

ОТ СОАВТОРА ПРОЕКТА «ТАЙНА»

Марси Шимофф

При участии Кэрол Клайн

Магнит любви

как притянуть
в свою жизнь
любовь,
гармонию
и счастье

КНИГИ МАРСИ ШИМОФФ ПЕРЕВЕДЕНЫ НА 31 ЯЗЫК
ПРОДАНЫ ТИРАЖОМ БОЛЕЕ 14 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

**Марси Шимофф
Кэрол Клайн**

**Магнит любви. Как притянуть в свою
жизнь любовь, гармонию и счастье**

Серия «Психология. Зарубежный бестселлер»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10781339

Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь любовь, гармонию и счастье / Марси Шимофф, Кэрол

Клайн: Эксмо; Москва; 2015

ISBN 978-5-699-82329-1

Аннотация

Соавтор сенсационных проектов «The Secret» («Тайна») и «Книга № 1. Про Счастье» Марси Шимофф посвящает свой новый бестселлер теме любви.

Последние научные исследования и проверенная веками мудрость, интервью со 150 экспертами (или Героями Любви, как называет их Марси) и практические инструменты и техники – все это легло в основу революционной Программы Абсолютной Любви.

Независимо от вашего любовного опыта и состояния на данный момент, 7-недельный курс от Марси Шимофф откроет ваше сердце, превратит вас в магнит любви и навсегда изменит вашу жизнь.

Содержание

Отзывы о книге «Магнит любви»	5
Предисловие	7
Часть I	8
Вступление	8
Глава 1	17
Глава 2	31
Глава 3	37
Часть II	47
Глава 4	47
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Марси Шимофф, Кэрол Клайн

Магнит любви. Как притянуть в свою жизнь любовь, гармонию и счастье

© Окорокова Е., перевод на русский язык, 2012

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Отзывы о книге «Магнит любви»

«В мире есть тысячи книг, которые учат нас дарить и принимать любовь. Но эта уникальная, сильная книга дает больше – она показывает нам, как самим СТАТЬ любовью и познать себя».

Майкл Бернард Беквит, основатель Международного духовного центра «Агапэ», автор книги «Духовное освобождение: Реализация потенциала вашей души».

«Эту книгу можно перечитывать снова и снова. Увлекательная, мудрая и глубокая, она изменит вашу жизнь к лучшему, откуда бы вы ни начали свой путь к великой и абсолютной любви».

Кристин Карлсон, автор книг «Не обращайте внимания на мелочи любви» и «Час, чтобы жить; час, чтобы любить».

«Это самая важная в жизни любого человека книга. Она – о том, кто мы есть. Прочитав ее, понимаешь, что общества, которые мы создаем, и жизни, которые мы проживаем, являются результатом того, как мы любим. Марси Шимофф дает нам не только надежду, но и подробную инструкцию, которая поможет нам изменить свою жизнь и жизни других людей к лучшему».

Роко Белис, режиссер фильмов «Блюз Чингисхана» и «Счастье».

«Качество вашей жизни зависит от вашей способности любить. Эта замечательная книга даст много важного и полезного и поможет подняться на высший уровень любви к себе и к другим людям – к состоянию абсолютной любви. Эту книгу должен прочитать каждый».

Линн Твист, автор книги «Душа денег», президент института «Душа денег».

«Глубокая и практичная, эта книга научит вас тому, как распахнуть врата любви. Основанная на научных данных и вдохновленная высокой духовностью, она поможет обрести любовь, которая уже живет в вас и вокруг вас. Веселая, душевная и очень практичная книга. Читая ее, вы будете постоянно слышать голос Марси Шимофф. Это добрый друг, который говорит с вами искренне и с заботой».

Рик Хансон, автор книги «Мозг и счастье. Загадки современной нейробиологии».

«Марси Шимофф показывает, что мы можем каждый день и каждую минуту испытывать любовь ко всему и ко всем. Автор советует нам перестать ждать и начать любить, а ее книга учит тому, как это сделать».

Сьюзен Пивер, автор книги «Мудрость разбитого сердца».

«Это одна из тех невероятно редких книг, которые трогают, лечат, радуют и вдохновляют каждой своей страницей. Марси Шимофф шаг за шагом ведет нас по пути обретения любви во всех сферах жизни и дает советы, помогающие исполнить самые заветные сердечные желания и высшие устремления души».

Кэтрин Вудворд Томас и Клер Саммит, основатели сайта FemininePower.com.

«Большинство людей и не подозревает о силе любви к самим себе, любви абсолютной и Абсолютной Любви. Марси показывает, какое неоспоримое, мгновенное и реальное воздействие такая любовь может оказать на вас и на ваши повседневные поступки. Она дает программу, которая изменит вашу жизнь. Это очень важно. Я дарю ее книгу своим друзьям».

Пит Биссонетт, президент корпорации «Образовательные стратегии».

«Марси успешно открывает глубокие тайны человеческого сердца! Самые важные перемены в мире начинаются (и кончаются) тайной любви. Эту книгу должен прочитать любой, кто хочет оставить свой след в нашем мире. Здесь вы найдете практические советы, удивительные научные данные и прекрасные истории, которые помогут обрести глубокую, истинную и бескорыстную любовь».

