

Курс гудес

Вопросы на пути

200 вопросов и ответов

М.В.Е

M.B.E

Курс чудес: вопросы на пути

«Автор»

2026

М.В.Е

Курс чудес: вопросы на пути / М.В.Е — «Автор», 2026

Иногда нам нужен не учитель, а собеседник. Кто-то, кто не осудит, не поставит диагноз и не скажет «просто отпусти». Кто-то, кто сядет рядом и скажет: «Да, это трудно. Давай разберёмся вместе». Эта книга — такой собеседник. Двести вопросов о самом главном: о прощении, о вине, о страхе, о любви, о смерти, о Боге, о деньгах и одиночестве. И двести ответов — простых, живых, без высокого штиля. Здесь можно искать утешение — и найти его. Можно искать ответы — и найти неожиданные. А можно просто открыть на любой странице и услышать то, что нужно именно сейчас.

© М.В.Е, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Часть первая. Прощение	7
1. Почему так трудно простить?	7
2. Что значит «простить» — забыть?	8
3. Могу ли я простить, если человек не раскаялся?	9
4. Как понять, что я действительно простил?	10
5. Я прощаю, но боль возвращается. Что не так?	11
6. Можно ли простить себя?	12
7. Я всё понимаю про прощение, но всё равно злюсь. Это нормально?	13
8. А если я не хочу прощать? Вот честно — не хочу.	14
9. Мне кажется, если я прощу, то как будто скажу: «то, что он сделал, — это нормально». Как быть?	15
10. А если человек умер, а я так и не простил? Уже поздно?	16
11. Почему мне так трудно простить именно близких?	17
12. Как прощать по-настоящему, а не «на словах»?	18
13. Как простить человека, который даже не считает, что сделал что-то плохое?	19
14. Почему я сам себя простить не могу, хотя других прощаю легко?	20
15. Есть обиды, которые я ношу годами. С чего вообще начать?	21
16. А что делать с обидой, которая «справедливая»? Меня действительно предали.	22
17. Как простить Бога? Мне кажется, Он меня оставил.	23
18. Можно ли простить, не встречаясь с человеком? Я даже видеть его не хочу.	24
Часть вторая. Эго, вина, страх	25
19. Что вообще такое это ваше «эго»?	25
20. Почему эго всё время хочет, чтобы я был прав?	26
21. Откуда взялось эго? Как оно появилось?	27
22. Почему я чувствую вину за то, чего даже не делал?	28
23. Я всё время всего боюсь. Это лечится?	29
24. Почему мне так хочется кого-то обвинить, когда плохо?	30
25. Я плохой человек? Иногда мне кажется, что да.	31
26. Как избавиться от чувства вины раз и навсегда?	32
27. Почему я сам себе худший враг?	33
28. Что делать со злостью? Она меня пугает.	34
29. Я не могу перестать прокручивать прошлое. Это эго?	35
30. Если эго — не я, то кто тогда я?	36
31. Почему я так боюсь, что меня бросят?	37
32. Как перестать сравнивать себя с другими?	38
33. Почему мне так важно, что обо мне думают?	39
34. Я всё время всё контролирую. Это плохо?	40
35. Почему я так устаю от людей?	41
36. Мне кажется, со мной что-то принципиально не так. Откуда это?	42

37. Как перестать бояться смерти?	43
38. Почему я не могу простить себя — хотя других прощаю легко?	44
39. Что делать, когда накрывает ненависть к себе?	45
Часть третья. Разум, сознание, сны	46
40. Что такое «разум» и чем он отличается от мозга?	46
41. Что такое сознание? Оно реально?	47
42. Почему говорят, что мир — это сон?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

М.В.Е

Курс чудес: вопросы на пути

Введение

Эта книга началась с вопроса.

Не с большого и не с умного. С очень простого: «Почему мне так трудно?» Такого, который каждый из нас задаёт себе рано или поздно — шёпотом, чаще всего ночью, когда никто не слышит.

Из этого вопроса выросли другие. Почему я злюсь на тех, кого люблю? Почему не могу простить — ни других, ни себя? Почему боюсь того, чего даже нет? Почему, даже когда всё хорошо, где-то внутри тихо ноет: «а вдруг что-то не так»?

Мы ищем ответы везде. В книгах, в разговорах, в чужих историях, в тишине. Иногда находим что-то, что на время помогает. А потом оно перестаёт помогать — и мы снова ищем. И так по кругу, годами.

