим. Мало пользы от постоянного повторения фразы типа: «Я достойный человек, я верю в себя и в свою значимость», если вы при этом боитесь собственных эмоций и расстраиваетесь, если видите у себя то, что считаете негативным настроением.

Влюбленный может видеть в своем возлюбленном «идеал» и при этом хорошо осознавать все несоответствия, отклонения от идеала. Так и вы можете, любя себя, понимать, что то, что вы считаете несовершенством, — на самом деле стремление к более полноценному развитию. Вы не можете любить себя и при этом ненавидеть эмоции, которые текут через вас. Вы, конечно, не ваши эмоции, но вы так часто отождествляете себя с ними, что, ненавидя их, будете ненавидеть себя.

Используйте сознательный разум и его логику. Если вы заметите, что чувствуете себя недостойным, не пытайтесь просто наложить на это убеждение более позитивное. Лучше поищите причины первого убеждения. Если вы еще этого не сделали, запишите свои чувства в свой адрес. Будьте абсолютно искренни. Что бы вы сказали, если бы к вам с этими причинами пришел кто-то другой?

Изучите то, что вы написали. Поймите, что с этим связан набор убеждений. **Считать себя недостойным и быть недостойным — разные вещи**; поймите это.

(21:46.) Затем напишите список своих достижений и способностей. Туда должны входить такие вещи, как умение ладить с окружающими, привлекательность, способность ухаживать за растениями и животными, навыки плотника или повара. Любой талант, любое достижение надо записать так же честно, как вы записывали малейшие «недостатки».

Нет ни одного живого человека, у которого не было бы тех или иных творческих способностей, достижений, положительных качеств. Если вы выполните мои рекомендации, то поймете, что вы — действительно достойный человек.

Когда вы поймаете себя на настроении, в котором вы кажетесь себе незначительными, посмотрите на свой второй список — способностей и достижений. Затем используйте позитивное внушение по поводу своей ценности, **подкрепляя** его самоанализом. Вы можете сказать: «Я знаю, что у меня чудесные способности, которые я не использую. Когда я сравниваю себя с другими, я сильно не дотягиваю. Какая разница, что у меня есть несколько банальных достижений, они много у кого есть, это не уникально. Моя судьба должна быть больше этого. У меня есть желания, которые я не могу выразить».

Прежде всего вы должны понять, что вы уникальны, поэтому бессмысленно сравнивать себя с другими, потому что при этом вы пытаетесь подражать их качествам и в силу этого отрицаете чудо собственного бытия и видения. Если вы начнете сравнивать себя с другими, этому не будет конца. Вы всегда найдете кого-то более талантливого, чем вы, поэтому будете продолжать испытывать недовольство. Вместо этого

работайте со своими убеждениями и **запомните, что ваша жизнь очень важна.** Начните с нее и того, где вы есть. Не упрекайте себя за то, что вы не достигли какого-то великого идеала. Начните использовать все свои способности на пределе, зная, что в них лежит **ваше индивидуальное самовыражение.**

(22:01.) Любая помощь, оказанная вами другим, будет исходить из творческого использования ваших собственных качеств и ничьих больше. Не расстраивайтесь, если поймаете себя на печальных размышлениях о своих проблемах. **Лучше конструктивно спросите себя, зачем вы это делаете. Ответ придет к вам.**

Используйте знания как мост. Позвольте проявляться своим эмоциям. Если делать это честно, ощущение никчемности и подавленности пройдет и исчезнет, изменившись само по себе. Или сами чувства вызовут у вас нетерпение или скуку, и вы избавитесь от них. Только не говорите себе автоматически, что они неправильны, и не пытайтесь наложить поверх «позитивное» убеждение.

Относитесь к себе с чувством юмора, не с язвительным, а с доброжелательным. Серьезность хороша, когда она естественна, а не вымучена. Но если она затянется, то станет напыщенной.

