

# 1.

## Кілька основоположних принципів

Найбільше мені подобається в Роботі те, що вона дозволяє нам зазирнути в себе і знайти своє щастя, пережити те, що вже є всередині нас, незмінне, непорушне, вічно наявне, вічно передбачуване. Не потрібен жоден вчитель. Ви і є той вчитель, на якого ви чекали. Ніхто, крім вас, не може зарадити вашим стражданням.

Я часто повторюю: «Не вірте нічому з того, що я кажу». Я хочу, щоб ви відкрили те, що є істиною для вас, а не для мене. А проте багато людей вважають викладені нижче принципи корисними для того, щоб стати до Роботи.

### Відзначайте, коли подумки сперечаєтеся з реальністю

Ми страждаємо тільки тоді, коли віримо думкам, які суперечать тому, що є. Коли розум цілком ясний, тоді об'єктом нашого бажання стає те, що є насправді.

Робота показує: те, що, на вашу думку, не мало трапитися, насправді трапляється. Це мало статися, і це сталося, і ніякі думки в світі не можуть цього змінити. Це не означає, що ви миритеся з цим або схвалюєте це. Це означає лише, що ви можете дивитися на речі без спротиву і без сум'яття, викликаного вашою внутрішньою боротьбою. Ніхто не хоче, щоб його діти хворіли, ніхто не хоче потрапити в автокатастрофу. Але коли таке стається, то який сенс це заперечувати? Ми знаємо, що це нічого не змінить, проте й далі чинимо спротив, бо не можемо зупинитися.

Я люблю те, що є, не тому, що я – високодуховна людина, а тому, що заперечення реальності завдає болю. Ми розуміємо, що реальність хороша такою, як вона є, бодай тому, що відчуваємо напругу і розгубленість, коли сперечаємося з нею. Ми тоді не відчуваємося природно й гармонійно. Але коли ми не опираємося реальності, наші дії стають простими, гнучкими, добрими і безстрашними.

## **Займайтеся своїми справами**

У Всесвіті я знаю тільки три типи справ: мої, ваші і Божі. (Для мене слово «Бог» означає «реальність». Реальність – це Бог, адже вона домінує над усім. Все, що перебуває поза моїм, вашим і взагалі чийось контролем, я називаю Божими справами.)

Значна частина наших стресів є результатом того, що ми подумки займаємося не своїми справами. Коли я думаю: «Вам потрібно знайти роботу; я хочу, щоб ви були щасливі; ви повинні прийти вчасно; вам варто краще про себе дбати», – я займаюся вашими справами. Якщо

я переймаюся землетрусами, повеннями, війнами або тим, коли я помру, я займаюся справами Бога.

Якщо я подумки займаюся вашими справами або справами Бога, то виникає ефект відокремлення. Помітила я це ще 1986 року. Коли я подумки починала займатися справами своєї мами, думаючи приблизно так: «Мама має мене розуміти», то відразу ж почувалася самотньою. І тоді я зрозуміла: щоразу, як я відчувала образу або самотність, я займалася чиеюсь чужою справою.

Якщо ви живете своїм життям і я подумки живу вашим життям, то хто ж тоді живе моїм життям? Ніхто. Ментальне занурення у ваші справи заважає мені займатися своїми власними. Я зраджую саму себе, а потім дивуюся, чому моє життя йде не так, як треба.

Думати, буцімто я знаю, що найкраще для когось іншого, означає займатися не своєю справою. Навіть якщо це відбувається в ім'я любові, це чистісінька самовпевненість, а в результаті – напруження, тривога і страх. Чи знаю я, що правильно для мене? Це єдина справа, яка мене стосується. Хай-но я розберуся з цим, перш ніж вирішувати ваші проблеми.

Коли ви зрозумієте, що існує три типи справ, то вам стане дуже легко займатися своїми справами. Ви навіть не можете собі уявити, яким вільним може стати ваше життя. Наступного разу, коли ви відчуєте стрес або дискомфорт, запитайте себе, чією справою ви подумки зайняті, і, можливо, вам стане смішно! Це питання може повернути вас до себе. І ви можете прийти до розуміння, що насправді ніколи не були собою і для себе, що ви все життя присвятили справам інших людей.

І якщо ви трохи повправляєтесь у цьому, то самі побачите, що у вас немає жодних інших справ, окрім ваших власних, і що ваше життя прекрасно йде в такому руслі.

## Зустрічайте свої думки з розумінням

Думка нешкідлива доти, поки ми їй не повіримо. Не самі по собі думки, а наша *вірність* думкам викликає страждання. Вірність думці означає безумовну віру в те, що вона істинна. Сама віра – це думка, на яку ми покладаємося постійно, яку ніколи не підважуємо.

Більшість людей думають, що вони ті, ким себе бачать. Але я одного разу зауважила, що це не я дихаю – через мене дихають інші. І дуже здивувалась, коли до того ж помітила, що не я думаю – насправді через мене думають інші, в моїх думках не знайшлося нічого мого. Чи траплялося вам прокинутися вранці і сказати собі: «Сьогодні я не думатиму»? Занадто пізно: ви вже думаєте! Думки з'являються мимоволі. Вони приходять нізвідки і йдуть в нікуди, як хмари, що біжать собі чистим небом. Вони приходять, щоб піти, а не залишитися. Вони не завдають шкоди, якщо тільки ми не сприймаємо їх як абсолютну правду.

Ніхто не здатен контролювати свої думки, хоча де-хто любить розповідати, як він це робить. Я не відпускаю свої думки, я зустрічаю їх з розумінням. Тоді вони відпускають мене.

Думки схожі на легкий вітрець, вони як листя дерев, як краплі дощу. Так само з'являються, і ми можемо з ними потоваришувати за допомогою самоопитування. Хіба ви сперечаєтесь з краплею дощу? У краплях немає нічого вашого, так само як і в думках. Якщо одного разу ви зустрінете болісну думку з розумінням, то наступного разу її поява може здатися вам цікавою. Те, що здавалося кошмаром, тепер просто цікаво. Коли думка з'явиться ще раз, ви можете визнати її за смішну. А ще котрогось разу можете її просто не помітити. У цьому сила любові до того, що є.