Стивен Динен, президент компании «Сдвиг» и автор книги «Радикальный дух».

«Обретая любовь, вам больше не придется ни за чем гнаться! В своей книге Марси Шимофф рассказывает о том, как испытывать подлинную любовь, ту самую, к которой мы так страстно стремимся».

Раймонд Аарон, основатель программы «Ежемесячный наставник».

«Фантастика! Если вы когда-либо задумывались над тем, что такое абсолютная любовь, Марси Шимофф даст вам простую, доступную программу, которая поможет ответить на этот вопрос».

Ариэль Форд, автор книги «Книга № 2. Про любовь».

«Любовь – вот ответ на вопрос: «В чем смысл жизни?» Научитесь жить в любви и день за днем стремиться к своей цели. Марси поможет вам шаг за шагом приближаться к ее реализации».

Даррен Харди, издатель журнала «Успех», автор книги «Накопительный эффект: Как умножить свой успех с помощью одного простого шага».

«Эта книга демонстрирует научный подход к состоянию абсолютной и бескорыстной любви, в которой эмоции соединяются с духом. Каждый читатель найдет здесь то, что будет важно для его сердца».

Кэндис Перт, автор книг «Молекулы эмоций» и «Все, что нужно знать, чтобы чувствовать себя хорошо».

«Любите! Марси Шимофф написала еще одну книгу, которая поможет миллионам людей. В ней есть открытия, наука, сочувствие и человеческая искренность. Это настоящая жемчужина, наполненная информацией, причем весьма полезной с практической точки зрения! Книга напомнит вам о том, что любовь – это тот самый рецепт, в котором современный мир нуждается больше всего».

Майк Дули, автор бестселлера «Безграничные возможности».

«Нашему миру была необходима Марси Шимофф и ее потрясающая книга о том, как бескорыстная любовь может положить конец сердечной боли, освободить душу и осветить жизнь своим светом».

Линн Мактаггарт, автор книг «Поле» и Сознательный эксперимент».

*Эта книга посвящается всем тем, кто услышал зов своего сердца
и хочет жить в состоянии Абсолютной Любви.*

И мамочке... Я несу твою любовь в своем сердце.

Предисловие

Марианна Уильямсон

Конечно, вы можете счесть меня старомодной, если я процитирую «Битлз»: «Все, что тебе нужно, это любовь». Но вернее не скажешь. Можно еще припомнить слова Мартина Лютера Кинга-младшего: «В каждом из нас живет сила, более мощная, чем пули». И сила эта – любовь. Аминь!

Но как же мы управляем этой силой? Как приходим к глубокому философскому выводу: «Любовь – это ответ на все вопросы»? Как используем этот вывод в своей повседневной жизни и в окружающем нас мире? Как исполняем величайший духовный завет всех времен – «Любите друг друга»? Вспоминаем ли мы о любви в ситуациях, связанных с насилием физическим и эмоциональным? Как удерживаемся от цинизма? Как поверить в то, что любовь может исцелить этот мир, а ненависть способна лишь разрушать?

Нет вопросов более важных. И книга, которая сейчас у вас в руках, даст на них ответы. Марси Шимофф держит руку на пульсе величайшего эмоционального скачка в истории человечества – скачка от страха к истинной и абсолютной любви. В этой книге вы найдете все: и философию, и науку, и теорию, и жизненный опыт. Вы узнаете не только о силе, но еще и о практичности любви.

Марси Шимофф – моя подруга. Она одна из самых любящих людей, каких мне только доводилось встречать в жизни. Своей книгой она доказывает миру то, что давно уже знают все ее друзья: сила любви непреодолима.

Когда в 1992 году увидела свет моя книга «Возвращение к любви», эта идея была еще очень новой и звучала весьма странно. С того времени мы прошли длинный путь, и любовь сделала наш мир лучше, надежнее и спокойнее. Книга Марси Шимофф вносит свой вклад в великое дело. Не просто прочтите ее – используйте ее в повседневной жизни. Если это сделаете вы, я и все, кому она попадет в руки, то все вместе мы сможем повернуть ход истории. Барьеры на пути любви падут, стены, которые нас разделяют, рухнут, раны исцелятся – и мир изменится.

Не относитесь к моим словам легкомысленно. Вспомните Иисуса. И Будду. И Джона Леннона. И Мартина Лютера Кинга. И Ганди. И всех тех, у кого с глаз спала пелена иллюзий, которая мешала им увидеть и понять любовь.

И тогда мы сделаем это, верно? В этой книге есть ответы. А Марси Шимофф – надежный и верный спутник.

Часть I

Любовь: когда границ не существует

Нет проблемы настолько серьезной, чтобы ее не могла решить любовь... Нет двери, которую любовь не могла бы открыть. Нет пролива, через который любовь не могла бы перекинуть мост. Нет стены, которую любовь не могла бы сокрушить... Неважно, насколько серьезной кажется вам проблема, насколько велика ошибка, вооружитесь любовью – и вы сможете все исправить и решить. Если вы будете любить, то станете самым счастливым и сильным во Вселенной.

