

ЧТО МЫ ГОВОРИМ



КАК
СИЛА СЛОВ
ВЛИЯЕТ
НА НАШИ
МЫСЛИ



Дженет Смит Уорфилд

Дженет Уорфилд

**Что мы говорим? Как сила
слов влияет на наши мысли**

ИГ "Весь"

2007

Уорфилд Д. С.

Что мы говорим? Как сила слов влияет на наши мысли /
Д. С. Уорфилд — ИГ "Весь", 2007

Мы едва успеваем за переменами, происходящими в окружающем нас мире. Однако более важными являются массовые ментальные изменения. Вы являетесь частью перехода человеческого сознания? Конечно, да! Если вы хотите совершить его легко и плавно, читайте книгу Дженет Уорфилд. Это повседневное руководство, посвященное тому, как, используя силу слов, найти свой жизненный путь, чтобы стать лучшим из тех, кем вы можете быть. Изменив свой язык, вы оказываете влияние на свои убеждения, поведение и на весь окружающий вас мир. Всего лишь обращая внимание на свои слова, вы можете: ● облегчить последствия стресса для своего тела; ● навсегда избавиться от страха; ● эффективно направлять свой гнев; ● освободиться от чувства вины; ● создать наполненные любовью отношения. Выберите слова, которые принесут гармонию в вашу жизнь! Ранее книга выходила под названием «Измени свои слова, измени свой мир».

Содержание

Об авторе	6
Введение. К читателю	7
Благодарности	8
Предупреждение	9
Часть I	10
Глава 1	11
Часть II	14
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дженет Смит Уорфилд

Что мы говорим? Как сила

слов влияет на наши мысли

Janet Smith Warfield.

Shift: Change Your Words, Change Your World

Оригинальное издание на английском языке: 2007, Word Sculptures Publishing L. P., США.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2007 Word Sculptures™ Publishing L. P. «Любовь»

© 1999 John Langdon, www.johnlangdon.net, имеется разрешение на использование. Морис Корнелис Эшер «Circle Limit IV»

© 2008 The M. C. Escher Company – Голландия. Все права защищены. www.mcescher.com

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2009

Об авторе

Тридцать пять лет назад Дженет Смит Уорфилд пережила загадочное событие. Слова, которые она слышала еще в школе: «...не противься злему: но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую», внезапно стали совершенно ясными. То, что казалось невыполнимым предписанием морали, вдруг стало беспроницаемым решением, несущим благо всем.

Дженет вскоре столкнулась с трудностями, сопровождающими перевод мистического переживания в слова. Само переживание дает определенность, а слова, описывающие его – неопределенность. Знала она тогда об этом или нет?

В течение тридцати пяти лет Дженет оттачивала свои вербальные навыки и работала над способностями других людей, чтобы и они смогли пережить вдохновляющее изменение сознания, которое пережила она. Как мать, бабушка, поэт, посредник, адвокат и автор, она научилась задавать правильные вопросы, чтобы получать правильные ответы.

Что делали со словами мастера? Создавали.

Что со словами делает Дженет? Они создают их. Способность к творчеству – это единственная причина, по которой мы находимся на этой Земле.

Дженет окончила колледж Свартмор и юридическую школу Рутгерс в Камдене. Она работала юристом в Атлантик-Сити, штат Нью-Джерси, в течение двадцати двух лет.

Введение. К читателю

Мы живем в удивительное время. Мир бурно развивается, буквально взрываясь переменами.

Мы находимся в очень опасном положении. Наши знания либо уничтожат нас, либо приведут к мирной и процветающей жизни на планете. Грань между этими двумя возможностями тонка, как лезвие бритвы.

Слова и то, как мы их используем, составляют главную часть затруднений. Слова обладают способностью создавать. Они не есть Истина. Мы, однако, можем использовать их для углубления сосредоточенности, развития мышления и изменения планеты.

