

❖ Александр Штельмах ❖

12+



Урок творения

Между слов



Александр Штельмах

Урок творения. Между слов

<https://litres.ru/74504242>

ISBN 9785007130806

Аннотация

Мы привыкли считать, что слова обладают силой. Но что, если их влияние начинается гораздо глубже? В книге «Урок творения. Между слов» Александр Штельмах исследует, как внутреннее состояние, образы, внимание и намерение влияют на восприятие, выбор и поступки человека. Это книга о том, что стоит за нашими словами и из какого состояния мы взаимодействуем с собой, другими людьми и миром.

Содержание

Глава 1. Можно ли измерить воздействие слов?	5
Глава 2. Если нет слов, что тогда воздействует?	9
Глава 3. Что стоит за словами?	12
Глава 4. Откуда рождается внутренний образ?	15
Глава 5. Как рождается Кири?	18
Например	20
И наоборот	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Урок творения. Между слов

Александр Викторович Штельмах

С самого детства нам говорят, что слова обладают силой.

Говори добрые слова, не говори злые: желай здоровья, счастья, любви. Казалось бы, всё очевидно. Но стоит спросить себя: а точно ли воздействуют сами слова?

Сначала кажется, что да, конечно. Каждый из нас хоть раз испытывал боль от чужих слов или, наоборот, поддержку от доброго слова. Но любое исследование начинается там, где мы перестаём принимать очевидное без вопроса. А что, если мы ошибаемся? Что если слова — не причина, а только внешняя форма чего-то более глубокого?

© Александр Викторович Штельмах, 2026

ISBN 978-5-0071-3080-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Можно ли измерить воздействие слов?

Чтобы ответить на этот вопрос, недостаточно рассуждений.

Любую идею можно придумать. Любую теорию можно красиво объяснить. Но если она не выдерживает проверки, она остаётся только красивой теорией.

Поэтому возник следующий вопрос:

Как вообще можно определить, произошло ли какое-либо воздействие?

Если просто спросить человека: «Ну что, тебе стало лучше?», такой ответ ненадёжен. Человек может ошибаться, может хотеть быть вежливым или ожидать определённого результата.

Значит, нужен был другой подход.

Нужен был показатель, который отражал бы не мнение человека о самом себе, а реакцию организма.

В качестве такого показателя было выбрано кинезиологическое мануально-мышечное тестирование.

Подчеркну важную мысль.

В данном исследовании оно не использовалось как попытка доказать какую-то философскую концепцию. Его задача была очень простой: показать, изменяется ли состоя-

ние организма после определённого воздействия или остаётся прежним.

Только после этого можно было переходить к самим экспериментам.

Первый эксперимент оказался вполне предсказуемым.

Если одному человеку говорить разрушительные, оскорбительные слова, а затем наблюдать реакцию организма с помощью мышечного теста, то, по моим наблюдениям, тесты становились слабыми.

И это никого не удивило. Такой результат прекрасно вписывался в привычную картину мира.

Плохие слова — плохо влияют. Всё вроде бы сходится, но исследование не закончилось.

Возник следующий вопрос: если разрушительные слова ослабляют организм, что произойдёт, если заменить их словами, которые принято считать добрыми?

Логика подсказывала очевидный ответ: если плохие слова ослабляют, значит хорошие должны усиливать. Именно поэтому следующая серия наблюдений была построена иначе.

Человеку начинали говорить фразы вроде:

«Будь здоров».

«Желаю тебе здоровья».

«Пусть у тебя всё будет хорошо».

«Желаю тебе счастья».

Казалось бы, результат заранее известен: они добрые, зна-

чит организм должен реагировать положительно.

Но именно здесь произошло первое настоящее открытие.

По моим наблюдениям, мышечное тестирование далеко не всегда показывало усиление. Более того, практически в каждом случае тест, как и при плохих словах, тоже становился слабым.

Это был тот момент, когда привычная логика перестала работать.

Возникло противоречие.

Если добрые слова действительно являются источником созидания, почему тогда организм реагирует на них так же, как на разрушительные?

И именно в этот момент исследование слов закончилось.

Оно превратилось в исследование того, что именно стоит за словами.

И возникла новая гипотеза.

Возможно, воздействие оказывает не сама фраза.

Возможно, слова лишь передают то, что уже существует внутри человека.

Но гипотеза — ещё не ответ. Её тоже нужно проверить.

Именно поэтому следующим шагом стало последовательное исключение всех возможных факторов, которые могли бы это объяснить.