Эммет Фокс,
писатель и психолог XX века

Вступление

Нашему миру нужна любовь и только любовь

Она смотрела на мелькающие за окном поезда деревни и виноградники. Шел 1942 год. Молодая еврейка Сусси Пенциас, которой удалось бежать из нацистской Германии, ехала в одиночестве, надеясь, что ее никто не заметит. В Италию она приехала три года назад и все это время переезжала с места на место, останавливаясь у друзей и у друзей друзей, скрываясь от властей. И сейчас она направлялась в очередное безопасное место в новом городе.

Неожиданно дверь в конце вагона распахнулась. Вошли двое мужчин. Они были в черной фашистской форме государственной полиции. Сердце Сусси отчаянно забилося. К ее ужасу, полицейские пошли по проходу, останавливаясь и проверяя документы у всех пассажиров.

Девушка знала, что, как только полицейские обнаружат, что у нее нет документов, ее арестуют. Она понимала, что жизнь ее может оборваться в концлагере в невообразимых страданиях.

Полицейские приближались. От Сусси их отделяло всего несколько рядов. Пути к бегству не было. Через пару минут они подойдут к ней. Ее затрясло, по щекам потекли слезы.

Сидевший рядом с девушкой мужчина заметил ее состояние и вежливо спросил, почему она плачет.

– Я еврейка, и у меня нет документов, – прошептала она сквозь слезы.

К удивлению Сусси, мужчина начал громко кричать на нее:

– Ты идиотка! Не могу поверить в то, что ты настолько глупа! Надо же, какая безмозглая!

Полицейские услышали крики и подошли ближе.

– Что происходит? – спросил один из них.

Сусси заплакала еще горше.

Мужчина с отвращением посмотрел на нее и повернулся к полицейским:

– Господа, заберите эту женщину! Мои документы при мне, а жена забыла свои бумаги дома. Она вечно все забывает. Я так устал от нее. Не хочу ее больше видеть!

Полицейские расхохотались, махнули рукой и пошли дальше, не обращая внимания на семейную перебранку.

Тот мужчина в поезде спас Сусси жизнь. Больше она никогда его не видела. И даже не узнала его имени.

Эту историю рассказала мне внучатая племянница Сусси, Шифра. История меня поразила. *Что заставляет людей совершать такие поступки и рисковать собственной жизнью ради незнакомцев?* Мужчина в поезде помог Сусси не потому, что утром она приготовила ему вкусный завтрак или забрала его костюм из химчистки. Он помог ей, потому что ощутил прилив сочувствия и бескорыстной любви.

А что, если жить в таком состоянии постоянно? Эта любовь позволит вам не только испытать сочувствие и сострадание к незнакомому человеку, но еще и поможет наилучшим образом проявить себя в отношениях с родными и друзьями, коллегами по работе и соседями. Вы справитесь даже с тем, что считали самым трудным в жизни.

Представьте, каково это – любить людей не за то, что они реализуют ваши потребности или их мнения совпадают с вашими, а просто потому, что все ваше существо переполнено любовью.

Я говорю не о любви героев голливудских фильмов и телевизионных сериалов. Я говорю о любви как о способе существования. Такая любовь безгранична и не требует ничего взамен.

Внутреннее состояние в этом случае не зависит ни от чего внешнего: ни от другого человека, ни от ситуации, ни от романтического партнера. Именно это состояние я и называю Абсолютной Любовью, и о ней мы будем говорить в этой книге. Когда вы ее прочтете, то узнаете, как получить доступ к этому состоянию вне зависимости от того, что будет происходить вокруг вас. И тогда вы станете более сильным, более спокойным и более любящим человеком.

Любовь изнутри наружу

Вы поймете, что эта книга не похожа на другие книги о любви. Ее цель не в том, чтобы помочь вам получать больше любви или активнее проявлять любовь в личных отношениях, хотя и этому вы тоже научитесь. Я хочу дать вам нечто более глубокое и фундаментальное. Я хочу научить вас ощутить внутри себя состояние бескорыстной и абсолютной любви. И тогда вы неизбежно станете более любящим человеком, жизнь ваша будет наполнена любовью.

Вот почему мою книгу можно считать приквелом к любой другой книге о любви: об отношениях, родительских обязанностях, служении людям. В этой книге кроется тайна того, как любить всех, в том числе и самого себя. Когда вы принимаете себя таким, каковы вы есть, привычка унижать, критиковать и проклинать себя исчезнет. А вот ваше восхищение окружающими возрастет, и вместе с этим чувством придет ощущение полной самореализации.

Ощув прилив Абсолютной Любви, вам больше не придется искать любовь где-то вовне. Вы перестанете вымаливать любовь и станете любовным филантропом. Вы будете буквально излучать любовь, доброту и счастье, даря их самому себе и окружающим.