Эта книга — не ответ. Она — разговор. И у этого разговора есть основа — «Курс чудес». Не как догма, а как карта. Не как то, во что надо верить, а как то, что можно проверить на себе.

Здесь двести вопросов. Они собраны из разных источников. Часть из них — вопросы, которые люди задавали на протяжении многих лет, пытаясь разобраться в учении «Курса чудес». Часть — те, что я задавал себе сам. Часть — те, что рождались в разговорах. Я переписал их так, чтобы они звучали живо, и объединил по темам — от прощения до одиночества.

Ответы — не истина в последней инстанции. Это то, что можно сказать человеку, который сидит напротив и устал. Что-то из этого отзовется. Что-то покажется чужим. И то, и другое нормально. Потому что у каждого свой путь, и никто не знает его лучше вас.

И там, где это важно, я привожу слова самого Курса — не как аргумент, а как опору. Чтобы вы слышали не только меня, но и тот голос, из которого всё это растёт.

Эта книга не требует, чтобы вы в неё верили. Она не требует ничего вообще. Её можно читать с начала, можно — с конца, можно открыть на любой странице и закрыть через минуту. Можно соглашаться, можно спорить, можно откладывать на месяцы. Она никуда не спешит. И вам не обязательно.

Если здесь есть что-то ценное, то это не ответы. Это вопросы. Потому что настоящий вопрос — уже половина пути. Он открывает дверь. А за дверью — тишина, в которой всё наконец становится на свои места.

Так что начнём. Не с начала. Просто — с вопроса, который сейчас ближе всего.

Часть первая. Прощение

1. Почему так трудно простить?

Потому что мы уверены, что прощать нужно кого-то другого. Мы держим в уме обидчика, его поступок, нашу боль — и пытаемся всё это «отпустить». Но отпускать нечего, потому что всё это происходит не там, где мы думаем.

Настоящая обида живёт не в том человеке и не в том событии. Она живёт в нас — как решение смотреть на другого сквозь свою боль. Пока это решение не увидено, мы будем прощать бесконечно и безуспешно.

Что говорит Курс: «Простить — значит признать: того, что, как ты думал, причинил тебе твой брат, не было вовсе».

Вот и весь фокус. Прощение — не про то, что человек сделал. Оно про то, что мы придумали, что он сделал. И пока мы держимся за эту выдумку, прощать действительно нечего.

Прощение начинается не с усилия, а с честного взгляда: «Я держу это не потому, что он виноват, а потому, что мне страшно отпустить». Как только это становится видно, лёд трогается сам.

2. Что значит «простить» — забыть?

Нет. Забыть — это спрятать. Прощение ничего не прячет.

Прощение — это увидеть, что-то, за что мы держим другого, не имеет над нами власти. Мы можем помнить событие и при этом не носить в себе приговор. Память остаётся, тяжесть уходит.

Что говорит Курс: «Прощение не есть помилование грехов, поскольку таковое придавало бы им реальность. Прощенье видит, что не было греха».

Забыть — значит потерять. Простить — значит перестать нуждаться в этой обиде, чтобы чувствовать себя собой.

3. Могу ли я простить, если человек не раскаялся?

Да. Прощение вообще не зависит от другого человека.

Мы часто ждём раскаяния, потому что думаем: «Пусть он признает, что был неправ, тогда мне станет легче». Но это значит, что наше спокойствие мы отдали в чужие руки. Мы ждём, что кто-то другой сделает за нас нашу работу.

Что говорит Курс: «Прощение — это дар, который ты предлагаешь прежде всего себе».

Не ему. Себе.

Прощение — это возвращение себе того, что мы сами отдали. Оно происходит внутри, без свидетелей и без условий. Другому человеку даже не нужно об этом знать.

4. Как понять, что я действительно простил?

Признак простой: при мысли о человеке или ситуации больше нет желания наказать.

Нет нужды ни оправдывать, ни обвинять. Ни доказывать свою правоту, ни вспоминать, кто что сказал. Внутри становится тихо — не потому, что всё решено, а потому, что больше не за что держаться.

Что говорит Курс: «Прощенье тихо, и в тишине не делает ничего. Оно лишь смотрит, и ждёт, и не судит».

Это не вспышка, а постепенное успокоение. И оно честнее любых слов.

5. Я прощаю, но боль возвращается. Что не так?

Ничего не так. Боль возвращается не потому, что вы простили плохо, а потому, что в вас ещё осталось что-то, что хочет держаться за старую рану.

