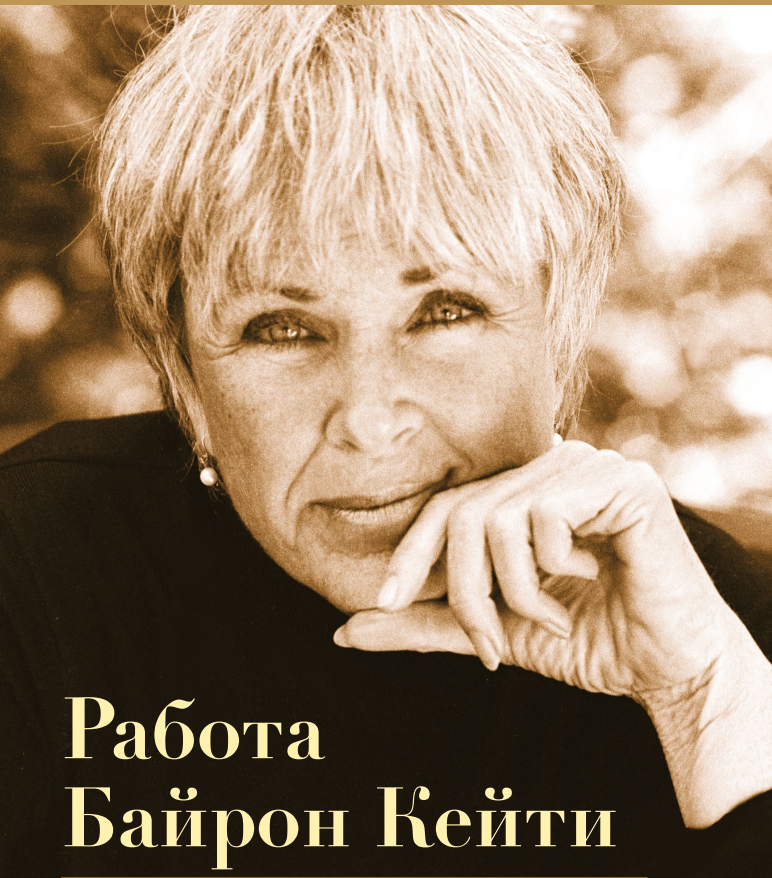


Радикальный процесс, который называют «Работой»



Работа Байрон Кейти

Введение

Радикальный процесс, который называют «Работой»

Работа Байрон Кейти

Введение

Никто не может дать тебе свободу кроме тебя.

Эта маленькая книга покажет тебе как.

Байрон Кейти

В этой брошюре описываются основы Работы Байрон Кейти. Каждый год тысячи этих брошюр бесплатно рассылаются по заказам некоммерческих организаций по всему миру, помогая людям открыть для себя силу исследования, которая меняет жизнь.

Если тебе захочется погрузиться в этот процесс, прочти книгу «Любить то, что есть». Она проведет тебя еще глубже в Работу («The Work») и включает в себя много примеров того, как Кейти ведет Работу с людьми над страхами, здоровьем, взаимоотношениями, деньгами, телом и др.. Книга «Любить то, что есть» также доступна в формате аудиокниги (на английском языке), в которой тебе предлагается бесценный опыт прослушивания в аудиозаписи того, как Кейти проводит Работу вживую на воркшопах. Книга «Любить то, что есть» доступна на сайте thework.com/russskiy.

Введение

Работа Байрон Кейти – это способ обнаружить и исследовать мысли, которые являются причиной всех страданий в мире. Работа – способ обрести покой внутри себя и в мире. Все, что нужно для Работы, – это открытый разум.

Когда Байрон Кейтлин Рид было около тридцати лет, она впала в тяжелую депрессию. В течение десяти лет ее состояние усугублялось, и на протяжении последних двух лет Кейти (как ее называют) редко находила в себе силы выйти из своей спальни. Но однажды, находясь в глубочайшем отчаянии, она испытала прозрение, изменившее её жизнь.

Кейти увидела, что, когда она верила своим мыслям, – она страдала, а когда не верила – не страдала. Тем, что вызывало депрессию, был не окружающий мир, а то, во что она *верила* о мире.

В момент озарения она увидела, что наши попытки найти счастье происходят задом наперед – вместо того, чтобы безнадежно пытаться изменить мир и подогнать его под наши ожидания того, каким он «должен» быть, мы можем исследовать эти мысли о нем и, встречая реальность такой, какая она есть, испытать невероятную свободу и радость. В результате прикованная к постели женщина со склонностью к самоубийству преисполнилась любовью ко всему, что приносит жизнь.

Кейти создала простой, но эффективный метод исследования под названием «Работа», который показывает людям, как найти свободу. Ее понимание природы сознания идет рука об руку с самыми последними исследованиями когнитивной неврологии. Работу сравнивали с диалогами Сократа, буддийскими учениями и программой «12 шагов». Но Кейти создала свой метод без каких-либо познаний в области религии и психологии. Работа основана исключительно на прямом опыте одной женщины того, как страдание создается и как прекращается. Работа удивительно проста, доступна людям любого возраста и происхождения и не требует ничего, кроме ручки, бумаги и желания открыть свой разум. Кейти очень быстро поняла, что, передавая людям свои озарения или ответы, она приносит мало пользы, – вместо этого она предлагает процесс, который может дать

людям их собственные ответы. Те, кто испытал на себе Работу первыми, сообщали, что этот процесс был глубоко трансформирующим. Вскоре она стала получать приглашения обучать этому процессу публично.

С 1986 года Кейти познакомила с Работой миллионы людей по всему миру. Она не только делалась Работой на публичных выступлениях, но и в корпорациях, университетах, школах, церквях, тюрьмах и больницах. На каждом выступлении радость и юмор Кейти моментально создают для участников непринужденную обстановку, а глубокие озарения и открытия, которые переживают участники, делают мероприятия захватывающими. С 1998 года Кейти ведет «School for The Work» (Школу Работы), девятидневную программу обучения, которая предлагается несколько раз в год. Школа Работы в США считается курсом повышения квалификации, и многие психологи, социальные работники и консультанты сообщают, что Работа становится важнейшей частью их практики. Кейти также проводит четырехдневный интенсив «No-Body» и ежегодное «New Year's Mental Cleanse» – четырехдневную программу непрерывного исследования, которая проходит в Лос-Анжелесе в конце декабря. Кроме этого она также предлагает воркшопы по выходным дням. Аудио – и видеозаписи того, как Кейти делает Работу с людьми на самые

разные темы (секс, деньги, тело, отношения с детьми и так далее), можно купить на ее мероприятиях или на сайте thework.com.