Этот простой, но глубокий сдвиг кардинально изменит все сферы вашей жизни. Улучшится здоровье, укрепятся отношения, возрастет удовлетворение от работы. Вы добьетесь успеха. Вы больше не будете жаждать любви, безопасности, денег, признания... Вы почувствуете себя абсолютно удовлетворенным. И это повлияет на каждый момент вашей жизни. Ваша жизнь от этого сдвига не зависит, но вот ее качество зависит в очень большой степени.

Почему это нужно нам прямо сейчас

*Самый важный ресурс в этой жизни не время,
не нефть и не деньги или золото. Это любовь.
Без любви мы можем иметь все,
но жизнь наша будет пустой.*

Кьют Блэксон, оратор и психолог

Если оглядеться вокруг, то сразу станет ясно, что жизнь большинства людей не проникнута любовью. На моих выступлениях и в книжных магазинах многие говорят мне, что не могут найти общего языка с коллегами, несчастливы в семье, переживают за детей. Люди ощущают одиночество и терзают себя. Что-то фундаментальное отсутствует в их жизни, и они не знают, чем заполнить эту пустоту.

Подумайте о собственной жизни. Случалось ли вам:

Стремиться к пище, алкоголю или наркотикам, чтобы заполнить внутреннюю пустоту?

Ощущать подавленность и неудовлетворенность своей работой?

Страдать из-за негативных мыслей, чувств и критики со стороны окружающих или самого себя?

Испытывать напряжение в отношениях с супругом и детьми?

Мучиться от усталости, скуки, тревоги?

Становиться глухим к голосу собственного сердца или отказываться от любви?

Страдать от отсутствия любви или пытаться собственной любовью доставить удовольствие другим людям?

Ощущать одиночество, разьединенность, оторванность от других людей и от самой жизни?

Хотя эти проблемы могут показаться совершенно разными, причина у них одна: *мы ищем любовь вне самих себя и теряем связь с бескорыстной любовью в собственном сердце.*

Состояния чистой и абсолютной любви внутри себя в современном мире достичь очень непросто. Почти все мои знакомые и друзья испытывают сильнейшие стрессы и сознательно отталкивают внутреннюю любовь. Мы получаем бесчисленное количество электронных писем. Мы мучаемся из-за необходимости выплачивать аренду или проценты по закладным. Мы страдаем из-за семейных или служебных обязательств. Мы питаемся вредной, лишенной питательных веществ пищей, которая отнимает у нас энергию. Мы боеем из-за загрязнения окружающей среды, порой даже не сознавая этого. В нашем обществе царит дисгармония. Народы, религии и политические партии ожесточенно враждуют друг с другом.

Приведу печальную статистику.

В США 50 процентов браков заканчиваются разводом, и это самый высокий показатель разводов среди развитых государств.

Каждая пятая женщина в Америке принимает антидепрессанты.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 15 процентов населения развитых стран страдают от жестокой депрессии.

Одиночество и социальная изоляция приводят к болезням и сокращают продолжительность жизни.

Примерно 90 процентов всех болезней связано со стрессом или вызвано им.

Глобальные конфликты, основанные на политических, культурных и религиозных различиях, превратились в настоящую эпидемию.

Нужны ли вам более веские доказательства того, что нам необходима любовь – к самим себе и к миру в целом? Мы столкнулись с тем, что Мартин Лютер Кинг назвал острой потребностью современности. И единственный способ удовлетворить эту потребность – найти любовь внутри самих себя. К счастью, любовь всегда с нами, она нас ждет.

Абсолютная Любовь: дополнительный бонус

Я знаю, что это может показаться слишком хорошим, чтобы быть правдой, но ощущение внутреннего состояния любви, к которому можно получить доступ в любое время и в любых обстоятельствах, можно считать настоящей панацеей. И это не просто позитивное мышление. Существует настоящая наука бескорыстной, абсолютной любви, которая постоянно доказывает свою силу в нашей жизни. И вот несколько точных и практичных плюсов жизни в состоянии Абсолютной Любви.

Ваши отношения станут более осмысленными и приносящими удовлетворение. Когда вы дарите любовь кому-либо, в том числе и самому себе, вы не ищете одобрения и высокой оценки со стороны окружающих. Вы вступаете в отношения от полноты, а не от недостатка. Вам не нужно манипулировать окружающими, чтобы ваши потребности были удовлетворены. В разгар конфликта вы не умолкаете и не нападаете на других. Вы просто присутствуете и сохраняете сочувствие.

Вам комфортно с самим собой. Вы умеете сохранить свое «я» в любых обстоятельствах. Исследования точно показывают, что отношения складываются более гармонично, когда люди любят не только друг друга, но и самих себя.

Ваше здоровье укрепляется, а продолжительность жизни увеличивается. Любовь – лучшее лекарство! Когда вы испытываете любовь, сердце и мозг действуют совместно с эндокринной и нервной системами. В организме вырабатываются «вещества любви»: эндорфины, окситоцин и вазопрессин. Они укрепляют иммунную систему и повышают устойчивость к болезням.