Это не провал. Это следующий слой. Прощение — не одна победа, а долгий путь, где каждый шаг открывает то, что было скрыто.

Что говорит Курс: «Небольшое желание — это всё, что от тебя требуется».

Не идеальное прощение. Не окончательное. Просто немного желания — и ещё чуть-чуть. И так шаг за шагом.

Возвращение боли — не откат, а приглашение заглянуть глубже. Встретьте её без упрёка к себе, и она снова отпустит.

6. Можно ли простить себя?

Сначала нужно заметить: мы никогда по-настоящему не были виновны в том, в чём себя обвиняем.

Всё, за что мы себя казим, — это решения, принятые из страха и слепоты. Ошибки — да. Преступления против любви — только в нашем воображении.

Что говорит Курс: «Сын Божий, ты не согрешил, ты просто глубоко ошибся».

Простить себя — это не сказать «я был прав». Это сказать: «Я больше не буду судить себя за то, что делал из боли». Как только суд прекращается, вина теряет почву. А без вины прощать больше некого.

7. Я всё понимаю про прощение, но всё равно злюсь. Это нормально?

Абсолютно. Понимание и чувство — это две разные вещи, и они редко идут в ногу.

Можно умом знать, что злиться бессмысленно, и при этом злиться так, что трясёт. Это не лицемерие. Это просто значит, что внутри ещё что-то болит, и оно просит внимания, а не лекции.

Что говорит Курс: «Ошибку называй безумием, но не грехом. Безумием она была и остаётся. И главное, ее не бойся».

Не ругайте себя за злость. Она не мешает прощению — она его часть. Смотрите на неё спокойно, без осуждения, и она сама начнёт остывать.

8. А если я не хочу прощать? Вот честно — не хочу.

Тогда и не надо. По-настоящему.

Заставлять себя прощать — это насилие над собой, только вежливое. От него толку ноль: снаружи улыбка, внутри — камень. Так не прощают, так прячут.

Что говорит Курс: «Ты не обязан прощать. Но ты обязан знать, что, не прощая, ты страдаешь».

Не «прости, или накажут». А «прости, потому что иначе тебе больно». Это разные вещи. И второе — честнее.

Честное «я пока не хочу» — уже шаг. Потому что это правда, а правда всегда ближе к выходу, чем красивая ложь. Просто побудьте с этим. Не давите. Когда вы устанете носить эту тяжесть — а вы устанете, — желание простить придёт само. Не раньше.

9. Мне кажется, если я прощу, то как будто скажу: «то, что он сделал, — это нормально». Как быть?

Вот в этом всё и дело. Мы путаем прощение с одобрением.

Простить — не значит сказать «всё было хорошо». Простить — значит перестать таскать это за собой. Это не про того человека вообще. Это про вас: хотите ли вы и дальше тащить этот мешок или нет.

Что говорит Курс: «Прощение не оправдывает ошибку. Оно показывает, что ошибки не было».

Можно точно знать, что поступок был ужасный, и при этом не тратить на него свою жизнь. Это и есть прощение. Вы просто перестаёте платить за чужой счёт.

10. А если человек умер, а я так и не простил? Уже поздно?

Нет, не поздно. Никогда не поздно.

Прощение вообще не происходит между двумя телами. Оно происходит внутри вас. Умерший человек тут вообще ни при чём — вы имеете дело не с ним, а со своими мыслями о нём. А они все ещё с вами, здесь.

Что говорит Курс: «Ты никогда не бываешь расстроен по той причине, по которой думаешь».

Так что всё возможно. Прямо сейчас. Мёртвым не нужно ваше прощение — оно нужно вам. И оно у вас есть, если вы согласны перестать себя за это грызть.

11. Почему мне так трудно простить именно близких?

Потому что от близких мы ждём большего. И когда они ранят — ранят глубже.

С чужим человеком проще: он нам никто, мы его отпускаем легко. А тут — мать, отец, друг, партнёр. Мы так хотели, чтобы именно они любили нас как надо, что их промах бьёт в самое сердце.

Что говорит Курс: «Особые отношения — это не про любовь. Это про нужду».

И вот в чём фокус: мы держим обиду на близких не из-за того, что они сделали. А из-за того, что они не дали нам того, чего мы от них хотели — быть для нас всем. Это не их вина. Это просто то, чего ни один человек дать не может. Простить их — это в том числе перестать требовать от них невозможного.

12. Как прощать по-настоящему, а не «на словах»?

Смотрите где вы на самом деле держитесь.