Если вы позволите себе все больше и больше осознавать свои убеждения, вы можете работать с ними. Глупо пытаться бороться с тем, что вы считаете негативными убеждениями, или бояться их. **В них нет ничего таинственного.** Вы можете обнаружить, что многие из них служили когда-то достойной цели, но получили слишком большое значение. Может быть, надо не избавляться от них, а изменить структуру.

Сделайте перерыв.
(22:11–22:28.)

Некоторые убеждения могут позитивно работать для вас определенный период времени. Однако если вы не **изучите** их, то можете ходить с ними и после того, как они послужат своей цели; а они могут начать работать против вас.

Новая фраза. Например, дети в какой-то момент жизни часто верят, что родители всемогущи. Это удобное убеждение, которое создает у детей ощущение безопасности. В подростковом возрасте те же дети с удивлением понимают, что их родители — люди, которые могут ошибаться, и возникает другое убеждение: в неадекватности и второсортности людей старшего поколения; в ограниченность и бессердечие тех, кто правит миром.

Молодые люди часто считают, что старшее поколение все делало не так. Это убеждение освобождает их от детских взглядов, когда старшие были не просто правы, а непогрешимы. Это дает им силы решать собственные и мировые проблемы.

Какое-то время молодые взрослые считают себя неуязвимыми, даже выходящими за границы бытия. Это убеждение тоже дает им силы и энергию, необходимые, чтобы начать жить самостоятельно и строить собственный массовый мир. Однако с материальной точки зрения они все рано или поздно должны понять не только проблемы, но и другие интересные качества бытия, в котором такие общие убеждения не имеют смысла.

(22:39.) Если в сорок вы все еще верите в непогрешимость родителей, то эта идея давно пережила свою полезность для вас. Используя методы, описанные в этой книге, попытайтесь понять причины этого убеждения, потому что оно мешает вам проявлять независимость и строить собственный мир. Если вам пятьдесят, а вы все еще считаете, что старшее по-

коление ограничено и быстро впадает в старческий маразм, ментально недееспособно и слабеет физически, то это старое убеждение в неэффективность старших поколений ставит негативное внушение вам самим. И наоборот, если вам пятьдесят, а вы все еще считаете, что юность — единственный достойный и результативный период жизни, вы, конечно, делаете то же самое.

Молодой взрослый, обладающий талантом в какой-то области, может считать, что этот талант делает его **лучше** других. В данный момент это может быть полезно для человека, потому что дает стимул к развитию и независимость, необходимую для раскрытия способности. Годы спустя тот же человек может понять, что придерживается такого убеждения слишком долго и отказывает себе во взаимобмене со сверстниками или как-то еще ограничивает.

(Пауза в 22:48.) Молодая мать может считать, что ее ребенок важнее мужа. **В зависимости от обстоятельств** это может помочь ей обращать на ребенка достаточно внимания. Но если она сохранит это убеждение, когда ребенок подрастет, оно тоже может стать ограничением. **Вся** взрослая жизнь женщины может быть построена на такой идее, если она не научится анализировать содержимое собственного разума. Убеждение, которое полезно для женщины в двадцать, не обязательно будет столь же полезно в сорок, когда она так и продолжает уделять детям больше внимания, чем мужу.

Конечно, многие ваши убеждения имеют социальное происхождение, но вы все равно **приняли** те, которыми пользовались. Как правило, в вашем обществе мужчины считают себя логиками, а женщины — интуитами. Сейчас женщины, пытаясь отстаивать свои права, часто попадают в ту же ловушку, но наоборот:

они пытаются отрицать то, что **считают** второсортными интуитивными способностями, ради того, что **кажется им** первосортными логическими.

То есть определенные убеждения структурируют вашу жизнь, часто на какой-то период. Из многих вы просто вырастаете. Когда это происходит, внутренняя структура меняется, но вы не должны жадно хвататься за «остаточные» убеждения, если опознаете их.