Известный доктор Берни Сигел, автор книги «Любовь, медицина и чудеса», стал одним из первых американских врачей, которые заговорили о влиянии бескорыстной любви на здоровье. Он пишет: «Если я посоветую пациенту повысить содержание в крови иммуноглобулинов или лейкоцитов, он меня не поймет. Но если я научу его любить себя и других людей, те же самые перемены произойдут автоматически. Это действительно так: любовь лечит».

Любовь приводит биохимию организма в норму. Различные исследования показывают, что любовь увеличивает продолжительность жизни, снижает кровяное давление, защищает от деменции, снижает риск депрессии. В ходе исследования, проведенного в Университете Огайо, ученые установили, что супруги, живущие в счастливом браке, болеют на 35 процентов реже, чем те, чей брак можно назвать несчастным.

Вы научитесь быстрее справляться со стрессом. Негативные эмоции обычно оказывают глубокое и долгое воздействие. Вы ощущаете это и разумом, и телом. Таков результат воздействия веществ, вырабатываемых организмом в состоянии стресса. Однако по мере развития любви вещества любви начинают подавлять вещества стресса. В итоге ментальное и физическое воздействие стресса оказывается несильным и недолгим.

Вы становитесь более эффективным и творческим человеком. Исследования показывают, что состояние любви активизирует мыслительные процессы благодаря физиологической реакции, называемой кортикальным восстановлением. К коре головного мозга поступает кровь и нейротрансмиттеры, что активизирует высшие мозговые центры, управляющие творчеством, интеллектом и процессами принятия решений.

Вы становитесь лучшим родителем. Преимущества абсолютной, бескорыстной любви очевидны и вам, и вашим детям. Вы станете более терпеливым, научитесь сочувствию и станете высоко ценить время, проведенное с детьми. А они научатся тому же от вас.

Важнейшее исследование, проведенное в Университете Гумбольдта Перл и Сэмюэлем Олинер, показало, что дети, которых воспитывали чуткие и сострадательные родители, вырастали более чуткими и способными к сочувствию людям. Олинеры разговаривали с немцами, которые во время Второй мировой войны помогали евреям спастись от нацистов. Ученые выяснили, что люди, способные на такой альтруизм, выросли в семьях, где это качество высоко ценилось и культивировалось. Вам вряд ли удастся сделать детям лучший подарок, чем научить их искусству абсолютной, бескорыстной любви.

Вы станете притягивать к себе любовь. Если вы будете излучать любовь, то Вселенная откликнется на ваши мысли и чувства аналогичным образом. Рядом с вами появятся позитивно настроенные люди. Вокруг вас возникнет атмосфера любви.

Если вы одиноки и хотите найти партнера, то абсолютная, бескорыстная любовь – лучшая стратегия.

Абсолютная Любовь доступна всем. Для этого не нужно иметь идеального партнера, идеальное тело, идеального ребенка или идеальную работу. Абсолютная Любовь – это естественное состояние. Каким бы ни был на сегодняшний день ваш любовный опыт – причинили ли чувства боль или, наоборот, принесли счастье, – вы можете достичь любви более высокого уровня. И моя книга научит вас именно этому. Все приемы и упражнения разработаны специально для того, чтобы развить вашу способность постоянно находиться в состоянии абсолютной и бескорыстной любви.

Почему я написала эту книгу?

Никто не может устоять перед обаянием любви. Даже счастье уступает любви. Я обнаружила, что мне удалось взломать код счастья – и я узнала, что кроется за ним.

Только представьте: я уже пятнадцать лет являюсь успешным писателем. Сначала я писала книги для очень популярной серии «Куриный бульон для женской души». Потом вышла моя книга «Книга № 1. Про счастье»¹, которая сразу же стала бестселлером и была переведена на тридцать один язык. Мои книги вышли тиражом более 14 миллионов экземпляров. Я участвовала в создании популярнейшей книги и фильма «Тайна». Я путешествовала по всему миру и миллионам людей рассказывала о счастье и успехе.

И за это время я научилась быть счастливой. Я многое узнала о физических упражнениях, диете, благодарности, прощении и о том, как важно поддерживать собственное благосостояние. Я выяснила, каковы Привычки счастья у, безусловно, счастливых людей, с которыми встречалась и беседовала. И, в конце концов, я стала постоянно испытывать замечательное ощущение полного удовлетворения. И все же что-то подсказывало мне, что еще есть чему учиться. И тогда я решила заглянуть глубже.

Все началось, когда в моей жизни стали появляться люди, жизнь которых была не просто счастливой. Рассказывая о своей книге «Книга № 1. Про счастье», я встречалась с ними в самых необычных местах. Счастливыми были женщина, которая сидела рядом со мной в самолете на Киев, официант в Перу, бродяга в Сент-Луисе. Все эти люди излучали физически ощутимое счастье, не заметить которое было невозможно. И тогда я стала делать то, что люблю больше всего: я начала задавать вопросы. «В вас есть нечто особенное. Что это?» – спрашивала я. И они рассказывали мне, что испытывали чувство единства с окру-

¹ Шимофф М., Клайн К. Книга № 1. Про счастье / М. Шимофф, К. Клайн; [пер. с англ. А. Завельской]. – М.: Эксмо, 2009.