Не надо говорить «я прощаю» и ждать, что станет легко. Спросите себя честно: «Что мне даёт эта обида? От чего она меня защищает?»

Обычно за обидой стоит страх — что если я отпущу, то останусь без защиты, стану уязвимым, и меня обидят снова. Именно поэтому мы держим обиды крепче, чем хотели бы. Они как щит, только щит этот ранит нас самих.

Что говорит Курс: «Ты держишься за обиду, потому что веришь, что она защищает тебя от любви. Но любовь — это единственная защита, которая не ранит».

Когда вы увидите этот страх и поймёте его — не победите, а просто увидите, — обида начнёт терять власть. Не потому, что вы её прогнали, а потому, что она стала не нужна.

Вот это и есть прощение по-настоящему: не усилие, а то, что случается само, когда нужда в обиде отпала.

13. Как простить человека, который даже не считает, что сделал что-то плохое?

Вот это самое трудное, да. Потому что внутри всё кричит: «Да он же не понимает! Кто-то должен ему объяснить!»

Но смотрите: вы ждёте, что он поймёт, — и тем самым опять отдаёте своё спокойствие ему в руки. Пока он не поймёт, вы не свободны. А он может не понять никогда.

Что говорит Курс: «Не жди, что брат изменится. Жди, что изменишься ты — и тогда ты увидишь его другим».

Прощение здесь — это тихое согласие с тем, что он, возможно, так и не увидит. Не потому, что вы сдались, а потому, что перестали ждать от него того, чего он не может дать. Вы отпускаете не его — вы отпускаете своё ожидание. И становится легче.

14. Почему я сам себя простить не могу, хотя других прощаю легко?

Потому что с собой мы разговариваем совсем по-другому. К другим мы снисходительны, а к себе — прокурор, судья и палач в одном лице.

И вот что важно: за этим стоит не честность, а страх. Мы думаем, что если будем себя ругать, то станем лучше. Но это неправда — от самоедства мы только глубже увязем.

Что говорит Курс: «Любить себя — не грех. Грех — думать, что ты недостойн любви».

Попробуйте однажды сказать себе то, что сказали бы хорошему другу. Не «ладно, проехали», а по-настоящему: «Я понимаю, почему ты так сделал. Ты испугался. Я тебя не брошу». Это звучит наивно, но работает. Себя надо прощать так же нежно, как чужого. А может, и нежнее.

15. Есть обиды, которые я ношу годами. С чего вообще начать?

Не с самой большой. Начните с маленькой.

Возьмите что-то незначительное — мелкое раздражение, старую колкость, забытое «спасибо». Посмотрите на это спокойно и отпустите. Не потому, что это важно, а чтобы размяться. Прощение — как мышца: сначала лёгкое, потом тяжелее.

Что говорит Курс: «Чудеса неразличимы по степени трудности. Одно не больше и не трудней другого».

Это значит: для прощения нет «больших» и «маленьких» обид. Есть только одна обида — и она отпускается одинаково. Так что начинайте с чего угодно. И когда почувствуете, что даже от мелочи стало легче дышать, вы сами захотите взяться за что-то большее. Не заставляйте себя с ходу прощать самое страшное. Это путь, а не прыжок.

16. А что делать с обидой, которая «справедливая»? Меня действительно предали.

Да, предали. И боль настоящая. Никто не просит вас делать вид, что этого не было.

Но задайте себе один честный вопрос: «Сколько ещё я готов за это платить?» Потому что обида — это счёт, который выставляете сами себе. Вы платите покоем, сном, здоровьем, отношениями. И платите годами.

Что говорит Курс: «Вина требует наказания. А наказание — это боль. Так что, держа обиду, ты наказываешь не его. Ты наказываешь себя».

Прощение не говорит, что предательства не было. Оно говорит: «Я больше не буду за это расплачиваться». Это не про того, кто предал. Это про вас — имеете ли вы право жить дальше.

17. Как простить Бога? Мне кажется, Он меня оставил.

Ох, это, наверное, самая частая тайная обида, которую люди почти никогда не произносят вслух.

Но смотрите, что происходит: мы сердимся на Бога за то, что Он не сделал того, чего мы от Него хотели. Заболел близкий — «почему Ты позволил?». Не сложилась жизнь — «почему Ты не помог?». Мы приписали Ему свои ожидания и обиделись, когда Он их не оправдал.

Что говорит Курс: «Ты не сердишься на Бога. Ты сердишься на образ Бога, который сам же и сотворил».

