



## ГЛАВА 2

### РЕАЛНОСТТА И ЛИЧНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ

СЕСИЯ 614, 13 СЕПТЕМВРИ 1972 Г.,  
СРЯДА, 21.36 Ч.

**Д**жейн беше много доволна, че книгата на Сет вече е в стабилен ход след толкова много забавяния. Напоследък енергията на Джейн е много висока. След дългите сесии от понеделник вечерта, тя проведе една дори още по-продължителна в часа си по ССВ във вторник – при това със Сумари<sup>1</sup>. А за тази вечер бе насрочена и трета сесия.

Джейн каза, че не е изморена. Единственото ѝ оплакване беше от изключително високата влажност – тъй като тя е много чувствителна към атмосферните условия – денят беше горещ, а след вечеря валя дъжд. Точно преди сесията се разходихме в района около къщата.

Добър вечер.  
„Добър вечер, Сет.“

---

<sup>1</sup> Вж. Въведението на Джейн за информация относно развитието на способностите ѝ във връзка със Сумари.

Ще подновим диктуването. Втора глава: „Реалността и личните убеждения“.

Ти образуваш материята на преживяването си със собствените си убеждения и очаквания. Тези лични представи за теб самия и за естеството на действителността ще повлияят на мислите и емоциите ти. Ти възприемаш убежденията си за реалността като истина и често не ги поставяш под въпрос. Струва ти се, че те говорят сами за себе си. Умът ти ги възприема като факти, твърде очевидни, за да бъдат подлагани на анализ. Следователно те твърде често се приемат безпрекословно. Те не се разпознават като убеждения за реалността, а се смятат за характеристики на самата реалност. (*Пауза.*) Често такива представи изглеждат неоспорими, до такава степен част от теб, че дори не ти хрумва да поставиш верността им под въпрос. Те се превръщат в невидими презумпции, но въпреки това оцветяват и формират личното ти преживяване.

Някои хора например не поставят под въпрос религиозните си вярвания, а ги приемат като факт. За други е сравнително лесно да разпознаят такива вътрешни презумпции, когато се проявяват в религиозен контекст, но в други области остават слепи за тях.

*21.45 ч.* Много по-просто е да разпознаеш собствените си убеждения за религия, политика и подобни теми, отколкото да определиш точно най-дълбоките си вярвания за самия себе си и за това кой си и какво си – особено във връзка със собствения ти живот.

Много хора са напълно слепи по отношение на собствените си убеждения за самите себе си и за естеството на реалността. Това личи прекрасно в собствените ти съзнателни мисли. Ти често отказваш да приемеш определени мисли, които изникват в ума ти, защото са в конфликт с други представи, които обикновено приемаш.

Съзнателният ти ум винаги се опитва да ти даде ясна картина, но ти често оставяш представи, възприети на по-ранен етап, да блокират тази информация. В последно време е модерно за проблемите на личността да се обвинява подсъзнателният ум заради убеждението, че в него са намерили подслон мистериозни и потенциално опасни събития от миналото. Няколко поколения в тази страна, са израснали с убеждението, че подсъзнателната част на самоличността е ненадеждна, пълна е с негативна енергия и съдържа заключени негативни епизоди, които е най-добре да потънат в забвение.

*21.54 ч.* Те са израснали с убеждението, че съзнателният ум е относително безсилен, че зрелият им живот е предопределен от дните на най-ранното детство. Тези представи сами по себе си водят до изкуствени разделения. Хората са се научили, че не би трябвало да узнават какво е заключено в „подсъзнанието“. Вратите към вътрешното аз е трябвало да бъдат здраво залостени. Само продължителна психоанализа е можела или пък е трябвало да ги отвори.

Обикновеният човек е смятал, че е най-добре да не закача подобни области. С откъсването на тази част от самоличността са били издигнати бариери и за радостта на спонтанното вътрешно аз. Хората са се почувствали отделени от сърцевината на собствената си реалност. Понятието за първородния грях е много бедно, ограничено и изопачено, но към него поне са вървели някои относително прости процедури: Можело е да се спасиш чрез светото кръщение или пък да се изнамерят определени думи, тайнства или ритуали на изкупление. (*Вж. например Евангелието на Марк 1:1 – 11.*)

Представата за поквареното подсъзнание обаче не е оставила на човека такъв относително лесен път за измъкване. Малкото възможни ритуали са отнемали години психоанализа, която само най-богатите са имали привилегията да получат.