жающими и с миром в целом. Они говорили о том, что все их существо наполнено любовью. «Любовь» – это слово повторялось снова и снова.

И тогда я задавала еще более важный вопрос: «Как вам это удалось?» Иногда люди испытывали неожиданное и спонтанное пробуждение, которое можно было бы сравнить с божественным промыслом. Но чаще всего мне удавалось выяснить конкретную причину, из-за которой мужчина или женщина становились наполненными любовью. Я была в восторге. Значит, есть нечто такое, что поможет мне ощутить полную и бескорыстную любовь. Мне повезло в жизни – у меня было два замечательных примера для подражания: моя мать и мой отец. Но все же я хотела найти собственный путь.

И тогда я стала изучать любовь – не романтическую, а более глубокую и универсальную, которая объединяет нас и придает жизни смысл. А потом я решила написать об этом книгу. Я хотела поделиться своими открытиями, сделанными на пути к этой всеобъемлющей любви. Я хотела рассказать о ней так же, как я рассказала о счастье.

Но писатели отлично знают, что нужно быть осторожными. Берегись! Если хочешь о чем-то написать, сначала реши собственные проблемы, связанные с этой темой.

Работая над книгой об абсолютной, бескорыстной любви, мне пришлось проанализировать все стороны своей жизни, в которых эта любовь присутствовала – или отсутствовала. Стоило мне подписать контракт на «Абсолютную Любовь», как мой брак, который был вполне счастливым, показался... ну, скажем, *неправильным* в самом глубоком смысле этого слова. Я много думала и разговаривала со своим мужем Серхио. И в конце концов мы поняли, что из любви друг к другу нам нужно пойти по жизни разными путями. Хотя это было расставание, основанное на любви и заботе друг о друге, все же я испытала сильную боль.

И вот я стала писать о любви в момент развода. То есть все, о чем я буду вам рассказывать, я пережила на собственном опыте.

А потом неожиданно умерла моя обожаемая мамочка. Ей было восемьдесят восемь лет. Как-то днем она присела отдохнуть в свое любимое кресло – и больше не поднялась. Хотя уход ее был спокойным и безболезненным, я ощутила огромную пустоту в душе. Горе мое еще больше усилилось, потому что пришлось продать дом, в котором наша семья жила почти шестьдесят лет. Три якоря, которые придавали мне ощущение стабильности – мой муж Серхио, мама и семейное гнездо, – исчезли в мгновение ока.

И все это дало мне возможность применять на практике принципы Абсолютной Любви. Это было главное и непростое испытание. Мне пришлось справляться с чувствами печали, разлуки и потери. Смогу ли я ощутить, сохранить и даже усилить чувство любви в подобных обстоятельствах?

То, что произошло потом, меня ошарашило. Как только я начала *искать* проявления абсолютной любви, то стала видеть их повсюду. Я видела их в людях, с которыми сталкивалась, и в ситуациях, в которые попадала. Иногда я замечала эти проявления в собственной жизни.

Любовь оказалась похожей на радиостанцию, которая работает круглосуточно. Чтобы услышать LOVE FM, достаточно всего лишь настроиться на нужную волну.

К сожалению, это не всегда просто. В моей жизни было немало дней, когда я забывала нажать на нужную кнопку. А если и вспоминала, то не могла поймать станцию. Иногда помехи на линии были столь сильны, что я ничего не слышала.

Очень скоро я обратилась к своей подруге и соавтору Кэрол Клайн, чтобы та помогла мне в поисках. Она вместе со мной работала над книгой «Книга № 1. Про счастье», и я знала, что вместе с этим человеком мне удастся постичь самые глубинные измерения любви. Более тридцати лет назад мы вместе учились в университете и жили в одной комнате в общежитии.

Мы очень многое пережили вместе и вместе съели не один пуд соли (в буквальном смысле слова!). Я была уверена, что она поможет мне заглянуть в самую суть изучаемого вопроса.

Сначала мы решили искать реальные образцы для подражания – людей, которые постоянно излучали атмосферу Высшей Любви. (Снимаю шляпу перед великолепным певцом и композитором Стивом Уинвудом, который написал такую чудесную песню!) Мы опросили более 150 человек и назвали их Героями Любви. Некоторые из них оказались знаменитыми духовными лидерами и наставниками. Другие были учеными и занимались нейрофизиологией любви. А третьи специализировались на психологическом аспекте этого чувства. Среди них были те, кого я назвала сердечными людьми – они просто жили, во всем прислушиваясь к голосу своего сердца. Истории, открытия и советы этих людей показались нам глубокими и очень важными.

Кроме того, мы опросили тех, кто заглядывал на мою страничку в Интернете. Мы всем задавали один вопрос: «Что вы делаете, чтобы ощущать в своей жизни чувство абсолютной любви?» Сотни полученных нами ответов лишний раз доказали правоту того, о чем нам рассказывали в интервью.

Наконец, мы обратились к самым современным научным исследованиям и древним духовным традициям. Мы хотели узнать о любви все, что только возможно. И мудрость, почерпнутая из всех этих источников, стала основой этой книги.