Интонация.

Выражение лица.

Жесты.

Расстояние между людьми.

И, наконец, сами слова.

Только пройдя этот путь, можно приблизиться к главному вопросу: если слова — не источник воздействия, тогда что является этим источником?

С этого вопроса и начинается дальнейшее путешествие.

Глава 2. Если нет слов, что тогда воздействует?



«Исследовать нужно внутреннее
состояние, из которого рождаются
и слова, и мысли.»

Следующим шагом стало не искать подтверждения своей гипотезе, а попытаться её опровергнуть.

Если действительно воздействие оказывает не сама фраза, нужно было убрать всё, что человек привык считать причиной этого воздействия.

Сначала исключили интонацию.

Затем выражение лица.

Затем жесты.

И тогда возник ещё более смелый вопрос:

А что будет, если вообще ничего не говорить?

На первый взгляд ответ кажется очевидным.

Если слова являются источником воздействия, то без слов никакого воздействия быть не должно.

Но наблюдения заставляли усомниться и в этом.

Во время мануально-мышечного тестирования человек мог вообще не произносить ни одной фразы вслух. Он лишь мысленно обращался к другому человеку.

После этого снова проводилось тестирование.

Если бы слова были главным фактором, результат не должен был бы измениться.

Но, по моим наблюдениям, реакция организма всё равно возникала.

Именно здесь исследование сделало ещё один поворот.

Получалось, что воздействие может происходить даже то-

гда, когда слова отсутствуют.

Тогда возник следующий вопрос:

Если нет слов, нет интонации, нет жестов, нет мимики, то что же тогда передаётся от человека к человеку?

Ответ на этот вопрос нельзя было получить сразу.

Поэтому пришлось внимательно наблюдать не только за тем, что человек говорит, но и за тем, что происходит внутри него в момент общения.

Постепенно стала проявляться интересная закономерность.

Два человека могли желать другому здоровья.

Слова — одинаковые.

Намерение вроде бы тоже одинаковое.

Но результаты тестирования могли отличаться.

Тогда стало очевидно, что исследовать нужно уже не слова и даже не мысли.

Исследовать нужно внутреннее состояние, из которого рождаются и слова, и мысли.

Именно здесь возникла ещё одна серия наблюдений.

Глава 3. Что стоит за словами?

Был случай, когда во время наблюдения я предложил человеку произнести простую фразу: «Я хочу быть здоровым».

Казалось, организм должен был отреагировать усилением, но мышечный тест неожиданно ослаб.

Сначала я подумал, что это случайность, перепроверил, потом ещё раз.

Позже я стал замечать похожую реакцию и у других людей.

Тогда я начал искать, что же объединяет все эти случаи.

Оказалось, что очень часто человек произносит добрые слова, но внутри при этом удерживает совершенно другой образ.

Когда он говорит: «Желаю тебе здоровья», внутри может существовать скрытая картина болезни.

Когда говорит: «Пусть у тебя всё будет хорошо», внутри может жить убеждение, что сейчас всё плохо и это нужно исправить.

Когда желает любви, может удерживать образ одиночества.

Получается странная вещь.

На уровне слов человек говорит о здоровье, а на уровне внутреннего восприятия удерживает болезнь.

Словами говорит о благополучии, а внутри фиксирует

неблагополучие.

И тогда возник вопрос, который полностью изменил направление исследования:

Что именно передаётся другому человеку?

Произнесённая фраза?

Или тот внутренний образ, из которого эта фраза родилась?

Если верно второе, тогда становится понятным, почему одинаковые слова могут давать разные результаты.

Потому что одинаковыми являются только слова.

А внутреннее состояние человека, произносящего их, может быть совершенно разным.

Именно здесь впервые стало ясно, что существуют два принципиально разных способа взаимодействия с миром.

Первый рождается из ощущения нехватки.

Человек видит то, чего нет, и стремится это добавить.

Он желает здоровья, потому что видит болезнь.

Желает счастья, потому что видит несчастье.

Желает любви, потому что воспринимает отсутствие любви.

Второй способ рождается из совершенно иного восприятия.

Человек прежде всего удерживает образ целостности.

Он взаимодействует не с нехваткой, а с тем, что считает

уже присутствующим.

Именно это различие постепенно стало центральной темой всего дальнейшего исследования.

Потому что именно здесь начинается разговор уже не о словах.