Тут поможет честность: скорее всего, вы обижены не на Бога, а на свою картину Бога — на того «начальника на небесах», которого сами же и выдумали. Настоящего-то мы просто не знаем. И когда мы отпускаем выдуманного Бога с Его долгами перед нами — становится легче дышать. А там, где было обвинение, понемногу проступает что-то другое. Не сразу. Но проступает.

18. Можно ли простить, не встречаясь с человеком? Я даже видеть его не хочу.

Можно. И часто именно так и надо.

Прощение и примирение — не одно и то же. Простить — это внутри вас, и оно не требует ни встреч, ни звонков, ни объятий. Вы можете полностью простить человека и при этом не хотеть с ним общаться. Это не противоречие. Это просто здравый смысл.

Что говорит Курс: «Прощение — не для того, чтобы вернуть человека. Оно для того, чтобы вернуть себя».

Прощение убирает яд из вас. Примирение — это уже отдельный вопрос, и он не обязателен. Сначала уберите яд. А захотите ли вы потом к этому человеку подойти — решите потом. Или не решите. Это ваше право.

Часть вторая. Эго, вина, страх

19. Что вообще такое это ваше «эго»?

Давайте без умных слов. Эго — это не какая-то сущность внутри вас, не бес, не враг. Это просто привычка.

Привычка думать о себе как об отдельном маленьком «я», которому нужно защищаться от всего мира. Привычка бояться, сравнивать, доказывать, обижаться. Всё это — эго в действии.

Что говорит Курс: «Эго — не что иное, как часть твоего представления о себе».

И хорошая новость: с привычкой можно расстаться. Не потому, что она злая, а потому, что она вам больше не нужна. Как вы не носите вещь, из которой выросли.

20. Почему эго всё время хочет, чтобы я был прав?

Потому что для эго «быть правым» — то же самое, что «существовать».

Если я прав, значит, я реальный, я что-то значу. Если я неправ — я как будто исчезаю. Вот оно и цепляется за правоту, как за спасательный круг, даже когда это стоит вам отношений, покоя, здоровья.

Что говорит Курс: «Или ты желаешь быть правым, или ты желаешь быть счастливым».

Но вот в чём фокус: можно быть правым и при этом несчастным. А можно отпустить правоту и стать свободным. Эго всегда выберет первое. Вы — не обязаны.

21. Откуда взялось эго? Как оно появилось?

Честный ответ: никто толком не знает. И это не увеливание.

Мы можем описать, как это работает, но не можем найти момент, когда «это случилось». Потому что, похоже, это не случилось вообще — это как сон. Пока он вам снится, он реален. Проснётесь — увидите, что и не было ничего.

Что говорит Курс: «Нет ответа на вопрос, как случилось невозможное. Есть только опыт».

Так что не мучайте себя вопросом «как». Пока вы смотрите этот сон, важнее спросить: «Хочу ли я его смотреть дальше или пора просыпаться?». Вот это — рабочий вопрос.

22. Почему я чувствую вину за то, чего даже не делал?

Потому что вина редко бывает про поступки. Чаще всего она про то, что вы просто есть — отдельный, живой, со своими желаниями.

Где-то глубоко сидит мысль: «Раз я отдельный, значит, я что-то у кого-то забрал, я как-то не так появился». И эта мысль не про конкретные дела — она фоновая. Она красит всё.

Что говорит Курс: «Вина — это не за то, что ты сделал. Это за то, что ты думаешь, что ты есть».

Когда вы это поймёте, станет понятнее: грызть себя за конкретный проступок — не решение. Решение — увидеть, что сам этот фон нереальный. Что вы ни у кого ничего не отнимали. Вам не за что платить.

23. Я всё время всего боюсь. Это лечится?

Лечится, да. Но не «усилием воли».

Страх почти всегда — это не про то, чего мы боимся прямо сейчас. Это про старую, глубинную мысль: «со мной что-то не так, и меня за это накажут». Настоящие тревоги дня — просто то, на что эта мысль приклеивается.

Что говорит Курс: «Страх никогда не может быть оправдан. Но он может быть увиден — и тогда он исчезает».

Так что не боритесь с каждым отдельным страхом. Спросите себя: «А если бы во мне не было этой вины — о чём бы я тревожился?». И, скорее всего, окажется — ни о чём. Потому что бояться на самом деле нечего.

24. Почему мне так хочется кого-то обвинить, когда плохо?

Потому что обвинить другого — самый быстрый способ не чувствовать вину самому.