Самые важные книги Кейти это – «Любить то, что есть», написанная в соавторстве с ее мужем, известным писателем Стивеном Митчелом, и переведенная на тридцать три языка; «Мне нужна твоя любовь – а так ли это?», написанная в соавторстве с Майклом Кацем; «У радости тысяча имен», написанная в соавторстве со Стивеном Митчелом; и «A Mind at Home with Itself» (Разум в согласии с собой), написанная в соавторстве со Стивеном Митчелом. Другие ее книги: «Question Your Thinking, Change the World» (Усомнись в своих мыслях и измени мир); «Who Would You Be Without Your Story?» (Кем бы ты был без твоей истории?); «Peace in the Present Moment» (Покой в настоящем моменте), избранные изречения Байрон Кейти и Экхарта Толле с фотографиями Майкла Пенна; и «A Friendly Universe» (Дружественная вселенная), с иллюстрациями Ханса Вильгельма. Ее книги для детей: «Tiger-Tiger, Is It True?» (Тигр, тигр, это правда?) и «The Four Questions» (Четыре вопроса) обе с иллюстрациями Ханса Вильгельма.

Добро пожаловать в Работу.

Что есть – есть

Мы страдаем только тогда, когда верим мыслям, которые противоречат тому, что есть. Когда разум ясен, это то, чего мы хотим. Если ты хочешь, чтобы реальность отличалась от того, какая она есть, то ты можешь с таким же успехом попытаться научить кота лаять. Сколько бы ты ни пытался, в конце концов кот посмотрит на тебя и скажет «мяу». Желать, чтобы реальность была иной, чем она есть, – безнадёжно.

Если внимательно понаблюдать, ты заметишь, что веришь подобным мыслям десятки раз в день. «Люди должны быть добрее». «Дети должны вести себя хорошо». «Мой муж (или жена) должен соглашаться со мной». «Я должна быть стройнее (или красивее, или успешнее)». Эти мысли отражают желание изменить реальность. Если это нагоняет на тебя тоску, то ты прав. Стресс, который ты испытываешь, вызван спором с тем, что есть.

Люди, которые только начинают делать Работу, часто говорят мне: «Если я перестану спорить с реальностью, я стану безвольным. Если я просто приму реальность, я стану пассивным. Я даже могу потерять желание действовать». Я отвечаю им вопросом: «Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?». Что придает больше сил – «Я бы хотел, чтобы я не потерял свою работу» или

«Я потерял свою работу; какие разумные решения могу я найти прямо сейчас?».

Работа открывает, что то, чего по твоему мнению не должно было случиться, *должно* было случиться. Это должно было произойти, потому что это произошло, и никакие мысли в мире не могут этого изменить. Это не значит, что ты закрываешь глаза или одобряешь это. Это означает лишь то, что ты можешь видеть все без сопротивления и без смятения, вызванного твоей внутренней борьбой. Никто не хочет, чтобы их дети болели, никто не хочет попасть в автокатастрофу; но когда такие события происходят, разве нам помогает мысленный спор с ними? Мы знаем, что это ни к чему не приведет, но тем не менее мы это делаем, потому что мы не знаем, как остановиться.

Я люблю то, что есть не потому, что я духовный человек, а потому, что мне больно, когда я спорю с реальностью. Мы можем быть уверены, что реальность прекрасна такая, какая она есть, потому что, когда мы с ней спорим, мы испытываем напряжение и разочарование. Мы не чувствуем себя естественно и гармонично. Когда мы перестаем противостоять реальности, действия становятся простыми, естественными, добрыми и бесстрашными.

Заниматься своими делами

Я могу найти только три вида дел во Вселенной: мои, твои и Божьи. (Для меня слово *Бог* означает «реальность». Реальность – это Бог, потому что *она правит всем*. Все, что находится вне моего контроля, твоего контроля и чьего-либо контроля, я называю Божьими делами).

Главной причиной нашего стресса является то, что мы мысленно перестаем заниматься своими делами. Когда я думаю: «Тебе нужно найти работу; я хочу, чтобы ты был счастлив; ты должен приходить вовремя; тебе нужно лучше о себе заботиться», я занята твоими делами. Когда я беспокоюсь по поводу землетрясений, наводнений, войны или о том, когда я умру, я занята Божьими делами. Если я мысленно занимаюсь твоими или Божьими делами, результатом является разделенность. Я заметила это еще в 1986 году. Когда я мысленно занималась делами своей матери, например, с такой мыслью, как: «Моя мать должна понимать меня», то сразу же переживала чувство одиночества. И я осознала, что каждый раз в моей жизни, когда чувствовала себя обиженной или одинокой, я была занята чужими делами.

Если ты живешь своей жизнью, и я мысленно живу твоей жизнью, то кто же живет моей жизнью? Мы оба находимся там. Когда я мысленно занимаюсь твоими делами, я не могу заниматься своими

собственными. Я отделена от самой себя и удивляюсь, почему моя жизнь не складывается.

Думать, что я знаю лучше всех, что правильно для кого-то другого, значит заниматься чужими делами. Даже во имя любви, это чистая гордыня, и в результате мы испытываем напряжение, беспокойство и страх. Знаю ли я, что правильно для *меня*? Это единственное, чем мне стоит заниматься. Сначала мне стоит разобраться в своих, а уже потом пытаться решить твои проблемы.

Если ты поймешь три вида дел настолько, чтобы заниматься только своими делами, ты сможешь так освободить свою жизнь, что это даже трудно представить. В следующий раз, когда ты почувствуешь стресс или дискомфорт, спроси себя, чьими делами я мысленно занимаюсь, и ты, возможно, расхочешься! Этот вопрос вернет тебя обратно к себе. И возможно ты увидишь, что ты еще никогда по-настоящему не жил своей жизнью и что мысленно ты занимался делами других людей всю свою жизнь. Даже просто заметив, что ты мысленно занимаешься чужими делами, ты можешь вернуть себя к своему прекрасному естеству.

И если ты будешь применять эту практику какое-то время, возможно ты придешь к пониманию того, что у *тебя* тоже нет никаких дел и что жизнь распрекрасно течет сама по себе.

Встречать свои мысли с пониманием

Мысль безвредна до тех пор, пока мы не начинаем в нее верить. Не наши мысли, а наша *привязанность* к мыслям вызывает страдание. Привязаться к мысли – значит верить, что мысль безоговорочно правдива. Убеждение – это мысль, к которой мы были привязаны многие годы.