Вдохновленная и подбодренная, я придумала немало средств и предложений, которые нужно было испытать. Оказалось, что все они работают! Мне стало ясно, что любовь проверяется на деле. Это не нечто такое, что просто случается или что дают тебе окружающие. Я начала постоянно использовать новые приемы, и настроиться на волну LOVE FM стало гораздо проще.

В ходе работы я поняла, что в энергетическом поле, которое мы называем Вселенной, любовь имеет более короткую длину волны, чем счастье. Любовь сильнее счастья, потому что ее духовная частота выше. Я обнаружила, что счастье содержится в любви. И эта идея нашла свое отражение в последней строчке цитаты из Эммета Фокса, которой я начала свою книгу: «Если бы ты мог любить достаточно сильно, то стал бы самым счастливым и самым сильным существом во Вселенной». Если овладеть искусством любви, то станет легко поймать счастье за хвост – и обрести силу, чтобы изменить не только собственный внутренний мир, но и тот мир, что тебя окружает!

Вот почему я решила рассказать вам обо всем, что узнала и открыла. Перед вами путеводитель, который проведет вас по стране любви, живущей в вашем сердце, и тогда ваша жизнь станет удивительной и полной.

Что вы найдете в этой книге

Считайте эту книгу руководством по изучению искусства Абсолютной Любви. Она разделена на три части, которые направят вас по верному пути. Вы найдете множество практических и мощных средств, которые можно использовать немедленно. И средства эти помогут вам направить собственную любовь изнутри наружу. Я расскажу вам удивительные подлинные истории Героев Любви, чтобы вы поняли, как они сумели жить в состоянии Абсолютной Любви.

По собственному опыту работы над серией «Куриный бульон для женской души» и книгой «Книга № 1. Про счастье» я знаю, что эти истории тронут ваше сердце и останутся с вами и после того, как вы закроете книгу. Вот почему мне так захотелось рассказать вам те истории, которые я узнала от множества людей. Я беседовала с самыми разными людьми, в том числе со знаменитыми певцами, бывшими священниками и матерями, потерявшими детей.

Я расскажу вам о Джинни, которая набрала и сбросила больше 50 килограммов за последние тридцать лет и только потом научилась любить себя. Я расскажу о Розмари, жене бывшего сенатора. Розмари пришлось пережить тяжелейшую травму, которая научила ее настоящей любви. Вы узнаете о Джонни, который своей абсолютной любовью сумел покориť сердца всей нации.

Специально для скептиков и людей с научным складом ума я включила в свою книгу массу научных данных о влиянии абсолютной любви на все сферы человеческой жизни. До недавнего времени большинство исследований любви было направлено на личные отношения и биохимию романтической любви. Но мы живем в удивительное время, и сегодня изучение абсолютной, бескорыстной любви, которая проявляется в сочувствии, прощении, сострадании, альтруизме, все больше занимает умы научного сообщества. Я расскажу вам о данных, полученных разными организациями, в том числе Институтом Фетцера, Фондом Темплтона и институтом Хартмат. Ученые этих организаций изучали влияние сердца на здоровье и благополучие человека, а также влияние любви на планету в целом.

В первой части мы поговорим о новой парадигме любви. Я дам определение Абсолютной Любви и покажу вам, чем она отличается от других видов любви. Вы узнаете об «отправной точке», подумаете о том, что ограничивает ваши возможности в Высшей Любви, и оцените самого себя, чтобы понять, в какой степени Абсолютная Любовь уже проявляется в вашей жизни. Я познакомлю вас с удивительной новой концепцией: телом любви, в котором накапливается энергия прошлых проявлений абсолютной любви. Сильное и энергичное тело любви станет притягивать в вашу жизнь еще больше любви.

Вторая часть – это руководство по Абсолютной Любви. В ней описана революционная программа Абсолютной Любви, состоящая из семи шагов. Эта программа поможет вам ощутить истинную любовь и перейти в состояние Высшей Любви.

Существует множество программ и планов, которые помогают людям похудеть или заработать больше денег. Но мы не понимаем, что любовь – это навык, которому можно научиться. Семь шагов помогут вам овладеть этим навыком. Вот почему я назвала эту программу программой любовного фитнеса.

Каждая глава второй части – это врата к Абсолютной Любви. Каждая даст вам два Ключа Любви – два разных подхода к тому, как отпереть эти врата. В каждой главе вы найдете две удивительные подлинные истории – по одной для каждого Ключа Любви. Кроме того, я расскажу вам о практических средствах и приемах, которые вы сможете использовать для того, чтобы ощутить Абсолютная Любовь сразу же.

В третьей части вы найдете советы, которые помогут вам сохранить Высшую Любовь в повседневной жизни, а также полезные практические средства. Я расскажу о том, какое сильное влияние вы можете оказать на окружающий мир, если научитесь жить в состоянии абсолютной любви. Наука доказывает, что, повышая уровень собственной любви, мы излучаем уверенность, которая влияет на наших родных, общество и планету в целом. И наконец, я расскажу о том, что может произойти в нашем мире, если люди откроют собственные сердца.