Это как передать горячую картошку из рук в руки. Ой, горячо — на, держи ты. Стало легче, но ненадолго: пока картошка у кого-то другого, вы всё равно помните, откуда она взялась.

Что говорит Курс: «Обвинение — это попытка избавиться от вины, не отпуская её. И потому она остаётся».

Настоящее облегчение приходит не тогда, когда вы перекинули вину, а когда увидели: этой «горячей картошки» на самом деле не существует. Ни у вас, ни у них. Её просто выдумали.

25. Я плохой человек? Иногда мне кажется, что да.

Смотрите, что происходит. Это говорит не факт о вас. Это говорит эго, которому очень выгодно, чтобы вы так думали.

«Плохой» — не правда о вас, а роль, которую вам навязали. И самое хитрое: пока вы верите, что вы плохой, вы будете либо казнить себя, либо нападать на других. И то, и другое — работа эго.

Что говорит Курс: «Ты — не грешник. Ты — святой Сын Божий, который забыл, кто он».

Вы не плохой. Вы не хороший. Вы вообще не то, во что вас пытаются превратить. Это и есть свобода — перестать играть в оценки себя.

26. Как избавиться от чувства вины раз и навсегда?

Не избавиться — а перестать её кормить.

Вина живёт только на подкормке. Мы кормим её, когда снова и снова прокручиваем: «я виноват, я виноват». Каждый такой оборот — это еда для неё.

Что говорит Курс: «Вина нереальна. Она — только мысль, которую ты выбрал думать. И потому её можно перестать думать».

Перестаньте кормить — и она начнёт худеть. Не боритесь с ней, не гоните. Просто больше не соглашайтесь с ней автоматически. Каждый раз, когда она поднимается, спрашивайте: «А это правда? Я действительно сделал что-то непростительное — или я просто боюсь?». Обычно второе. Вина на это жить не может.

27. Почему я сам себе худший враг?

Потому что вы выучили одну вещь: бить себя безопаснее, чем бить других. Так вас, видимо, учили — что винить себя лучше, чем злиться наружу.

Но это тупик. Вы и жертва, и палач в одном лице. И выхода нет, пока вы верите, что кто-то должен быть наказан.

Что говорит Курс: «Наказание — не от Бога. Оно — от эго, которое хочет, чтобы вина осталась».

Как только вы увидите, что наказание вообще не нужно — ни вам, ни кому-то ещё, — этот внутренний суд распустится сам.

28. Что делать со злостью? Она меня пугает.

Не бойтесь её и не подавляйте. Злость — это просто энергия, которая поднялась из боли. Она не злая. Она просто хочет, чтобы кто-то заплатил.

Проблема не в самой злости, а в том, кому выставляете счёт. И обычно — себе или самому близкому.

Что говорит Курс: «Гнев — это всегда страх. И за страхом — всегда мысль, что тебя лишают любви».

Дайте злости место. Почувствуйте её в теле, не действуя по её указке. И скажите ей честно: «Я вижу тебя. Я не буду ничего делать. Просто побудь». И она уйдёт, потому что единственное, что ей нужно, — это быть замеченной. Не наказанной. Замеченной.

29. Я не могу перестать прокручивать прошлое. Это эго?

Да, это одна из любимых игр эго. Прошлое — идеальное место, чтобы спрятаться: там всегда есть что «переиграть», кого «винить», что «исправить». И пока вы там, вы не здесь.

Что говорит Курс: «Прошлого нет. Есть только мысль о нём, которую ты держишь в настоящем».

Заметьте одну вещь: проблема не в прошлом. Прошлого нет. Проблема в том, что вы его проигрываете сейчас — и тем самым создаёте его заново.

Когда вы это заметите, у вас появится выбор: продолжать крутить или остановиться и посмотреть, что происходит прямо сейчас. А прямо сейчас, скорее всего, ничего страшного. Ничего, что требовало бы суда над собой.

30. Если это — не я, то кто тогда я?

Задайте себе этот вопрос и не спешите отвечать. Потому что это очень хочет подсунуть вам готовый ответ — «ты тело», «ты имя», «ты человек с таким-то характером». Но все эти ответы — из той же старой коробки.

Что говорит Курс: «Ты — не то, что ты думаешь о себе. Ты — то, что думает Бог».

Настоящий ответ не в словах. Он приходит, когда вы хоть на минуту перестаёте цепляться за образы себя — и замечаете, что что-то остаётся. Что-то, что не боится, не сравнивает, не защищается. Тихое. Живое. Вот оно и есть. Без имени.