Большинство людей думают, что *они такие*, какими их рисуют их мысли. В один прекрасный день я заметила, что я не дышу – я дышима. Потом, к моему удивлению, я также заметила, что не думаю – что я думаема, и что мысли не принадлежат мне. Бывает такое, что ты просыпаешься утром и говоришь себе: «Сегодня я не буду думать»? Слишком поздно: ты уже думаешь! Мысли просто появляются. Они приходят из ничего и возвращаются в ничто, как облака, пробегающие по чистому небу. Они приходят для того, чтобы уйти, а не остаться. Если мы не привязываемся к ним, как будто они являются правдой, они безвредны.

Никто никогда не смог контролировать свои мысли, хотя люди рассказывают истории об этом. Я не освобождаюсь от своих мыслей, я встречаю их с пониманием. Тогда *они* отпускают *меня*.

Мысли подобны легкому ветерку, листве деревьев или падающим каплям дождя. Они появля-

ются точно так же, и с помощью исследования мы можем с ними подружиться. Ты бы стал спорить с каплей дождя? В каплях дождя нет ничего личного, так же, как и в мыслях. Когда мы с пониманием встречаем концепцию, вызывающую боль, в следующий раз она может показаться просто интересной. То, что было кошмаром, сейчас становится просто интересным. А в следующий раз ты можешь просто ее не заметить. В этом сила любви к тому, что есть.

Перенести ум на бумагу

Первый шаг в Работе – это идентифицировать мысли, которые вызывают в тебе стресс, и записать их. Эти мысли могут быть о любой ситуации в твоей жизни, в прошлом, настоящем или будущем – о человеке, которого ты не любишь или по поводу которого беспокоишься, о ком-то, кто злит, пугает или огорчает тебя, или с кем-то, кто вызывает в тебе неоднозначные чувства или тебя смущает. Запиши свои суждения именно так, как ты их думаешь. Используй короткие простые предложения. (Зайди на сайт thework.com/russskiy, в раздел «Работа», где ты найдешь Вопросник Осуди Ближнего Своего, доступный для скачивания и распечатки).

Тысячелетиями нас учили не судить – но давай посмотрим правде в глаза, мы до сих пор постоянно это делаем. Правда в том, что суждения у нас у всех крутятся в головах. Через Работу мы, наконец, разрешаем себе высказать их или даже прокричать – на бумаге. Мы можем обнаружить, что даже самые неприятные мысли могут быть встречены с безусловной любовью.

Я приглашаю тебя написать о ком-то, кого ты еще полностью не простил, о ком-то, на кого ты все еще обижен. Лучше всего начать именно с этого. Даже если ты простил этого человека на 99 процентов, ты не свободен, пока ты не простишь

его полностью. Этот 1 процент, на который ты не простил, и есть источник проблем в отношениях с другими (и с самим собой).

Если ты направишь своей обвиняющей перст вовне, тогда фокус не на тебе. Ты можешь просто дать себе волю и не подвергать себя цензуре. Мы часто бываем совершенно уверены в том, что другим людям нужно делать, как они должны жить, с кем им нужно быть. У нас абсолютное зрение в отношении других людей, но не самих себя.

Делая Работу, ты осознаешь, кто ты есть, глядя на то, кем, как ты думаешь, являются другие люди. В конечном счете ты начинаешь видеть, что все вне тебя является отражением твоих мыслей. Ты являешься рассказчиком, проектором всех историй и мир является спроецированным образом твоих мыслей.

С незапамятных времен люди пытались изменить мир, чтобы быть счастливыми. Это никогда не работает, потому что при этом мы подходим к проблеме не с той стороны. Работа дает нам возможность изменить проектор – ум, а не то, что он проецирует. Как будто мы убираем ворсинки с линзы проектора. Нам кажется, что в людях на экране есть дефект, и мы пытаемся их изменить: этого человека, того человека, любого, в ком нам видится этот изъян. Но бесполезно пытаться изменить проецируемые образы. Как только мы осознаем, где находится ворсинка, мы сможем очистить саму линзу. Это конец страданий и начало тихой радости в раю.

Как заполнять вопросник

Я приглашаю тебя на минутку погрузиться в ситуацию, когда ты чувствовал себя злым, обиженным, грустным или испытывал разочарование в ком-то. Позволь себе искренне и по-детски испытать осуждение, мелочность и обиду так же, как в тот момент, когда ситуация произошла. Не пытайся быть мудрее или добрее, чем в тот момент. Когда ты заполняешь вопросник, будь абсолютно честным и не пытайся подвергать цензуре то, почему тебе было больно и что ты чувствовал в той ситуации. Позволь себе вылить на бумагу свои чувства по мере того, как они появляются, без страха последствий или угрозы наказания.

Вот пример заполненного Вопросника Осуди Ближнего Своего. Здесь я писала о моем втором муже Поле, и в этом примере (который здесь приводится с его разрешения) ты увидишь те мысли о нем, в которые я верила до того, как меня нашло исследование. Когда ты будешь читать, тебе предлагается заменить имя Пола на имя человека в твоей жизни.

1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, расстраивает или разочаровывает и почему?

Я сержусь на Пола, потому что он меня не слушает.

2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне врать. Я хочу, чтобы он увидел, что он себя губит.

3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку?

Пол должен сделать глубокий вдох. Он должен успокоиться. Он должен увидеть, что его поведение пугает меня. Он должен понять, что правда не стоит еще одного инфаркта.

4. Для того, чтобы ты стал счастливым в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?

Мне нужно, чтобы Пол слышал меня, когда я с ним говорю. Мне нужно, чтобы Пол занялся своим здоровьем. Мне нужно, чтобы он признал, что я права.

5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Помни: будь осуждающим и предвзятым).

Пол несправедливый, наглый, крикливый, нечестный, несносный и не контролирует себя.

6. Что в отношении этой ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

Я не хочу никогда снова, чтобы Пол мне врал. Я не хочу никогда снова видеть, как он губит свое здоровье.

Подсказки к вопроснику

Утверждение 1: Убедись, что ты точно определил то, чем именно расстраивает тебя человек, о котором ты пишешь в этой ситуации. Когда ты заполняешь утверждения со 2 по 6, представь себя в ситуации, которую ты описал в утверждении 1.

Утверждение 2: Запиши, чего ты хотел от него или от нее в этой ситуации, даже если твои желания были нелепыми или детскими.