Горе-долу в същия период, когато представата за мръсното подсъзнание се е наложила така убедително, концепцията за душата е отишла на боклука. Така милиони хора са повярвали в реалност, в която са лишени от понятието за душа и са обременени от представата за едно ако не изцяло зло, то във всички случаи ненадеждно подсъзнание. Започнали са да виждат себе си като уязвими откъснати точки на егото, които рисковано се носят незащитени по бурните вълни на неволни процеси.

*Пауза в 22.05 ч. Тези сесии съвсем не са духовни в обичайния смисъл на думата. Джейн запали цигара. Тя бе изпила бирата си, но в моята чаша беше останало малко. Тя се пресегна, взе чашата и отпи.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Преди известно време Джейн сама откри, че умерено количество алкохол се отразява добре на сесиите. Цигарите също. По-късно научихме, че и двете субстанции потискат централната нервна система. Смятаме, че в тези сесии Джейн комбинира непринудеността, която идва вследствие на това, с естествените си способности на медиум. Тя обаче започва да консумира алкохол едва след началото на сесията.

Горе-долу по същото време много интелигентни хора започват да осъзнават, че представите на организирани религии за Бог, за ада и рая са изопачени, несправедливи и приличат на детски приказки. Тези хора нямало къде да потърсят помощ.

При тези обстоятелства изглеждало безразсъдно да обърнат поглед навътре, защото са били научени, че именно в това вътре се крие изворът на проблемите им.

Онези, които не са могли да си позволят психотерапия, започнали още по-усърдно да потискат всякакви послания от вътрешното си аз от страх, че ще бъдат погълнати от дивашките инфантилни емоции.

И така, не съществуват никакви ограничения или разделения на личността, макар че за целите на обсъждането тук можем да използваме думата его, понеже разбираш това, което смяташ, че означава.

Всъщност можеш да се уповаваш на привидно подсъзнателни части от себе си. Както ще видиш по-долу, можеш да ставаш все по-осъзнат, като по този начин пренасяш в съзнанието си все по-големи части от себе си.

22.12 ч. Ти непрекъснато дишаш, растеш и извършваш най-разнообразни деликатни и прецизни дейности, без да осъзнаваш как точно ги изпълняваш. Ти живееш, без да си наясно как поддържаш чудото на физическото съзнаване в света на плътта и времето.

Привидно несъзнателните части от теб извикват от въздуха атоми и молекули, които формират образа ти. Устните ти се движат, езикът ти изговаря твоето име. Името ти принадлежи ли на атомите и молекулите на устните ти или на езика ти? (*Пауза.*) Атомите и молекулите се движат непрестанно, образуват клетки, тъкани и органи. Как може името, което изговаря езикът ти, да принадлежи на тях?

Те не могат да четат и да пишат и въпреки това изговарят сложни срички, които могат да предадат на себеподобните ти всичко, като се започне от простото чувство и се стигне до най-сложната информация. Как го постигат?

Атомите и молекулите на езика не разбират синтаксиса на езика, който говорят. Когато започнеш изречение, често нямаш и най-малката съзнателна представа как ще го завършиш, но въпре-

ки това го правиш с вярата, че думите ще имат смисъл и че това, което искаш да кажеш, ще потече без усилие.

Всичко това се случва, защото вътрешните части на съществуването ти работят спонтанно, радостно и свободно. Всичко това се случва, защото вътрешното ти аз вярва в теб, често въпреки че ти самият не вярваш в него. Тези несъзнателни части от теб работят смайващо добре, често въпреки най-голямото неразбиране от твоя страна за естеството и функцията им и срещу силното ти съпротивление поради убежденията ти.