В этой книге я по-разному использую слова. Рассказываю истории, пишу стихи, задаю вопросы, даю рекомендации. Все это лишь разные способы использования слов. Ни один из них не является Истиной. Они всего лишь катализаторы нашего мышления. Я отметила разные способы использования слов, которые применяю, с помощью изменений в оформлении. Используйте те, которые помогают. Откажитесь от тех, которые для вас не работают.

Создание мирной планеты не происходит «сверху вниз». Это происходит «снизу вверх». Являетесь ли вы частью этого созидющего процесса? Конечно, да! Для того чтобы он осуществился, необходимо участие каждого человека на этой планете.

Итак, включите способность к творчеству, подготовьте свой ум и начнем.

*Дженет Смит Уорфилд
Роатан, Гондурас*

Благодарности

Тысячи людей сделали свой вклад в эту книгу. Каждый человек, встретившийся мне в жизни, пусть даже на самое короткое время, оказал влияние на написание этого труда. Я не могу выразить всю благодарность за жизнь, которую вы даровали словам в этой книге.

Но выражаю отдельную благодарность Джуди Йеро, Линн Стайлз, Энн Элиот, Рейчел Годдард, Хелен Берлайнер, Амбер Грэйди, Симоне Филтнесс, Делмае Боуер, Крису Игве, Джай Рэнг, Эйми Соснов и Гэри Смит за разработку идей и наполнение содержания; Дику Маргалис за дизайн обложки и работу с типографией; компании Рэндом Хаус за разрешение использовать цитаты Кахлил Джебран; Джэй Малон за разрешение использовать ее «слова о словах», Джону Лэнгдону и наследникам М. С. Эшера за разрешение использовать изображение некоторых прекрасных произведений искусства.

Многие стихи из этой книги уже публиковались. Некоторые изменены. Стихотворение «Всеобщая гармония» было опубликовано в альманахе «Единая Земля», издаваемом фондом и обществом Финдхорна. «Сегодня» и «Коврик у входа» уже публиковались в поэтическом журнале «Нанни Фани» издательства «Благословение» и в журнале «Чувства» издательства «Поэзия Андери». «Сегодня» также было опубликовано в журнале «Напиши!». «Вниз», «Дождь» и части «Перспективы» – в книге «Сто лучших стихотворений о красоте, вере и вдохновении» издательства «Поэзия Андери». «Благословения» издано в сборнике «Стихотворения о красоте, вере и вдохновении» в «Поэзии Андери» и опубликованы в Духовной интернет-сети. «Монастырь души» представлен библиотекой Атлантик-Сити в качестве части первых ежегодных поэтических чтений. Стихотворения «Вавилон», «Хокку» «(Если)», «Перспектива», под названием «Четверо близнецов», и «Хокку (учитель и ученик)» публиковались в журнале «Чувства» издательства «Поэзия Андери».

Предупреждение Отречение

Не читайте эту книгу, если вы не умеете усваивать противоречивые идеи. Ни Дженет Смит Уорфилд, ни издательство не несут ответственности за ваши эмоциональные реакции на черные знаки на этих белых листах бумаги. Вы сами несете ответственность за свои реакции! Если вы не можете ответственно и мирно использовать информацию из этой книги, то не читайте ее! Если же ваш выбор – причитать, то...

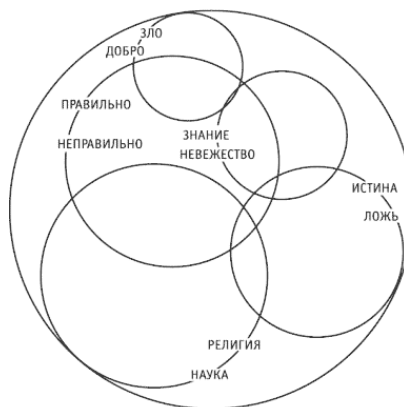
Не верьте ни одному слову, написанному мной! Мои слова не являются Истиной! Они лишь инструменты, помогающие открыть собственную правду.

Читайте каждое утверждение с долей скептицизма. Временами эти утверждения будут неприменимы к вашей жизни. Только вы можете решать, когда их стоит применять, а когда – нет.