Утверждение 3: Твои советы должны быть конкретными, практичными и подробными. Опиши с точностью шаг за шагом то, как ему (ей) следует выполнить твой совет; с точностью объясни ему или ей, что им следует делать. Если они последуют твоему совету, решит ли это твою проблему из утверждения 1? Убедись в том, что твой совет применим и выполним для этого человека (как он описан в утверждении 5).

Утверждение 4: Ты остался в ситуации, описанной в утверждении 1? Если бы ты получил то, что тебе нужно, это тебя сделает абсолютно «счастливым» или это просто прекратит боль? Убедись, что записанные тобой нужды прописаны подробно, конкретно и привязаны к реальности.

Исследование: четыре вопроса и перевороты

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», перейди к вопросу 3).

2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет).

3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?

4. Кем бы ты был без этой мысли?

Проверни мысль. Затем найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот правдив для тебя в этой ситуации.

Теперь при помощи четырех вопросов перейдем к исследованию части утверждения 1 «Вопросника», которая вызывает твою реакцию: «Пол не слушает меня». В то время, когда ты это читаешь, подумай о ком-то, кого ты еще не полностью простил, о ком-то, кто просто тебя не слушает.

Вопрос 1. Это правда?

Когда ты еще раз рассматриваешь ситуацию, спроси себя: «Правда ли, что Пол меня не слушает?». Безмолвно наблюдай. Если ты действительно хочешь знать правду, изнутри поднимется честное «да» или «нет» и встретится с вопросом по мере того, как ты вспоминаешь ситуацию и наблюдаешь за ней внутренним взором. Позволь разуму задать вопрос и жди, пока ответ не поднимется на поверхность. (Ответ на первые два вопроса – всего один слог: это или «да» или «нет». Замечай, когда отвечая, ты начинаешь защищаться. Если твой ответ включает в себя «потому что...» или «но...», это не односложный ответ, который ты ищешь, и ты больше не делаешь Работу. Ты ищешь свободу за пределами себя. Я приглашаю тебя в новое измерение.)

Вопрос 2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?

Подумай над такими вопросами: «В этой ситуации, могу ли я абсолютно точно знать, что это правда, что Пол не слушает меня? Могу ли я когда-либо точно знать, когда меня кто-то слушает или нет? Бывает ли, что я слушаю, хотя внешне может показаться, что это не так?».

Вопрос 3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?

Как ты реагируешь, когда ты веришь, что Пол не слушает тебя? Как ты относишься к нему? Безмолвно наблюдай. Например: «Я чувствую себя расстроенной и мне плохо до тошноты; я смотрю на него укоризненно; я перебиваю его; я наказываю его; я игнорирую его; я теряю самообладание. Я начинаю говорить быстрее и громче, и я пытаюсь заставить его слушать». Продолжай составлять свой список, наблюдая за ситуацией и позволяя образам, которые появляются в твоём сознании, показать тебе, как ты реагируешь, когда ты веришь в эту мысль.

Эта мысль приносит в твою жизнь покой или стресс? Какие образы из прошлого и будущего ты видишь, и какие физические ощущения возникают, когда ты становишься свидетелем этих образов? Позволь себе испытать их сейчас. Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда ты веришь в эту мысль? (Начинаешь ли ты прибегать к алкоголю, наркотикам, кредитным картам, пище, сексу, телевидению, компьютерам?) Также замечай, как ты относишься к себе в этой ситуации и что ты при этом испытываешь. «Я закрываюсь. Я обособливаюсь, мне дурно, я злюсь, бесконтрольно ем и дни

напролет я смотрю телевизор, пропуская все мимо себя. Я чувствую себя подавленной, отделенной, обиженной и одинокой». Замечай все проявления веры в мысль «Пол не слушает меня».

Вопрос 4. Кем бы ты был без этой мысли?

Это очень мощный вопрос. Представь себя в присутствии человека, о котором ты написал, когда он делает то, что по твоему мнению он делать не должен. Подумай, например, кем бы ты был без мысли «Пол не слушает меня». Закрой глаза и представь Пола, не слушающего тебя. Представь себя без мысли, что Пол не слушает тебя (и даже без мысли, что он *должен* тебя слушать). Не спеши. Наблюдай за тем, что появляется перед тобой. Что ты видишь сейчас? Что ты при этом чувствуешь?

Перевороты.

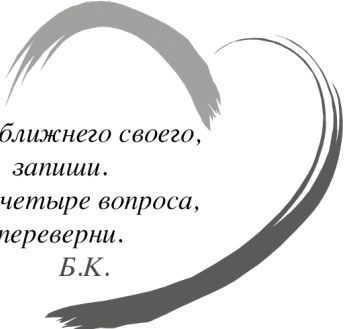
Изначальное утверждение «Пол не слушает меня» после переворота становится «Я не слушаю себя». Является ли это утверждение правдой в той же или даже в большей степени? Теперь найди примеры того, как ты не слушаешь себя в этой же ситуации с Полом. Найди как минимум три конкретных подлинных примера того, почему этот переворот является правдой. Для меня один пример это то, что в

той ситуации я не контролировала свои эмоции, и мое сердце билось учащенно.

Другой переворот, это «Я не слушаю Пола». Найди как минимум три примера того, почему в этой ситуации ты не слушаешь Пола с *его* точки зрения. Разве ты слушаешь Пола, когда ты думаешь, что он тебя не слушает?

Третий переворот, это «Пол слушает меня». Например, он потушил сигарету, которую курил. Он, возможно, прикурит еще одну через пять минут, но в этот момент, несмотря на то, что он говорил мне, что ему наплевать на его здоровье, он явно слушал меня. Для этого и для каждого переворота, который ты обнаружишь, всегда находи как минимум три конкретных подлинных примера того, почему переворот является правдой для тебя в этой ситуации.

После того, как ты проработаешь перевороты, ты можешь продолжить исследование, перейдя к следующему утверждению, записанному в Вопроснике – в этом случае «Я хочу, чтобы Пол увидел, что он неправ» – и затем проделать это со всеми остальными утверждениями Вопросника.



*Осуди ближнего своего,
запиши.
Задай четыре вопроса,
переверни.
Б.К.*

Твоя очередь: вопросник

Теперь ты достаточно знаешь, чтобы сделать Работу самостоятельно. Начни так: расслабься, будь неподвижен, закрой глаза и жди, когда поднимется стрессовая ситуация. По мере того, как ты замечаешь мысли и чувства, которые у тебя появились в выбранной для записи ситуации, заполни Вопросник Осуди Ближнего Своего. Используй простые, короткие предложения. Не забудь *указать пальцем и обвинить кого-то извне*. Ты можешь писать, как будто тебе пять лет или из любого другого возраста. Пожалуйста, на этом этапе *не* заполняй вопросник на себя.