Всеки човек преживява уникална реалност, различна от тази на останалите. Тази реалност извира от вътрешния пейзаж на мислите, чувствата, очакванията и убежденията му. Ако вярваш, че вътрешното ти аз работи в твой ущърб вместо в твоя полза, ти му пречиш да функционира правилно или по-скоро поради убежденията си го насилваш да се държи по определен начин.

Предназначението на съзнателният ти ум е да прави ясни преценки на положението ти във физическата действителност. Неверните убеждения често му пречат да ги прави, защото представите на егото замъгляват иначе ясното му зрение.

Предлагам да направим почивка.

22.31 ч. *Трансът на Джейн беше дълбок. Тя каза, че вече се чувства по-добре, защото атмосферата беше загубила част от потискащата си влажност. Казах ѝ, че според мен днешният материал представя нея и Сет в най-добрата им форма, както и че се характеризира с измамна простота. Джейн беше доволна. Тя изтъкна, че вече се чувства доста по-свободна при записването на съдържанието на книгата.*

Готови ли сте?

„Да.“ *Точно привърших с бележките си, когато Джейн свали очилата си и отново започна да говори като Сет.*

22.53 ч. Убежденията ти могат да бъдат като огради, които те заобикалят отвсякъде.

Ти трябва да признаеш съществуването на такива огради – трябва да ги видиш, иначе няма дори да осъзнаеш, че не си свободен просто защото няма да виждаш отвъд оградите. (*Много позитивно.*) Те ще представляват границите на твоето преживяване.

Има обаче едно убеждение, унищожавашо изкуствените пречки

за възприятието, което разширява убеждението, автоматично про- низващо фалшивите и спъващите представи.

Отделно:

### Личността не е ограничена.

Това твърдение е излагане на факт. То съществува независимо дали вярваш в него или не. От тази концепция следва друга:

### Не съществуват ограничения или разделения на собствената същност.

Онези ограничения, които преживяваш, са резултат от неверни убеждения. От това следва и идеята, която споменавах и преди:

### Ти твориш, изработваш собствената си реалност.

За да разбереш себе си и какво представляваш, можеш да се научиш да преживяваш себе си директно, отделно от убежденията си, отнасящи се до теб самия. Съветвам всеки читател: Седни и стой спокойно. Затвори очи. Опитай се да усетиш в себе си дълбоките емоционални тонове, които споменах по-рано (*в сесия 613 в първа глава*). Не е трудно.

Фактът, че знаеш за тяхното съществуване, ще ти помогне да разпознаеш дълбоките им ритми в себе си. Всеки човек ще усети тези тонове по свой собствен начин, така че не се притеснявай за това какво трябва да почувстваш. Просто си кажи, че те съществуват, че са съставени от огромните енергии на твоето същество, облечено в плът.

След това си позволи да ги изживееш. Ако си свикнал с термини като медитация, се постарай да ги забравиш по време на тази процедура. Не я назовавай по никакъв начин. Освободи се от всякакви понятия и преживей собственото си същество и движение- то на собствената си жизненост. Не се питай: „Това правилно ли е? Правя ли го както трябва? Чувствам ли каквото трябва?“ То- ва е първото упражнение, което трябва да запомниш от тази кни-

га. Не трябва да ползваш чужди критерии. Не съществуват други стандарти освен собствените ти чувства.

Не препоръчвам определено време за упражнението. Преживя- ването трябва да е приятно. Приеми всичко, което ще се случи, ка- то свое собствено. Това упражнение ще те свърже с теб самия. Ще те върне към себе си. Винаги когато си нервен или разстроен, от- дели няколко минути да усетиш този емоционален тон в себе си и ще се намериш в центъра на собственото си същество, в безопас- ност.

Когато си опитал това упражнение няколко пъти, ще усетиш как тези дълбоки ритми излизат от теб във всички посоки, както правят в действителност. Те се излъчват като електромагнитни вълни от физическото ти същество. По начини, които се надявам да обясня по-късно, те формират средата, която познаваш, и дори физическия ти образ.