«Я чувствую себя недостойным, потому что мать меня ненавидела». Или: «Я чувствую себя недостойным, потому что в детстве был тощим и маленьким». Работая со своими убеждениями, вы можете заметить, что ощущение недостойности идет из таких вот ситуаций. Вы как взрослый должны **преодолеть** свои убеждения, понять, что если мать ненавидит ребенка, у нее самой не все в порядке, и такая ненависть больше характеризует мать, чем ребенка. Вы должны понять, что вы уже взрослый, а не ребенок, которого легко запугать.

(23:01.)

Отдельно.

Точка силы — в настоящем.

Она не в прошлом, если только вы сознательно не решаете поддаться отслужившим свое убеждениям, которые вам уже не нужны.

Если вы считаете себя недостойным, потому что в детстве были маленьким и вас часто обижали, то вы явно каким-то образом **использовали** это убеждение. Признайте это. Подумайте, с какой целью. Может быть, вы компенсировали это, став потом спортсменом, или использовали этот стимул для движения в другом направлении. Если мать ненавидела вас, вы могли использовать **это** для обретения независимо-

сти, как предлог или выход. В любом случае, вы сами формируете собственную реальность, поэтому вы на все согласились.

(Пауза.) Многие пишут мне, считая, что обладают необычными экстрасенсорными или писательскими способностями, или чувствуют невероятное желание помогать другим. Они постоянно сравнивают то, что они **делают**, с тем, на что, по их мнению, они способны, но часто даже не начинают развивать **собственные** способности.

Например, они хотят писать великие философские теории, **может быть, никогда прежде не пробовав ничего писать** или не настолько доверяя себе, чтобы начать. Некоторые хотят ПОМОГАТЬ МИРУ В ЦЕЛОМ — заглавными буквами, — но они просто думают о своем желании, никак не пытаясь воплотить его на практике. Их мысленный идеал становится таким огромным, что они заранее недовольны своими результатами и при этом боятся даже начать.

Любящее утверждение своей уникальности само по себе покажет им, как начать по-своему использовать их способности и поверить в свое нынешнее положение. Их идеал еще не материализован, это только суть направления. Но найти свой путь можно, только используя то, что у вас есть, в том «сейчас», которое вам известно, и согласившись со своими возможностями и способностями, используя их через силу настоящего.

Можете сделать перерыв.

(23:13. Джейн говорила равномерно и негромко, за исключением подчеркнутых слов и фраз.

Ночь стала прохладней. «Знаешь что, — сказала мне Джейн, — я сейчас чувствую себя какой-то усталой...» Перерыв оказался окончанием сеанса. Поколебавшись, надо ли ей снова входить в транс, она решила этого не делать.)

**Сеанс 677, 11 июля 1973 года, среда,
21:36**

Добрый вечер.

(«Добрый вечер, Сет».)

Диктовка. Естественно, нет ничего плохого в том, чтобы попросить о помощи, когда она вам нужна. Иногда это может дать вам очень многое.

Однако есть люди, которые привыкли просить помощи у других, используя это как возможность уклоняться от ответственности. При специфических физических проблемах надо искать помощь в тех сферах, о которых вы сами ничего не знаете. Но многие люди обращаются вовне — к экстрасенсам, врачам, психиатрам, священникам, друзьям — за ответами на общие жизненные проблемы. Делая это, они подавляют собственные способности самоанализа и развития.

В структуре вашего образования человека учат опасаться внутреннего «Я», как уже говорилось (*см., например, сеанс 614 в главе 2*), поэтому, к сожалению, обычный человек ищет решения личных проблем вне себя, где их можно отыскать в последнюю очередь. Если вы последуете рекомендациям, данным в этой книге, вы узнаете себя намного лучше, чем прежде, и будете способны лучше разбираться с вашей личной реальностью. Простое знание о том, что **вы сами формируете свою реальность**, может освободить вас от некоторых ограничивающих концепций, которые сдерживали вас в прошлом. Затем вы сможете творчески изучить свои убеждения, отыскать связи между ними и вашей жизнью. Сознательное знание само по себе активизирует интуитивные реакции внутреннего «Я», так что вы будете получать полезную информацию в снах, импульсах и обычных схемах мышления.