- 1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, расстраивает или разочаровывает и почему?**

Мне не нравится (я рассержен, расстроен, напуган, в смятении из-за) (имя), потому что _____

- 2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы он сделал?**

Я хочу, чтобы (имя) _____

- 3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку?**

(Имя) должен/не должен (ему следует/не следует) _____

- 4. Для того, чтобы ты стал счастливым в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?**

Мне нужно, чтобы (имя) _____

- 5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Помни: будь осуждающим и предвзятым).**

(Имя) _____

- 6. Что в отношении этой ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?**

Я не хочу никогда снова _____

Твоя очередь: исследование

Один за другим исследуй каждое утверждение из Вопросника Осуди Ближнего Своего при помощи четырех вопросов. Затем переверни утверждение, над которым ты работаешь, и найди по крайней мере три конкретных, подлинных примера для каждого переворота. (Обратись к предыдущему разделу «Исследование: Четыре Вопросы и Перевороты». Ты также можешь получить поддержку на сайте thework.com/ruskiy или в приложении The Word App, которое включает в себя обучающее видео с Байрон Кейти). Во время исследования постарайся открыться возможностям, о которых ты даже не подозревал. Нет ничего более захватывающего, чем обнаружить в себе разум, который «не знает».

Работа – это медитация. Это глубинное погружение в себя. Медитируй над вопросами, глубоко погрузись в себя, слушай и жди. Ответ сам найдет твой вопрос. Даже если ты кажешься себе закрытым или безнадежным, более милосердная часть разума (которую я называю сердцем) встретится с той частью, которая запуталась и еще не пробудилась к себе. Возможно, ты начнешь делать открытия о себе и мире, которые полностью и навсегда изменят твою жизнь.

Посмотри на первое утверждение, которое ты записал в своем Вопроснике. Теперь задай себе следующие вопросы:

Вопрос 1. Это правда?

Реальность – вот что для меня является правдой. Что бы перед тобой ни находилось, то, что происходит в реальности, – это правда. Вне зависимости от того нравится тебе это или нет, сейчас идет дождь. «Дождя быть не должно» – это всего лишь мысль. В реальности не существует «должно» или «не должно». Это всего лишь мысли, которые мы налагаем на реальность. Без «должно» и «не должно» мы можем видеть реальность такой, какая она есть, и это дает нам свободу действовать эффективно, с ясностью и здраво.

Когда ты задаешь первый вопрос, не торопись. Ответ «да» или «нет» (если ответ «нет», перейди к вопросу 3). Работа – это правдивые ответы из самой сокровенной глубины себя. Сейчас ты прислушиваешься к *своим* ответам, а не к ответам других людей, не к тому, чему тебя когда-то научили. Поначалу ты можешь испытывать дискомфорт, потому что тыходишь в область неизведанного. По мере того, как ты погружаешься в себя все глубже и глубже, позволь истине внутри тебя подняться и встретиться с вопросом. Будь бережен по отношению к себе, когда ты отдаешь себя иссле-

дованию. Позволь себе полностью отдаться тому, что ты испытываешь.

Вопрос 2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?

Если на первый вопрос ты ответил: «Да», то спроси себя: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?». Во многих случаях утверждение *кажется* истинным. Это естественно. Ведь основа твоих представлений – неисследованные убеждения, которые ты копил всю свою жизнь.

После того, как я пробудилась к реальности в 1986 году, я много раз замечала, как люди в разговорах, средствах массовой информации или книгах делали утверждения такого рода: «В мире недостаточно взаимопонимания», «В мире слишком много насилия», «Мы должны больше любить друг друга». Я тоже раньше верила в такие истории. Кажется, что они полны сострадания, доброты и сочувствия, но слушая их, я начала замечать, что, когда я в них верю, я испытываю стресс и они не дают мне покоя.

Например, когда кто-то говорил: «Люди должны быть более любящими», внутри меня возник вопрос: «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда? Могу ли я действительно знать, что люди должны быть более любящими? Даже если весь мир мне это говорит, правда ли это?».

И к своему изумлению, когда я прислушалась к тому, что происходит внутри меня, я увидела, что мир – это то, что есть в этот момент, и что в этот момент люди не могут быть более любящими, чем они есть. Когда речь идет о реальности, *нет* того, «что должно быть». Есть только то, что есть, такое, как есть, прямо сейчас. Правда предшествует любой истории. И любая история, пока она не исследована, не дает нам увидеть правду.

Теперь я, наконец, могла исследовать любовь вызывающую стресс историю. «Могу ли я абсолютно точно знать, что это правда?». Но ответ, как и вопрос, пришел ко мне в ощущениях: «Нет». Я оставалась верной этому ответу – одна, спокойная, свободная.

Как же «нет» может быть верным ответом? Все люди, которых я знаю, и все книги говорят, что ответ должен быть «да». Но я пришла к пониманию того, что правда независима и ей никто не может диктовать. В присутствии этого внутреннего «нет» я увидела, что мир всегда таков, каким он должен быть, независимо от того, спорю я с ним или нет. И я приняла реальность всем сердцем. Я люблю мир без всяких условий.

Если твой ответ по-прежнему «да» – хорошо. Если ты думаешь, что можешь абсолютно точно знать, что это правда – то все в порядке, и ты можешь перейти к третьему вопросу.

Вопрос 3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?

Отвечая на этот вопрос, мы начинаем замечать внутренние причинно-следственные связи. Ты можешь заметить, что, когда ты в это веришь, у тебя появляется беспокойство, которое может проявляться как угодно: от слабого дискомфорта до страха или паники.

После того, как четыре вопроса меня нашли, я стала замечать такие мысли, как «Люди должны быть более любящими», и поняла, что такого рода мысли вызывают у меня чувство тревоги. Я заметила, что до появления этой мысли я пребывала в покое. Мой разум был тихим и безмятежным. Это то, кем я являюсь без истории. Из безмятежности сознания я начала замечать чувства, вызванные моей верой в мысль или привязанностью к мысли. Из этой неподвижности я увидела, что если бы я поверила в эту мысль, то результатом было бы чувство дискомфорта и печали. Когда я задавала себе вопрос: «Как я реагирую, когда верю в мысль, что люди должны быть более любящими?», я увидела, что не только испытываю чувство дискомфорта (это было очевидно), но у меня также появлялись мысленные картины, стремящиеся доказать, что эта мысль правдива. Я улетала в воображаемый мир, которого на самом деле не было. Я реагирую

вала тем, что жила в боли и стрессе, видела все глазами, полными страха, как лунатик, как человек, живущий в кошмаре, кажущемся бесконечным. Лечение было простым – исследование.