А о том, что человек в действительности видит, когда смотрит на себя, другого человека и весь окружающий мир.

Глава 4. Откуда рождается внутренний образ?

В этот момент встал ещё один вопрос, который сначала казался второстепенным, но впоследствии оказался одним из самых важных.

Если человек действительно взаимодействует с миром через внутренний образ, то откуда вообще берётся этот образ?

Рождается ли он осознанно или человек даже не замечает, что именно он удерживает внутри себя?

Чтобы разобраться, пришлось наблюдать уже не за словами и не за реакцией организма, а за самим процессом мышления.

Оказалось, что прежде, чем человек произнесёт хоть одно слово, внутри него уже возникает определённое восприятие происходящего.

Именно это восприятие становится тем фильтром, через который проходят мысли.

Мысли превращаются в слова.

Слова переходят в действия.

Действия постепенно складываются в жизненный результат.

И тогда становится понятным, почему два человека, начавшие почти с одинаковых условий, спустя годы оказыва-

ются в совершенно разных жизненных обстоятельствах.

Не потому, что мир изначально относился к ним по-разному, а потому, что они изначально смотрели на него по-разному.

Именно здесь постепенно стало рождаться понимание двух принципиально разных внутренних состояний.

Первое состояние постоянно фиксирует внимание на отсутствии и деструктиве.

Оно прежде всего замечает болезнь, нехватку, опасность, несовершенство, проблему, которую необходимо устранить.

Даже когда такой человек желает здоровья, благополучия или любви, его внимание всё ещё удерживает образ того, чего ему, как ему кажется, не хватает.

Второе состояние работает иначе.

Оно начинает не с поиска недостатка, а с восприятия целостности.

Оно не отрицает существования трудностей, но не делает их главным объектом внутреннего внимания.

Именно это состояние в дальнейшем получило название «состояние творения».

Не потому, что человек начинает создавать мир силой мысли, а потому, что именно с этого внутреннего состояния начинается всё последующее творчество: восприятие, внимание, выбор, действие и, в конечном итоге, сама жизненная траектория человека.

И только после того, как эта закономерность стала постепенно вырисовываться, возник следующий вопрос, без ответа на который картина всё ещё оставалась незавершённой.

Если существует состояние, в котором внимание постоянно удерживается на нехватке и деструктиве, то как именно оно возникает?

Что становится тем первым моментом, из которого затем вырастает весь последующий внутренний мир человека?

Именно поиск ответа на этот вопрос и привёл к пониманию того, что далее будет названо состоянием «Кири» и противоположным ему образом — «Зерном света».

Глава 5. Как рождается Кири?

Следующий этап исследования оказался самым сложным.

До этого момента удавалось проследить лишь внешнюю цепочку.

Внутреннее состояние влияет на внимание, внимание на выбор, выбор на действия, а действия постепенно складываются в судьбу человека.

Но сама причина возникновения этого внутреннего состояния всё ещё оставалась неизвестной.

Возник вопрос.

Если два человека оказываются в одинаковой ситуации, почему один прежде всего замечает возможность, а другой опасность.

Почему один видит потенциал, а другой проблему? Ведь событие одно и то же.

Сначала можно подумать, что всё определяется воспитанием, опытом или характером.

Безусловно, всё это влияет. Но постепенно стало заметно, что даже люди с похожим опытом могут совершенно по-разному воспринимать одну и ту же реальность. Значит, есть ещё более глубокий уровень.

Тогда внимание было обращено уже не на сами мысли, а на тот самый первый внутренний импульс, который возникает ещё до появления мысли.

Представьте человека, который смотрит на незнакомо-го прохожего. За доли секунды внутри него уже рождается определённое отношение.

Ещё не было слов. Ещё не было внутреннего диалога. Но восприятие уже произошло.

Именно это восприятие становится тем первым зерном, из которого потом вырастает всё остальное.

Если первоначальное восприятие рождается через нехватку, то дальше вся цепочка начинает разворачиваться сама собой.

Внимание начинает искать подтверждение этой нехватки. Сознание всё чаще и чаще её замечает. Мысли начинают строиться вокруг неё. Появляются соответствующие слова. За словами следуют поступки. Поступки создают опыт. А опыт убеждает человека, что его первоначальное восприятие было верным.

Например

Девушка часто слышала, что мужчины изменяют, и постепенно в её сознании закрепился образ: мужчина — потенциальный предатель.

Войдя в отношения, она начала видеть в партнёре того, кто рано или поздно изменит или предаст.