Обращайтесь с моими словами, как будто с новой игрушкой. Позволяйте своему творческому началу изменять их, заново структурировать. Если наткнетесь на что-то полезное, используйте это. Если нет – то опустите. Возможно, это приобретет значение в другое время и в другом контексте.

Хотя мне и не хочется этого добавлять, но я – бывший юрист, поэтому все же напоминаю:

Вы берете на себя ответственность за прочтение этой книги. Читая эти слова, вы выражаете согласие с тем, что ни Дженет Смит Уорфилд, ни издательство не имеют никаких обязательств перед частными и юридическими лицами за любой ущерб, прямо или косвенно вызванный идеями или информацией, содержащимися в этой книге. Если вы не принимаете эти условия, пожалуйста, немедленно верните книгу в издательство, где вам будет полностью возмещена ее стоимость.



Часть I

Слова, которые внезапно изменились

Метаморфозы

Придавленный, задыхающийся
под грудой слов, мыслей, учений,
мой ум освобождается,
и я, в колыбели настоящего,
впитываю успокаивающие
розовые и красные цвета заката
каждое мгновение,
которое никогда не повторяется,
вновь вдыхая
мелкие крупы вечности.

Глава 1

Мой мистический опыт. Как все началось

Загадки жизни проясняются... и часто, даже обычно, разгадка в той или иной степени невыразима в словах.

Уильям Джеймс

Я не помню, кто постучал в мою дверь. Не помню, что он сказал. Но помню, что он был зол, самоуверен и груб.

Я только что закончила читать книгу под названием «Саммерхил», написанную английским школьным учителем А. С. Нейлом. Тема этой книги была «свобода вместо разрешения». Каждый ученик в школе Нейла был волен делать все, что угодно, пока это не причиняло никому вреда.

Созданное Нейлом сообщество было свободным, творческим, уважительным и ответственным взаимодействием уникальных людей.

Поведение человека у двери было неприятным, но это не причиняло мне вреда. Я решила позволить ему выпустить пар, и сделала это не потому, что должна была так поступить. Это было свободным выбором. Я принимала гнев и не испытывала желания отплатить тем же. Внезапно гнев исчез.

Ничто не изменилось. Мой дом, дверь, гостиная, тот мужчина – все было таким же, как и пять минут назад. Однако что-то изменилось. Внезапно я поняла значение слов, которые слышала в детстве: «А я говорю вам: не сопротивляйся злему. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» (Матфей 6:13).

Мой пятилетний сын Билл начал мочиться в постель после рождения своего младшего брата. Это новое, раздражающее обстоятельство создавало лишнюю работу, хотя я и так была утомлена заботой о троих дошкольниках.

Поначалу я игнорировала происходящее, надеясь, что это прекратится само собой. Когда стало понятно, что надежда не оправдается, я объяснила Биллу, что он уже слишком взрослый, чтобы портить постель. Однако, опять-таки, ничего не изменилось. Я объясняла, угрожала, кричала и шлепала его. Все зря. Я чувствовала гнев и растерянность.

А. С. Нейл руководил своими учениками, поощряя их. Я не видела смысла в этом, и была в отчаянии. Но мое знакомство с идеями Нейла и энурез Билла совпали по времени с поведением человека, постучавшегося в дверь. Когда Билл опять обмочил кровать, я дала ему пенни. Он в замешательстве посмотрел на меня. На следующий день и всегда потом кровать была сухой.

Вот это да! Какой мощный инструмент! Я начала применять идеи Нейла в отношении соседских детей.

Однажды двое детей обзывали друг друга на заднем дворе, и дело шло к драке. Вместо того чтобы пытаться остановить их, я развела их в стороны и спросила каждого, хочет ли он драться.

«Я не хочу драться, – ответил каждый из них, – но он заставляет меня делать это. Он обзывается».

«Ты хочешь драться? – повторила я. – Если так, то начинай».

Мальчики пробормотали что-то про себя и усталились в землю. Двумя минутами позже они уже весело играли вместе.