Я очень люблю третий вопрос. Когда ты себе на него отвечаешь, когда ты видишь причину и следствие веры в мысль, все твои страдания начинают растворяться.

Вопрос 4. Кем бы ты был без этой мысли?

Это очень сильный вопрос. Кем или чем бы ты был без этой мысли? *Как* бы ты жил без этой мысли? Представь, что ты находишься рядом с человеком, о котором ты писал, когда он делает именно то, что, по твоему мнению, не должен делать. Теперь, на минуту или две закрой глаза и представь, кем бы ты был, если бы у тебя не было даже способности думать эту мысль. Как бы изменилась твоя жизнь в той же ситуации без этой мысли? Держи глаза закрытыми и смотри на него без своей истории. Что ты видишь? Что ты чувствуешь по отношению к нему без своей истории? Что ты предпочитаешь – быть с историей или без истории? Что добрее? В чем больше покоя?

Для многих людей жизнь без их историй буквально невообразима. Им не с чем сравнить. Поэтому «Я не знаю» – наиболее распространенный ответ на этот вопрос. Другие отвечают: «Я был

бы свободным», «Я был бы спокойным», «Я был бы более любящим человеком». Здесь ты мог бы ответить: «Я бы мыслил достаточно ясно для того, чтобы понимать ситуацию и действовать разумно соответственно ситуации». Без наших историй мы не только способны действовать с ясностью и без страха, мы становимся дружественными, слушающими. Мы – люди, живущие счастливой жизнью. Мы – признательность и благодарность, которые естественны, как само дыхание. Счастье является естественным состоянием для того, кто знает, что ничего не нужно знать и что у нас уже есть все, что нам нужно, прямо здесь и сейчас.

Перевероты

Для того, чтобы выполнить перевероты, найди утверждения, по смыслу противоположные тем, которые записаны в твоём вопроснике. Часто утверждения можно перевернуть на себя, на другого и на противоположное. Сначала переверни его на себя. Запиши его так, как будто речь идет о тебе. Там, где ты указал имя другого человека, поставь свое. Вместо «он» или «она» напиши «я». Например: «Пол не слушает меня» переворачивается на «Я не слушаю себя». Найди три конкретных подлинных примера того, почему этот переверот правдив для тебя в той же или большей мере, чем исходное утверждение.

Затем сделай поворот на другого человека. Утверждение «Пол не слушает меня» превращается в «Я не слушаю Пола».

Третий вариант – поворот на 180 градусов, на полностью противоположное: «Пол не слушает меня» превращается в «Пол слушает меня». После каждого поворота не забудь найти по крайней мере по три конкретных подлинных примера того, почему поворот правдив для тебя в этой ситуации. Речь здесь не идет о том, чтобы винить себя или чувствовать вину. Здесь идет речь о том, чтобы найти другие возможности, которые принесут тебе покой.

Не в каждом утверждении можно найти три поворота, а в некоторых можно найти более трех. Некоторые повороты могут не иметь для тебя никакого смысла. Не форсируй процесс.

Для каждого поворота вернись назад и начни с первоначального утверждения. Например, «Он не должен бесполезно тратить свое время» может быть перевернуто как «*Я* не должна бесполезно тратить *свое* время», «*Я* не должна бесполезно тратить его время» и «Он *должен* бесполезно тратить свое время».

Поворот является особенно действенной частью Работы. До тех пор, пока ты думаешь, что проблема «где-то там» – пока ты думаешь, что кто-то или что-то виноваты и являются причиной твоих страданий – ситуация безнадежна. Это означает,

что ты останешься навечно в роли жертвы, что ты страдаешь, находясь в раю. Поэтому открой для себя истину и освободи себя. Тебе больше не нужно ждать, когда люди или ситуации изменятся для того, чтобы испытать покой и гармонию. Работа – это прямой путь для создания твоего собственного счастья.

Поворот для Номера 6

Поворот для пункта 6 Вопросника Осуди Ближнего Своего немного отличается от остальных. Мы меняем «Я никогда не хотел бы...» на «Я готов...» и «Я с нетерпением жду...». Например: «Я не хочу, чтобы Пол когда-либо снова мне врал» превращается на «Я готова к тому, чтобы Пол снова мне врал» и «Я жду с нетерпением того, чтобы Пол снова мне врал».

Эти повороты помогают нам принять с распростертыми объятиями все, что приносит нам жизнь таким, как есть. Когда ты говоришь и действительно имеешь это в виду: «Я хочу...» – это создает открытость, возможность творчества, гибкость. Любое сопротивление смягчается, и это дает тебе возможность открыться ситуации в твоей жизни, а не продолжать беспомощно пытаться применить силу воли для того, чтобы избежать таких ситуаций или оградить себя от них. Когда ты искренне говоришь: «Я жду с нетерпением ...», ты активно открываешься жизни во

всех ее проявлениях. Некоторые из нас научились принимать то, что есть, и я приглашаю тебя пойти дальше и начать *любить* то, что есть. Это наше естественное состояние. Свобода – наше право по рождению.

Полезно заметить, что такие же чувства или ситуации могут возникнуть снова, даже если только в твоих мыслях. Когда ты осознаешь, что страдание и дискомфорт являются призывом к исследованию и к свободе, которая за этим следует, ты, возможно, начнешь ждать появления неприятных эмоций. Ты можешь даже воспринимать их как друзей, которые пришли показать тебе, что ты еще исследовал недостаточно глубоко.

Вопросы и ответы

В: Мне трудно писать о других. Могу ли я писать о себе?

О: Если ты хочешь познать себя, я приглашаю тебя написать о ком-то другом. Направь Работу вовне вначале, и ты, возможно, придешь к пониманию, что все, что ты видишь снаружи, это прямое отражение твоих мыслей. Все о тебе. Многие из нас на протяжении многих лет направляли осуждение и критику на себя, и это еще ничего не решило. Осудить другого человека, исследовать эти суждения и найти перевороты к ним, это – кратчайший путь к пониманию и самореализации.

В: Я слышал, что ты говоришь, что ты любишь реальность. А как же быть с войной, изнасилованием, бедностью, жестокостью, насилием над детьми? Неужели ты это одобряешь?