(Пауза в 21:47.) Если вы утверждаете базовую **благодать своего бытия**, это автоматически ослабит убеждения, противоречащие этому принципу. Вы сможете держать в своей жизни на равных видение «идеального „Я“» и все **естественные отклонения** от него.

(Медленно.) Начните прямо там, где вы есть, и с радостью расширяйте те качества, которые есть у вас сейчас, не ожидая, что они появятся уже раскрывшимися. Вы будете любить себя, и вам будет несложно любить ближнего. Это не означает, что вы не должны видеть в любимом человеке отклонения от идеала. И это не означает, что вы должны постоянно улыбаться. Вы просто утверждаете свою реальность и благодать во всех измерениях своего бытия.

Как только вы начнете сравнивать то, что вы есть, с некими идеализированными представлениями о себе, вы сразу почувствуете вину. Пока вы не поработаете с убеждениями, эта вина будет включаться в самых невинных случаях и самыми безвредными качествами. Попробуйте записать конкретные действия и события, которые оставили у вас чувство вины. Зачастую их можно легко отнести к убеждениям раннего детства — или внушенным родителями из лучших побуждений для вашей защиты, или же по незнанию. Однако многие из них, будучи раскритикованы, сами исчезнут из вашего **понимания**.

Когда вы утвердите свою правильность во вселенной, общение с другими станет легким и автоматическим, частью вашей природы. Вы, будучи собой, помогаете другим быть ими. Вы не завидуете способностям, которых у вас нет, поэтому можете от чистого сердца стимулировать их у других. Поскольку вы понимаете собственную уникальность, у вас не возникает желания управлять другими или пресмыкаться перед ними.

(22:01.) Когда-нибудь вам придется начать себе доверять. Предлагаю вам начать прямо сейчас. Если вы этого не сделаете, то будете вечно ждать, пока другие докажут вам вашу ценность, и никогда не будете довольны. Вы всегда будете спрашивать у других, что вам делать, и обижаться на тех, кого просите о помощи. Вам будет казаться, что их жизнь настоящая, а ваша — подделка. Вы будете чувствовать себя обманутым.

(Пауза в 22:06. Наш кот Вилли заболел, поэтому мы оставили его при себе на время сеанса. Сейчас он проснулся и подошел к Джейн, сидевшей в кресле-качалке и говорившей за Сета. Кот пригнулся, собираясь прыгнуть ей на колени. Я позвал его, и он свернулся на диване рядом со мной.)

Джейн оставалась в трансе. Потом она сказала мне, что Сет с «добродушным весельем» наблюдал, чем все закончится.)

Вы заметите, что преувеличиваете негативные аспекты своей жизни и позитивные — чудой. Вы — **многомерная** личность. Поверьте в чудо собственного бытия. Не делайте в своей жизни разграничений между физическим и духовным, потому что духовное говорит физическим голосом, а материальное тело — создание духа.

Не ставьте **слова** гуру, священников, жрецов, ученых, психологов — или **мои** — выше чувств собственной сущности. Вы можете многому научиться у других, но глубочайшие знания должны исходить от вас. Ваше собственное сознание погружено в реальность, которую, по сути, не воспринимает никто другой, она уникальна и непереводаима, у нее собственный смысл, и она следует своим путем бытия.

Вы делите эту жизнь с другими, которые **по-своему** проходят собственный путь. Значит, у всех вас общее то, что вы в пути. Будьте добры к себе и своим спутникам.

Я тоже путешествую. Всю информацию и знания, какие у меня есть, я постараюсь передать вам через Рубурта и Джозефа (*пауза*), части меня в пространстве и времени. Но они — **это они**, а я — это я.

Можете сделать перерыв.