То, что я сделала, шло вразрез со всем, чему меня научило общество, но это принесло мир и гармонию, которых я желала. Общество учило наказывать людей за плохое поведение, но

я не наказывала их. Общество учило противиться «злу», но я более не противилась. Общество учило сражаться за мир, но я не сражалась.

Вместо этого просто отключалась от гнева и сумятицы и, не реагируя, просто позволяла этому происходить. Гнев и беспорядок исчезали, а моя жизнь и отношения налаживались.

Ребенком я воспринимала написанное в Евангелие от Матфея 6:39 как сложное и невыполнимое моральное предписание, требующее принесения моих потребностей в жертву потребностям окружающих. Но вдруг в контексте других переживаний те же слова приняли абсолютно иное значение. Они не требовали подчинения моих нужд нуждам других. Они описывали действие, которое я могу самостоятельно предпринять, и от которого выигрывают и окружающие, и я. В моих действиях не было самоотречения, лишь утверждение себя и жизни. Никогда прежде я не чувствовала себя настолько свободной, сильной, могущественной, целостной и обладающей таким контролем.

Ничто не изменилось вне меня. Изменились только мои мысли, восприятие, действия и эмоции.

То, что я испытала, называется «мистическим переживанием». Оно обладало всеми четырьмя характеристиками, описанными Уильямом Джеймсом в его книге «Разнообразие религиозных переживаний»: невыразимость (невозможность описать), качество духовности (глубокое чувство понимания), быстротечность и бездействие.

Я не могла описать или передать глубинное значение.

Каким-то образом я просто знала, что я знала.

Переживание случилось и ушло.

Это не было изменением переживания и сознания, которое я выбрала, хотя и выбрала действия, которые предшествовали этому изменению.

Ребенком меня учили подвергать сомнению, исследовать и доверять своим суждениям. Мое воспитание не включало информации о мистических переживаниях, но я знала, что во многих религиях есть слова, описывающие подобные переживания. Читая христианские тексты, а также, созданные в русле буддизма, дзен-буддизма, конфуцианства, даосизма, ислама, индуизма, Платоном и другими философами-экзистенциалистами, я узнавала мои собственные переживания, описанные разными словами.

Это походило на описание разными людьми одного и того же прекрасного цветущего сада. Кто-то говорил о розах, кто-то о дельфиниуме, кто-то обращал внимание на расположение цветов, а кто-то сосредоточивался на оградах и тропинках. Если бы я не видела этого сада своими глазами и просто слушала его описания, то не подумала бы, что люди говорят о разных вещах. Но так как я видела цветущий сад, то знала, что все люди придавали вербальную структуру и форму одному и тому же переживанию. Так же, как наш ум придает форму и значение определенным линиям оптических иллюзий или чернильным пятнам.

Я вновь возвращалась к этим идеям. Осталась ли моя жизнь той же самой или изменилась? Внешне все осталось на своих местах. Внутренне же моя жизнь полностью изменилась. Мое восприятие, эмоции и действия внезапно изменились. Изменились слова и их переживаемое значение. Вдруг я стала видеть и понимать внешний мир с новой, удивительной, точки зрения.

Знала ли я хоть что-то или ничего не знала? Не уверена в ответе. В каком-то смысле я обладала «абсолютным» знанием, потому что могла соотнести собственный опыт со словами других людей, описывающими похожие переживания. С другой стороны, я «знала», что не знаю ничего. Не существовало подходящих слов, чтобы передать пережитое мной.

Религиозные тексты – это волшебное искусство, отражающее универсальное основное изменяющее переживание. Предложенные в качестве указателей направления, они верно служат человечеству. Представленные как Истина, они становятся фальшивыми идолами, которые вызывают разногласия.

Значение слов зависит от сознания человека, который слышит и понимает их. Слова имеют значение только в контексте отдельных переживаний и умонастроений.

Слова

Слова передают
единственное время,
место,
переживание,
точку зрения.
Слова болтают
о единственном времени,
месте,
переживании,
точке зрения
и создают страх.
Слова отражают
единственное время,
место,
переживание,
точку зрения
и утешают.
Слова проясняют
единственное время,
место,
переживание,
точку зрения,
и преображают.