О: Как я могу это одобрять? Я не сумасшедшая, я просто замечаю, что когда я верю в то, что они не должны существовать, а они существуют, я страдаю. Могу ли я просто положить конец войне внутри меня? Могу я прекратить насиловать себя и других моими ужасными мыслями? Если нет, то я продолжаю внутри себя именно то, что я осуждаю во внешнем мире. Ясный разум не

страдает никогда. Можешь ли ты положить конец войне во всем мире? Через исследование ты можешь начать этот процесс для одного человека, для тебя. И это начало конца войны во всем мире. Если тебя расстроила жизнь – прекрасно. Осуди на бумаге тех, кто начал войну, проведи исследование и переверни. Действительно ли ты хочешь знать правду? Все страдание начинается и заканчивается в тебе.

В: Итак, ты говоришь, что я должен просто принять реальность такой, как она есть, и не спорить с ней. Это так?

О: Я не могу сказать другому человеку, что он должен и не должен делать, я просто говорю: «Каковы результаты спора с реальностью? Что ты при этом чувствуешь?». Работа позволяет нам исследовать причины и следствия нашей привязанности к стрессовой мысли, и в этом исследовании мы находим свободу. Просто сказать, что мы не должны спорить с реальностью, – только добавляет еще одну историю, еще одну духовную концепцию. Это никогда не работало.

В: Я не верю в Бога. Может ли мне помочь Работа?

О: Да. Атеисты, агностики, христиане, евреи, мусульмане, буддисты, индуисты, язычники – у нас у всех есть что-то общее, мы все хотим счастья и

покоя. Если ты устал от страданий, я приглашаю тебя в Работу.

В: Похоже на то, что «Любить то, что есть» – это «никогда ничего не хотеть». Ведь гораздо интереснее хотеть?

О: В моем опыте я чего-то хочу все время. Я хочу то, что есть. Это не только интересно, это полный экстаз! Когда я хочу то, что у меня есть, мысль и действие нераздельны, они движутся вместе, без конфликта. Если тебе кажется, что чего-то не хватает, запиши твои мысли и исследуй их. В моем опыте жизнь всегда достаточна, и она никогда не требует будущего. Все, что мне необходимо, всегда предоставлено мне, и мне ничего не нужно для этого делать. Нет ничего более прекрасного, чем любить то, что есть.

В: Что, если у меня нет претензий к людям? Могу я написать о предметах, например, о моем теле?

О: Да. Делай Работу на любую тему, которая у тебя вызывает стресс. По мере того, как ты ближе знакомишься с четырьмя вопросами и переворотами, ты можешь выбрать объекты, такие как, например, тело, заболевание, карьеру или даже Бога. Попробуй поработать с выражением «мои мысли» и замени название объекта на слова «мои мысли», когда ты делаешь перевороты.

Например: «Мое тело должно быть сильным, гибким и здоровым» становится «Мои мысли должны быть сильными, гибкими и здоровыми».

Не правда ли, что то, чего ты хочешь на самом деле, – это здоровый, гармоничный разум? Разве больное тело когда-либо было проблемой? Разве проблема не вызвана твоими мыслями о теле? Исследуй. Позволь твоему врачу заботиться о твоём теле, в то время, как ты заботишься о твоих мыслях. У меня есть друг, который не может двигаться, и он любит жизнь, потому что он любит все, что он думает. Свобода не требует здорового тела. Освободи твой разум и твоё тело последует за тобой.

В: Как я могу простить кого-то, кто причинил мне колоссальную боль?

О: Осуди твоего врага, запиши твои мысли, задай четыре вопроса, переверни. Ты увидишь на собственном опыте, что прощение означает обнаружить, что то, что ты думал произошло, на самом деле не происходило. Пока ты не увидишь, что нам нечего прощать, ты не простишь на самом деле. Мы все невинны. Мы приносим боль другим потому, что мы верим нашим неисследованным мыслям. Один человек может причинить боль другому только тогда, когда он запутался. Поэтому, когда ты испытываешь страдания, определи

мысли, которые приходят тебе в голову, запиши их, исследуй их и позволь ответам подняться изнутри и освободить тебя. Будь ребенком. Начни из разума, который ничего не знает. Позволь твоему незнанию привести тебя к свободе.

В: Исследование – это процесс мышления? Если нет, то что это?

О: Исследование является процессом в мышлении, но на самом деле это процесс, который позволяет *распутать* мысли. Мысли теряют свою власть над нами, когда мы осознаем, что они просто появляются в нашем сознании. В них нет ничего личного. Через Работу, вместо того, чтобы убежать или прятаться от стрессовых мыслей, мы учимся встречать их с безусловной любовью и пониманием.

Кейтизмы

Когда ты споришь с реальностью, ты проигрываешь – но только в 100% случаев.

Личности не любят – они чего-то хотят.

Если бы у меня была молитва, она бы звучала так: «Господи, избавь меня от желания получить любовь, одобрение и признание. Аминь».

Не притворяйся, что ты обогнал собственное развитие.

Неисследованный разум – это единственно возможное страдание.

Ты или веришь в твои мысли, или исследуешь их. Другого выбора нет.

Никто не может причинить мне боль – это моя работа.

Самое худшее, что когда-либо случилось, – это неисследованная мысль.

Ясный разум не страдает никогда.

Если я думаю, что ты – моя проблема, я сошла с ума.

Я не отпускаю свои мысли – я исследую их, и тогда *они* отпускают *меня*.

Когда ты веришь в то, что есть уважительная причина для страданий, ты полностью уходишь от реальности.

Реальность всегда добрее, чем та история о ней, в которую мы верим.

Я уверена в том, что меня любит весь мир. Но я не ожидаю, что они это осознают.

Физических проблем не существует – существуют только проблемы в мыслях.

Реальность – это Бог, потому что *правит она*.

Когда мой разум ясен, я хочу то, что есть.

Спорить с реальностью, это всё равно, что пытаться научить кота лаять – бесполезно.

Откуда я могу знать, что мне не нужно то, чего я хочу? У меня его нет.

Прощение – это понимание, что то, что ты думал произошло, на самом деле не происходило.

Все происходит *для* меня, а не *со* мной.

Благодарность – это то, чем мы являемся без истории.