31. Почему я так боюсь, что меня бросят?

Потому что где-то внутри живёт память: «я уже был один, и это было невыносимо».

Мы все носим эту старую рану — ощущение, что нас откуда-то выгнали, оставили, что мы сами себя оторвали от чего-то большого. И теперь любой намёк на то, что меня могут оставить, бьёт прямо в это.

Что говорит Курс: «Тебя нельзя оставить. Потому что ты не можешь быть отделён от того, кто ты есть».

Но смотрите: человека можно оставить. А то, что вы есть, — оставить нельзя. Это не в чьих руках. Даже в ваших. Пока вы это не почувствуете, вы будете цепляться за людей, как за воздух. А как только почувствуете — перестанете задыхаться. И тогда с людьми станет легко, потому что вы будете с ними не от отчаяния, а от радости.

32. Как перестать сравнивать себя с другими?

Не «перестать». Заметить, что сравнение всегда идёт в одном направлении — из нехватки.

Пока вы думаете, что вы меньше кого-то, вы будете сравнивать. Это как голод: пока голоден, будешь искать еду. Так что вопрос не «как перестать сравнивать», а «почему я решил, что мне чего-то не хватает».

Что говорит Курс: «Ты не нуждаешься ни в чём. Ты — всё. Так что тебе не с чем сравнивать».

И вот ответ: вы решили, что вам чего-то не хватает, потому что поверили в историю, что вас создали отдельным и неполным. Но это неправда. Вы не неполный. Вы просто забыли. И когда вы хоть на миг это вспоминаете — сравнивать становится не с кем и незачем.

33. Почему мне так важно, что обо мне думают?

Потому что вы ищете в чужих глазах подтверждение, что вы существуете.

Это очень по-человечески. Если меня видят, хвалят, любят — значит, я настоящий. Если нет — я как будто таю. И поэтому мы готовы на всё ради чужого одобрения.

Что говорит Курс: «Ты не нуждаешься в одобрении мира. Ты нуждаешься только в своём собственном принятии».

Но заметьте: никто не может дать вам это подтверждение навсегда. Даже самый любящий человек. Сегодня одобрил, завтра отвернулся — и вы снова пусты. Значит, не там ищете. То, что вы пытаетесь получить от других, уже есть в вас. Просто это надо обнаружить самому, а не выпрашивать.

34. Я всё время всё контролирую. Это плохо?

Это не плохо и не хорошо. Это просто страшно.

Контроль — это не сила. Контроль — это испуг. Мы контролируем именно то, чего боимся. И чем больше боимся, тем крепче сжимаем.

Что говорит Курс: «Контроль — это иллюзия. Ты ничего не контролируешь, потому что ты — не тот, кто управляет. Ты — тот, кем управляют».

Это звучит жёстко, но освобождает. Попробуйте однажды не отпустить контроль совсем, а просто ослабить хватку — на чуть-чуть. Посмотрите, рухнет ли мир. Скорее всего, нет. И это будет началом. Потому что настоящее доверие растёт не из смелости, а из маленьких опытов: «Отпустил — и не умер».

35. Почему я так устаю от людей?

Потому что вы всё время играете роль. С каждым — свою. И это выматывает сильнее любой работы.

Вы приходите домой опустошённый не потому, что много общались, а потому, что много притворялись. Держали лицо, следили за словами, боялись показаться не тем.

Что говорит Курс: «Ты не должен быть никем, кроме себя. И быть собой — это отдых».

Отдых — это не тишина. Отдых — это когда можно быть собой без усилия. И самый большой вопрос тут: а вы вообще знаете, кто вы, когда не играете? Пока не знаете — будете уставать. Когда узнаете — усталость уйдёт, даже среди людей.

36. Мне кажется, со мной что-то принципиально не так. Откуда это?

Это самая древняя и самая ложная мысль, которая только есть.

Она не про вас. Она про всех. Каждому из нас где-то в глубине шепчет: «с тобой что-то не так, ты какой-то неправильный, тебя надо исправить». И мы всю жизнь пытаемся себя «исправить» — стать лучше, стройнее, успешнее, добрее. И всё равно не проходит.

Что говорит Курс: «С тобой всё так. Всегда было. Ты — совершенное творение Бога. И ничто не может это изменить».

Потому что исправлять нечего. С вами всё так. Всегда было. Мысль «со мной что-то не так» — это и есть единственная проблема, а не её причина. Увидьте её как мысль, а не как правду — и она начнёт терять власть.

37. Как перестать бояться смерти?