23.14 ч. Казах, че личността е неограничена. Въпреки това със сигурност си мислиш, че твоята личност свършва там, където ко- жата ти среща пространството, че ти си вътре в кожата си. И все пак обкръжението ти е продължение на личността ти. То е възплъ- щението на твоят опит, преобразено във физическа форма. Вът- решното ти аз формира предметите, които познаваш, също толкова сигурно и автоматично, както формира и пръста или окото ти.

Твоето обкръжение е физическата, видимата картина на мисли- те, емоциите и убежденията ти. Тъй като те се движат във време- то и пространството, ти физически повлияваш на обстоятелства, отделни от теб.

Замисли се върху поразителната структура на тялото си, дори само от физическа гледна точка. Ти го възприемаш като нещо твърдо, точно както и останалата физическа материя. Колкото повече изследваш материята, толкова по-очевидно става, че в нея енергията приема конкретни форми (органи, клетки, молекули, атоми, електрони), като всяка е по-малко физическа от предход- ната, всяка образува мистериозни комбинации, за да сформира материята.

23.25 ч. Атомите в тялото ти се въртят – непрестанно са в дви- жение. Оказва се, че тялото ти, което изглежда толкова плътно, се състои от бързо движещи се частици, често въртящи се една око-

ло друга, между които се осъществява непрекъснат обмен на енергия в огромни мащаби.

Онова, което е извън тялото ти, пространството, се състои от същите елементи, но в различно съотношение. Съществува непрекъснат физически обмен между структурата, която наричаш свое тяло, и пространството извън него, химическо взаимодействие, обмен на най-ниско ниво, без който животът, който познаваш, е невъзможен.

Да задържиш дъха си означава да умреш. Дъхът, който представлява най-съкровеното и най-необходимото от физическите ти усещания, трябва да излиза от това, което си ти, и да преминава в света, който привидно не е част от теб. На чисто физическо ниво части от теб постоянно напускат тялото ти и се смесват с околната среда. Знаеш какво се случва, когато в кръвообращението ти се влее адреналин. Той те възбужда и те подготвя за действие. Но от друга гледна точка адреналинът не се разпространява само в тялото ти. Той се отделя във въздуха и повлиява на атмосферата, макар и видоизменен.

Всички твои емоции освобождават хормони, но и те те напускат заедно с дъха ти. В този смисъл може да се каже, че изпускаш във въздуха химикали, които му влияят.

Физическите бури се причиняват от такива взаимодействия. Повтарям, ти формираш собствената си реалност. Това включва атмосферните условия, които като цяло са резултат от индивидуалните ви реакции.

Ще се спра много по-подробно на този момент по-нататък в книгата. (*Бележка, добавена по-късно: Сет го прави в осемнайсети глава.*) Ти съществуваш във физическия свят, за да се научиш и да разбереш, че твоята енергия, трансформирана в чувства, мисли и емоции, е причина за всяка опитност – без изключение.

Когато разбереш това, остава само да се научиш да изследваш природата, същината на убежденията си, защото те автоматично те карат да мислиш и чувстваш по определен начин. Емоциите следват убежденията ти, а не обратното.

Ще те помоля да определиш какви са собствените ти убеждения в няколко области. Трябва да разбереш, че всяка мисъл, която приемаш като истина, всъщност е твое убеждение. И в такъв

случай трябва да направиш следващата крачка и да си кажеш: „Това не е непременно вярно, макар че аз го вярвам.“ Надявам се, че ще се научиш да игнорираш всички убеждения, които съдържат в себе си фундаментални ограничения.

*23.40 ч. Джейн се изненада, когато разбра, че са минали почти петдесет минути. Започна да говори все по-енергично и целеустремено и сесията се превърна в един от онези случаи, в които тя и Сет можеха да продължат да работят почти цялата нощ. Аз също получих прилив на енергия. Бях склонен да продължа, но Джейн промени решението си и прекрати сесията. Продължаваме в 23.56 ч.*

По-късно ще обсъдим някои от причините за възникването на убежденията ти, но засега искам просто да определиш какви са.