Школа Работы

Школа Работы – это потрясающее путешествие вовнутрь себя. В отличие от любой другой школы в мире её цель не учить, а отучать. Ты проведешь девять дней, избавляясь от основанных на страхе историй, к которым ты неосознанно был привязан всю свою жизнь. Программа Школы – это живой, развивающийся процесс, изменяющийся в зависимости от потребностей участников и на основании опыта тех, кто обучался раньше. Каждую школу проводит сама Кейти; она присутствует ежедневно, проводя упражнения с утра до вечера и адаптируя программу в соответствии с нуждами участников, поэтому двух совершенно одинаковых Школ не бывает. И после девяти дней с Кейти, ты тоже не сможешь остаться прежним. «Когда четыре вопроса живут внутри тебя», – говорит Кейти, «твой разум становится ясным и как следствие мир, который ты проецируешь, становится ясным. Это нечто гораздо более радикальное, чем можно себе вообразить».

Интенсив «No-Body»

Интенсив «No-Body» – это четырехдневное исследование твоей собственной системы убеждений, которое проводится с сопровождением. Интенсив позволяет при помощи вопросов с любовью исследовать основные аспекты личности. Он позволяет осознать из чего построена личность. Он проливает свет на то, как мы создаем личность, что мы испытываем поддерживая ее и как мы можем от нее освободиться. Каждый шаг – это радостное осознание того, чем является твоя истинная природа.

Воркшопы в выходные дни

Воркшопы в выходные дни – это возможность испытать на себе колоссальную силу воздействия Школы в течение двух или трех дней. Кейти предлагает участникам свои самые мощные упражнения, которые отражают ту трансформацию, которую она испытала, когда пробудилась к реальности. Работая по таким темам, как секс, восприятие тела, зависимость, деньги и отношения, ты получишь более глубокие уровни свободы. В отзывах эти занятия называют «удивительными», «приносящими откровения» и «самыми важными выходными в моей жизни».

«Store for The Work» (Магазин Работы)

Один из популярных и приятных способов расширить свое понимание Работы – это прослушивание записей Кейти, когда она помогает другим людям делать Работу. Её гибкость, сочетание твердости и сострадания и только ей присущее чувство юмора обеспечивают увлекательные переживания и яркие открытия. «Store for The Work» предлагает аудио – и видеозаписи мастерской работы Кейти с присутствующими на такие темы, как секс, деньги, родители, отношения, работа и многое другое. Посети storeforthework.com.

Работа в интернете

Информацию о Кейти и Работе всегда можно найти на сайте thework.com/russskiy. На этом сайте ты сможешь прочитать детальные инструкции по тому, как делать Работу; просмотреть видеоролики, на которых Кейти проводит Работу с людьми по разным вопросам; ознакомиться с календарем мероприятий, проводимых Кейти; загрузить бесплатные материалы; зарегистрироваться на ближайшую Школу Работы, Интенсив «No-Body», программу в выходные дни, или на программу «Turnaround House for The Work»; узнать как позвонить на «*Do The Work Helpline*» (бесплатную телефонную линию поддержки «Работа»); узнать об Institute for The Work (Институте Работы) и его Сертифицированных Фасилитаторах; загрузить Вопросник Осуди Ближнего Своего; прослушать архив интервью; загрузить приложения для своего iPhone, iPad или Android; подписаться на бесплатную рассылку; сделать покупки в интернет-магазине. Мы также приглашаем тебя на странички Кейти в Facebook, Twitter, Google+ и Pinterest. Видео доступны на YouTube канале TheWorkofBK; прямая трансляция мероприятий доступна на livewithbyronkatie.com.

Для выпускников школы: Институт Работы

После прохождения Школы Работы, мы приглашаем тебя присоединиться к более, чем тысяче участников программы Института Работы Байрон Кейти. Институт предлагает выпускникам школы продолжать погружаться в Работу и является единственной официальной программой сертификации Работы. Вне зависимости от того, будешь ли ты продолжать обучение в Программе Сертификации, ты получишь доступ к форумам сообщества Работы – захватывающей интерактивной платформе, где встречаются люди со всего мира, чтобы обсудить актуальные вопросы. У тебя также будет возможность делать Работу на регулярной основе в нашей программе «Daily Practice» (Ежедневная Практика). Для получения дополнительной информации, посети instituteforthework.com.



«Turnaround House for The Work»

«Turnaround House» – это программа продолжительностью в двадцать восемь дней со стационарным проживанием, цель которой – разобраться с наибольшим и единственным пристрастием: пристрастием разума к неисследованным мыслям, которые являются причиной всех страданий в мире. В интенсивной и уникальной программе «Turnaround House» мы сопровождаем участников в Работе по зависимостям, депрессии, синдрому посттравматического стресса и любым видам расстройств. Помимо прочего, в программе «Turnaround House» мы показываем тебе как изменить свой стиль жизни и как сохранить эти изменения, когда ты вернешься домой. Байрон Кейти работает с участниками «Дома Работы» всегда, когда это позволяет ее расписание.



Для дополнительной информации обратиться на сайт thework.com, кликни на «Turnaround House», позвони по номеру +1 (805) 444-5799, или отправь e-мэйл на turnaroundhouse@thework.com.

Четыре вопроса

Здесь снова перечислены четыре вопроса. Некоторые предпочитают распечатать документ, который можно скачать бесплатно на thework.com/russskiy.

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», перейди к вопросу 3).

2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет).

3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?

4. Кем бы ты был без этой мысли?

Переверни первоначальную мысль на себя, на другого человека и на противоположное. Затем найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый поворот правдив так же или в большей мере, чем первоначальное утверждение.

Мы приглашаем тебя помочь нам распространить Работу по всему миру, сделав взнос на стипендии для участников Школы Работы и на другие проекты «The Work Foundation» (Фонда Работы), благотворительной организации 501(c)(3). Мы будем очень признательны тебе за твоё пожертвование, его можно сделать на нашем сайте theworkfoundationinc.org; позвонив в Byron Katie International по номеру +1 (805) 444-57-99 или можно присылать чек почтой по следующему адресу: The Work Foundation, P.O. Box 638, Ojai, CA 93024, USA или через наш вебсайт: thework.com/russskiy.

«Работа Байрон Кейти — это великое благословение для нашей планеты.

Работа, подобно остро отточенному мечу, разрушает иллюзию и позволяет тебе познать для себя вневременную сущность твоего бытия».

Экхарт Толле, автор книги «Сила настоящего»

THE WORK OF BYRON KATIE 

P.O. Box 1206, Ojai, CA 93024, USA

thework.com

Электронную версию этой брошюры в формате PDF можно загрузить с сайта. Эта брошюра представляет собой выдержки из книги «Любить то, что есть», опубликованной издательством «София» в 2009 г. «Любить то, что есть» можно приобрести в книжных магазинах, а также через веб-сайт

thework.com/russskiy.