Сначала честно: бояться смерти — это нормально, и через это проходят почти все.

Но посмотрите, чего именно вы боитесь. Не «смерти» вообще, а того, что исчезнет то «я», которым вы себя считаете. А ведь это «я» — и есть то, что вы сами выдумали. Так что страх смерти — это страх, что исчезнет то, чего никогда и не было по-настоящему.

Что говорит Курс: «Смерти нет. Смерть — это иллюзия, потому что иллюзорна жизнь, которую ты считаешь своей».

Это не значит, что надо стать бесстрашным. Это значит, что можно начать сомневаться: «а тот, кого я боюсь потерять, — он точно я?». И чем больше вы будете это видеть, тем тише станет страх. Не потому, что вы его победили, а потому, что стало ясно: терять нечего.

38. Почему я не могу простить себя — хотя других прощаю легко?

С собой мы честнее всего не там, где мы добры, а там, где мы жестоки. К другим мы снисходительны, потому что они нам не так важны. А себя мы грызём потому, что где-то глубоко верим: если я перестану себя наказывать, я стану опасен — распушусь, забуду, что я плохой, и натворю бед.

Что говорит Курс: «Прости себя — и ты увидишь, что тебе нечего прощать».

Но это страшилка эго. От самоедства никто не стал лучше. Напротив, кто себя ненавидит — тот и других ненавидит, рано или поздно. Так что прощая себя, вы не становитесь хуже. Вы становитесь безопаснее для всех. И для себя в первую очередь.

39. Что делать, когда накрывает ненависть к себе?

Первое — не верьте ей. Это не истина о вас. Это просто волна, и она пройдёт.

Второе — не боритесь. Если начать с ней воевать, она только окрепнет. Просто скажите ей, как ребёнку: «Я знаю, ты боишься. Но я тебе не враг». Не гоните.

Что говорит Курс: «Не борись с тьмой. Просто внеси свет — и тьма исчезнет сама».

Третье — посмотрите, кому на самом деле адресована эта ненависть. Обычно — не вам, а тому, кто когда-то не любил вас так, как надо было. И тогда вы поймёте: это не ваш голос. Это чужой, который вы приняли за свой. И как только вы это увидите, голос начнёт слабеть — потому что он держится только на том, что вы думаете, будто он ваш.

Часть третья. Разум, сознание, сны

40. Что такое «разум» и чем он отличается от мозга?

Мозг — это орган. Он у вас в голове, его можно потрогать на операции, он стареет, болеет, умирает. Разум — не это.

Разум — это то, что думает, выбирает, боится, любит. Он не помещается в череп. Мозг для разума — как телефон для разговора: если телефон сломается, разговор прервётся, но сам разговор — не в телефоне.

Что говорит Курс: «Разум — это не тело. Разум — это то, что выбирает».

И вот что важно: когда мы говорим «я», мы почти всегда имеем в виду мозг и тело. А на самом деле то, что мы есть, — это разум. Тело — просто то, через что он сейчас смотрит на мир.

41. Что такое сознание? Оно реально?

Сознание — это то, что замечает. Прямо сейчас оно замечает эти слова. Оно не то, о чём вы думаете, а то, чем вы думаете.

Но вот в чём хитрость: любое сознание подразумевает двоих — того, кто смотрит, и то, на что смотрят. А значит, уже делит мир на части. Поэтому в полном единстве — там, где всё одно, — нет никакого «сознания». Есть просто бытие.

Что говорит Курс: «Сознание — это первое разделение, внесённое в разум. Оно — не реальность, а восприятие».

Так что сознание — это инструмент. Полезный, пока мы во сне. Но не то, чем мы являемся на самом деле. Настоящее — за его пределами. И это можно только почувствовать, а не понять умом.

42. Почему говорят, что мир — это сон?

Потому что он ведёт себя точно как сон. Проверьте сами: во сне вы полностью уверены, что всё реально. Просыпаетесь — и видите, что это было ничто. То же самое здесь.

Что говорит Курс: «Мир, видимый тобою, есть иллюзорная система тех, кто обезумел от вины».

Сон — это не значит «неважно» или «злая шутка». Сон — это значит «не то, чем кажется». Настоящее не в декорациях сна, а в том, кто его смотрит.

И ещё: во сне нельзя ничего по-настоящему потерять. Ни деньги, ни тело, ни жизнь. Можно только испугаться. Когда вы это почувствуете — страхи начнут отваливаться один за другим. Потому что бояться нечего.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.