Ще изредя няколко ограничаващи погрешни убеждения. Ако откриеш, че си съгласен с някое от тях, го отбележи в съзнанието си като област, в която трябва лично да поработиш:

1. Животът е низ от несгоди.
2. Тялото е несъвършено. Фактът, че духът го обитава, автоматично го принизява и покварява. Може би смяташ, че плътта е нещо по природа долно или лошо, че желанията, стремежите ѝ са грешни. Някои християни мислят, че тялото е низко, защото душата е слязла в него, като слязла непосредствено предполага преминаване от по-високо или по-добро състояние в по-лошо такова. Последователите на източните религии също смятат за свое задължение да се отрекат от плътта, да се издигнат над нея, така да се каже, в състояние, в което няма желание. (*Празнотата в даоизма, например.*) Макар и да ползват различна система от понятия, те пак вярват, че физическите преживявания на Земята не са желателни сами по себе си.
3. Аз съм беззащитен пред лицето на обстоятелства, които не мога да контролирам.

4. Аз съм беззащитен, защото личността и характерът ми са се формирали още в най-ранното ми детство и завися от миналото си.
5. Аз съм беззащитен, защото завися от събития, които са се случили в минали животи и други прераждания и които сега не мога да контролирам. Сигурно понасям наказание или пък се самонаказвам за неправди, които съм причинил на други хора в минали животи. Трябва да приема отрицателните аспекти от живота си, защото кармата ми е такава<sup>1</sup>.
6. Хората са лоши по природа и искат да ми навредят.
7. Аз притежавам истината и само тя е права. Или групата, към която принадлежа, разполага с истината, и никоя друга група не разполага с нея.
8. С напредването на възрастта ще ставам все по-немошен и болен и ще загубя способностите си.
9. Съществуването ми зависи от това, което преживявам в плътта си. Когато тялото ми умре, съзнанието ми също умира.

Това беше един доста обобщен списък на погрешните убеждения. Следва по-конкретен списък на по-съкровени убеждения, всяко от които е възможно да имаш сам за себе си:

1. Аз съм болнав и винаги съм бил такъв.
2. В парите има нещо, което не е съвсем добро. Хората, които ги имат, са алчни и по-малко духовни от бедните. Нещастни са и са високомерни.
3. Нямам творчески потенциал. Нямам въображение.
4. Никога не мога да правя това, което искам.

<sup>1</sup> В хиндуизма и будизма карма се смята за общата морална сума от деянията на един индивид в даден живот, които определят съдбата или участието му в следващия. Според Сет всички прераждания съществуват едновременно, така че между тях има постоянен обмен. Това означава, че бъдещ живот може да повлияе на минал живот, така че понятието карма в обичайния си смисъл е неприложимо.

5. Хората не ме харесват.
6. Дебел съм.
7. Никога не ми върви.

*00.15 ч.* Всички тези убеждения са широко разпространени. Онези, които ги имат, ще се сблъскат с тях в живота. Следователно физическите данни винаги ще ги затвърдяват, но всъщност убежденията формират реалността. Ние ще се опитаме да оборим тези ограничаващи представи.

На първо място трябва да осъзнаеш, че никой не може да промени убежденията ти вместо теб, нито пък могат да ти бъдат наложени отвън. Но със мъдро прилагане и старание можеш да ги промениш сам за себе си.

Огледай се. Цялото ти физическо обкръжение е материализация на убежденията ти. Усещането ти за радост, тъга, здраве или болест – всички са резултат от твоите убеждения. Ако вярваш, че дадена ситуация трябва да те направи нещастен, така и ще стане и нещастията ще затвърдят убеждението ти.

Ти имаш способността да променяш представите си за действителността и за себе си, да сътвориш за себе си живот, който удовлетворява теб и другите. Ще те помоля да записваш убежденията си, свързани с теб самия, когато ги осъзнаваш. По-късно ще можеш да погледнеш на списъка по начин, който сега дори и не подозираш.

Почивка или край на сесията – както предпочитате.

*„Май ще е по-добре да приключим за днес.“*

*Край в 00.25 ч. Аз и Джейн се чувствахме много по-добре, отколкото преди началото на сесията.*