Она подозревала его, проверяла телефон, устраивала сцены ревности, не осознавая, что обвиняет его без поступков с его стороны. Тем самым унижая и оскорбляя его.

Постоянное недоверие разрушило отношения, и мужчина ушёл.

И это стало для неё подтверждением того, чего она боялась больше всего.

«Я же знала, что все мужчины предатели».

Так её первоначальное восприятие через поступки привело к опыту, который это подтвердил, и к следующему партнёру она будет относиться с ещё большим недоверием.

Так возникает замкнутый круг.

Чем дольше он существует, тем меньше человек замечает, что живёт уже не в самой реальности, а в собственной системе восприятия этой реальности.

Именно это состояние постепенно получило название Кири.

Под этим названием понимается не эмоция и не мысль. Это способ смотреть на мир через призму отсутствия. Через призму того, что необходимо исправить, получить, восполнить или добавить.

Интересно, что человек может искренне говорить добрые слова. Но если внутри он смотрит на другого как на больного, сломанного или ущербного, то при этом тестирование показывает ослабление. Не потому, что доброе слово плохое, а потому, что внутренний образ несёт дефицит.

И наоборот

Когда человек говорит простую фразу «Будь здоров», держа в уме не «тебе не хватает здоровья», а «ты уже есть здоровье», реакция меняется.

Важна не магия фраз, а образ, из которого они произносятся.

Этот же принцип проявляется и в самовосприятии.

Если внутри я пытаюсь наполнить себя любовью, здоровьем или благополучием, потому что чувствую нехватку, состояние слабеет.

А когда я распознаю себя уже как целостного, здорового и достойного, состояние укрепляется.

Из состояния дефицита рождается Кири, напряжение, контроль, образ другого как поломанного, слова и мысли, несущие разрушительный вектор.

Из восприятия целостности рождается другое. Спокойное внимание, отсутствие принуждения, образ уже имеющегося добра, слова и действия, поддерживающие и созидающие.

Состояние творения — это не просто позитивное мышление, а источник, из которого разворачивается восприятие.

И здесь становится понятным, почему внутренняя вера так влияет на выбор и последствия.

Это не мистическое мгновенное исполнение, а последова-

тельная цепочка: состояние, внутренний образ, намерение, вектор внимания, выбор, контакты, действия и уже затем последствия.

Отсюда рождается простой практический вопрос, который можно задавать себе.

Что я сейчас действительно вижу?

Нехватку, которую хочу исправить? Или целостность, которую могу просто признать?

Дальше из этого выбора начинает формироваться привычка восприятия.

Постепенно она влияет на тон мыслей, на то, какие слова кажутся естественными, какие действия кажутся возможными и каких людей мы начинаем замечать.

Подобно тому, как беременная женщина вдруг начинает повсюду видеть беременных, наша внутренняя установка выстраивает вектор внимания.

Так постепенно складывается жизненная траектория.

Не как результат одной фразы или одного желания, а как итог многократно повторённого внутреннего выбора.

Что считать реальным, на чём удерживать внимание, из какого образа говорить и действовать.

Поэтому следующим шагом становится намерение.

Оно рождается из выбранного внутреннего образа.

Если образ — нехватка, намерение склоняется к контролю и исправлению.

Если образ — целостность, намерение спокойнее. Оно не давит, а позволяет проявляться тому, что уже есть.

Затем намерение направляет внимание. Внимание постепенно определяет выбор и контакты. А выборы приводят к поступкам, которые со временем складываются в устойчивые последствия.

Так внутреннее состояние опосредованно формирует жизненный путь.

И слова в этом контексте не причина, а лишь перевод того, что уже живёт внутри.

Небольшая проверка для себя.

Когда смотришь на человека или на себя самого, замечаешь ли ты прежде всего проблему, которую надо срочно исправить? Или сначала видишь целостность, даже если есть боль или трудность?

Ответ на этот вопрос часто незаметно определяет качество внимания, а значит, и ваши дальнейшие шаги.

Если внимание снова и снова возвращается к нехватке, вектор закрепляется.

Человек начинает чаще видеть подтверждения своей же нехватки, усиливая замкнутый круг.

И если девушка, которая ищет отношения с мужчиной, внутренне убеждена, что все мужчины предатели, то на каких мужчин будет направлен её вектор внимания? И каких мужчин она будет выбирать? Скорей всего, тех, кто докажет её внутреннее убеждение, что все мужчины предатели.

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.