Часть II

Слова и значение

Ум

Чудовища, созданные
ухищрениями ума,
разрушают себя. Пусть это случится.
Ум порождает фальшивых идолов,
создавая разделение.
Анализ раскалывает.

Глава 2

Закон противоположностей. Инь и ян

*Мы в недоумении... Подождите немного,
ибо недоумение есть начало знания.*

Халил Джебран

Все знают о законе противоположностей. Все на свете поддается пониманию только в сравнении с его противоположностью: черное в сравнении с белым, длинное в сравнении с коротким, доброе в сравнении со злым.

Помните историю о райском саде?

Бог сказал Адаму и Еве, что они могут есть все, что угодно, кроме плодов с Древа познания. После того как они ослушались Бога, они внезапно осознали свою наготу и устыдились. Адам и Ева остались прежними, изменилось лишь их восприятие себя и окружающего мира. До случившегося они были едины с Богом. Если бы они не вкусили плодов с Древа познания, понятия наготы и стыда ничего не значили бы для них. Но так как они попробовали плоды, то понятия стали явными и вызвали разногласия.

Каково значение этой истории в отношении языка?

Разве язык не разделяет? Может ли понятие наготы иметь значение вне связи с понятием одетости? Может ли понятие стыда иметь значение вне связи с понятием бесстыдства? Если бы не язык, разве не переживали бы мы просто ощущения и чувства? Разве Адам и Ева не переживали лишь это, пока не попробовали плодов с Древа познания?

Если бы я попросила вас описать черный цвет, не обращаясь для этого к чему-либо еще, как бы вы описали его? Как пустоту? Отсутствие цвета? Что значат эти фразы?

Трудно, не правда ли?

Если бы вы смогли описать черный цвет, показывая на зонт, фонарь, футболку, то вскоре я бы поняла, что значит «черный». Возможно, вы бы выключили свет в темной комнате ночью. Это еще одно описание черного. Каково же настоящее значение слова «черный»? Не искусственны ли все эти концепции? Может быть, мы просто научены им?

Помните историю о Вавилонской башне?

Вавилоняне решили построить башню, которая достала бы до Неба. Когда Бог узнал об этом, Он заставил строителей заговорить на разных языках, и они перестали понимать друг друга.

Наша речь все еще смешана. В библейской книге Апокалипсиса именно Вавилон, символ спутанной речи, разрушается и предается огню (Апок. 18:2, и последующие).

Не созданы ли слова «черный» и «белый», «высокий» и «низкий», «хороший» и «плохой» человеческим умом? Не являются ли эти антонимы просто средствами неточной коммуникации?

Человек, чей рост составляет 176 сантиметров – это высокий человек или низкий? Не зависит ли ответ от того, находится ли он рядом с человеком, чей рост 188 сантиметров, или с тем, чей рост 125 сантиметров? Не относительны ли все слова?

Бог – Создатель. Человек сотворен по подобию своего Создателя. Является ли человек тоже создателем – слов – образов – реальности – ненависти – любви?

Подумайте о том, что следует из этого утверждения.

Если все люди – создатели, то каждый из нас обладает неограниченным свободным выбором. Эта мысль успокаивает или пугает?

Если я обладаю свободой выбора, то это успокаивает. Это также действует подавляюще. На меня налагается огромная ответственность.

Если другой обладает свободой выбора, это пугает. Другой может не делать то, чего я от него хочу.

Это заставляет вспомнить о смирении. Мне лучше хорошо относиться к другому, так как мне может понадобиться помощь и поддержка.

После того, как человек вкусил плодов с Древа познания – то есть создал противоположные слова из цельной ткани впечатлений, он был изгнан из рая. Могут ли слова быть катализаторами возвращения в тот рай, к воссоединению с недвойственным сознанием, которое некоторые называют Богом?

Пробуждение

Сегодня я вслушиваюсь,
слышу впервые в жизни —
первое приветствие солнца.
И как только я отпускаю все мысли

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.