(22:17. Транс Джейн был глубоким, говорила она ровно и негромко. «Знаешь, — сказала она, — я думала, что эта книга будет больше, но у меня странное ностальгическое ощущение, что Сет скоро ее закончит. Я нервничаю. Не знаю, как ты, — она рассмеялась, — но я бы не отказалась еще от пяти глав... Я то же самое чувствовала с „Говорит Сет“, конец книги всегда меня шокирует». Я сказал ей, что мне кажется, что Сет закончит книгу сегодня, и пошутил, что мы можем спросить заглавие следующей. «О, у него их вот столько», — ответила Джейн, проведя ладонью по макушке.

Примечание относительно материала, прозвучавшего до перерыва. В главе 19 Сет говорит о реинкарнации в целом, но в этой книге он почти не упоминает свою энергетическую связь с Джейн и со мной. Намеки на это разбросаны по «Материалам Сета» и «Говорит Сет» [см. сеанс 595 в приложении последней], и у нас есть еще неопубликованная информация. Но сложности реинкарнации, касающиеся нас троих, займут отдельную книгу...

Сеанс возобновлен в 22:37.)

Итак, диктовка. Представления Рубурта о природе его сознания способствовали возникновению этих сеансов.

Рубурт и Джозеф вместе работают над природой творчества. Каждый из них с детских лет искал ответы — но прежде всего они доверяли судьбе и благодати своего бытия.

Иногда они чувствовали, что потеряли путь. В какие-то периоды возникали проблемы, за которыми они временно забывали о своих целях, и все же вера в себя по отдельности и вместе была достаточно сильна, чтобы дать им их нынешнюю реальность.

Мне пишут многие желающие развить и использовать подобные способности, но из их писем очевидно, что убеждения препятствуют им достаточно поверить в свое внутреннее «Я». Нельзя бояться своей сущности и одновременно путешествовать по ней, открывая новые измерения. Сначала нужно сделать очень простой шаг и подтвердить свою личность. Это утверждение высвободит способности, которые у вас есть, и откроет новые возможности приключений. Они будут и должны быть вашими. Например, когда вы просите кого-то истолковать ваш сон, вы автоматически отодвигаете исполнение своих желаний на шаг дальше. Когда вы просите кого-то другого указать направление вашей жизни, вы в определенной степени не позволяете себе понять, что оно у вас уже есть. Без этого осознания вам не помогут **никакие методы**.

(22:49.) Итак, в обычном понимании в этой книге не было эзотерических инструкций, которые помогли бы вам достичь того, что вы считаете духовным развитием или экстрасенсорным опытом. Однако они необходимы всем, кто хочет использовать бытие как структуру, через которую можно **воспринимать и ощущать** другие реальности.

Как я уже говорил, отрекаясь от плоти, вы не станете более духовными (см. главу 7). Это жизнь, которую вы живете. Доверьтесь живой энергии, которая течет через вас. После этого другие реальности откроются вам. Они добавят измерений и глубины вашей нынешней реальности.

Отдельно.

Вы создаете собственную реальность — куда бы вы ни пошли, в каком бы измерении ни оказались.

Прежде чем вы отправитесь в путешествия по сознанию, поймите, что все убеждения последуют за вами и будут формировать ваш опыт **там**, как они делают это **здесь**. Если вы верите в демонов, то встретитесь с ними: в этой жизни — в виде врагов, на других планах сознания — в виде дьяволов или «злых духов».

Если вы боитесь эмоций и считаете их неправильными, то, когда вы проводите «экстрасенсорные» эксперименты, вы можете решить, что в вас вселился дух. Ваши подавленные чувства покажутся вам демоническими. Вы будете бояться приписать их себе, поэтому решите, что они принадлежат бестелесному духу. Поэтому очень важно, чтобы вы поняли невинность **любых** чувств, потому что каждое из них, если не воздействовать на него и следовать за ним, вернет вас к реальности любви.

(Пауза в 23:00.) Не доверяйте никому, кто скажет вам, что вы злы или виноваты в силу своей природы, или физического существования, или любой другой догмы. Не доверяйте никому, кто уводит вас от собственной реальности. (Длинная пауза, глаза закрыты.) Не следуйте за теми, кто говорит, что вы должны покаяться, в любой форме. Вместо этого доверяйте естественности собственной сущности и своей жизни. Если вам не нравится то, где вы сейчас, изучите свои убеждения. Откройте их. Вам нечего бояться в себе.

Отдельно.

Моя жизнь принадлежит мне, и я ее формирую.

Повторяйте это себе, часто. Создавайте свою жизнь сейчас, используя свои убеждения, как художник краски. Нет такого состояния, которое вы не могли бы изменить, за исключением того, которое однозначно принято при рождении в царстве бытия, например, отсутствующий орган или нехватка функции.

Если вы полны жалости к себе из-за болезни или жизненной ситуации, берите инициативу в свои руки. Честно изучите свои убеждения и найдите причину проблемы.

(*Настойчиво.*) Я говорю с **внутренней** жизненной энергией, которая есть в каждом из моих читателей, и с **внутренним знанием**, которое тоже принадлежит им.

В завершение хочу сказать, как уже говорил: вам дарован дар богов; вы создаете собственную реальность в соответствии со своими убеждениями; ваша созидательная энергия творит мир; у «Я» нет преград, кроме тех, в которые вы верите.

Я — Сет. Я с радостью произношу свое имя, хотя имена не важны. Пусть каждый из вас с утра с любовью произносит свое имя.

Вы создаете свою жизнь благодаря внутренней силе своего существа (*пауза*), источник которой находится внутри вас и одновременно за пределами «Я», которое вам известно. Используйте эти созидательные способности с пониманием и свободой. Уважайте себя и двигайтесь по божественности своего бытия.

Конец книги.

(23:14. «Спасибо. Я думаю, это здорово», — сказала я. Сет-Джейн серьезно посмотрел на меня.)

Каждому из вас предстоят собственные путешествия, ритмы, приливы и отливы вашего существа. Рубурту необходимо устанавливать связи. Будут и другие мои книги — и его, и твои — и пройдут **века**,

прежде чем мы по-настоящему начнем то, что якобы уже началось.

Конец сеанса.

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

23:16. Под конец Джейн говорила тихо и размеренно, как обычно. Она была удивлена — что и повторила несколько раз — и слегка расстроена тем, что работа Сета над большим проектом закончена. Неделю назад она закончила первый черновик введения, поэтому и это движется. Джейн больше не казалось, что Сет будет делать приложение, о чем мы иногда разговаривали.

«...Но я не могу поверить, что все кончилось! — повторила она снова. — Для меня все было так легко. Кажется, оно просто выходило из меня, пока я занималась чем-то другим...» Это правда, но при этом не учитывается ее эмоциональное и интеллектуальное участие в работе в последние десять месяцев — с тех пор, как 11 сентября 1972 года Сет начал диктовать без перерывов, после продолжительной паузы, вызванной тропическим ураганом Агнес.

Джейн и ее ученики в классе по экстрасенсорике почти каждую неделю работали с книгой Сета; она читала ее одна. И все же она воскликнула: «Я хочу прочитать все целиком, сейчас, чтобы увидеть ее как целое». Я сказал, что она проделала отличную работу.

Последующее примечание и ссылки. Последняя фраза Сета про другие книги Джейн оказалась верной. Пока мы готовили эту рукопись к печати, еще две ее книги, «Диалоги души и смертного „Я“ во времени» и «Аспектная психология», были приняты к изданию в «Prentice-Hall». В этой книге упоминаются обе работы, и Джейн рассказывает о них во введении. Иллюстрировать книги буду я.

«Диалоги», сборник стихов, обсуждаются на сеансе 639 в главе 10. «Аспектная психология», теоретическая работа Джейн на экстрасенсорные темы, упоминается, помимо прочего, на сеансе 618 в главе 3. Она родилась из ее работы над «Приключениями сознания», о чем говорится в главе 21 книги «Говорит Сет», и включает в себя тот материал.