Абсолютная Любовь может постепенно прирастать каждый день, как растение, которое получает хороший уход. И в должный срок это растение расцветет. Любовь может появиться в полном цвету, как прекрасный букет роз, оставленный у ваших дверей. Неважно, как Высшая Любовь проявится в вашей жизни. Важно то, чтобы вы обязательно пригласили ее остаться.

А для этого нужно сначала осознать в себе состояние чистой абсолютной любви, потом оценить ее значимость, а затем сделать ее присутствием главным приоритетом собственной жизни.

Хочу сразу же предостеречь: есть вещи, которые невозможно объяснить или понять одним только интеллектом. И любовь – это как раз такая вещь. Язык, то есть функция левого полушария мозга, может лишь указать на Высшую Любовь. Нелинейный опыт Высшей любви доступен только правому полушарию мозга и самому сердцу.

Поэтому я предлагаю вам читать эту книгу по-новому – с открытым сердцем. Попросите интеллект замолчать и передайте весь контроль сердцу. Читайте свободно и расслабленно. Поверьте в то, что эти страницы могут изменить вашу жизнь.

Больше всего мне хочется, чтобы моя книга изменила ваше отношение к любви. И тогда Абсолютная Любовь расцветет в вашем сердце и во всем нашем мире!

Глава 1

Абсолютная Любовь существует

Стоит человеку войти в мир любви, и мир вокруг него – даже самый несовершенный – становится богатым и прекрасным; весь мир состоит из возможностей для любви.

Сёрен Кьеркегор, философ XIX века

В Средние века в Японии воинственных самураев почитали как королей. Они носили огромные мечи и были очень искусны в фехтовании.

Однажды знаменитый самурай отправился к старому монаху, славившемуся своей мудростью. Подойдя к монастырю, самурай распахнул дверь и потребовал к себе старика.

– Я знаю, что ты мудр в этих вопросах, так ответь же мне, что такое рай и что такое ад?

Монах спокойно сидел на татами. А потом он повернулся и посмотрел на воина, пришедшего к нему с вопросом.

– Ты называешь себя самураем, – сказал монах. – И почему же, интересно. Ты – лишь жалкое подобие человека! Сомневаюсь, чтобы тебе удалось срубить голову мухе своим мечом!

Самурай потерял дар речи. С самураями никто и никогда так не разговаривал. А потом его лицо исказилось гневом – словно кто-то помахал красной тряпкой перед быком.

– Как ты смеешь?! – заорал он. – Я не позволю тебе оскорблять меня безнаказанно!

Самурай поднял свой огромный меч и занес его над головой старого монаха.

Монах абсолютно спокойно посмотрел прямо в глаза разъяренного воина и сказал:

– Ты спрашивал, что такое ад? Это и есть ад.

Самурай остановился. Меч его был занесен, но ненависть и гнев, которые одолевали его, прошли. Он изумленно смотрел на старого монаха, понимая, что этот маленький человек рискнул собственной жизнью, чтобы ответить на его вопрос.

Самурай опустил оружие и поклонился монаху. В его глазах блестели слезы благодарности.

– Спасибо тебе за науку, – смиренно сказал он, чувствуя, как сердце его наполняется любовью к этому старому человеку.

Монах улыбнулся самураю и сказал:

– А это, друг мой, рай!

Книга, которую вы сейчас держите в руках, – это ваш паспорт в рай, в рай, который существует прямо на нашей земле.

И неважно, как вы его себе представляете. Ведь, в конце концов, рай на земле – это любовь, самая большая, глубокая и всеобъемлющая любовь, какую только можно вообразить.

Мы все хотим любви

Любовь.

Какое маленькое слово – и какое глубокое, сильное, всеобъемлющее чувство за ним скрывается!

С начала времен люди вечно стремились к любви. Возводились памятники, делались состояния, терялись огромные сокровища – и все во имя любви. Чего бы нам ни хоте-

лось – красивой одежды, новых друзей, денег, статуса, власти, чего угодно, – всего этого мы желаем, чтобы заслужить любовь.

Когда любовь появляется в нашей жизни, то наши сердца, руки, глаза распахиваются. Мы расцветаем, как цветы весной. Когда же любви нет, мы съеживаемся и закрываемся, пытаемся защититься от жестокой жизни.

Представьте, что вы так полны любовью, что, сколько бы вы ни отдавали, в вашей душе будет оставаться очень много. И любовь, получаемая вами от окружающих, будет всего лишь вишенкой на красивом торте.

Каждое духовное учение призывает любить друг друга, и все мы к этому стремимся. Так в чем же проблема?

В целом можно сказать, что мы – инвалиды в области любви. Мы не умеем ни дарить, ни принимать любовь. И это объясняется тем, что мы не находимся в состоянии Абсолютной Любви. Мы потеряли связь с источником любви внутри самих себя.

Научившись принимать к этому неиссякающему внутреннему источнику, перестав искать любовь вне себя, вы сможете *привнести* любовь в любую ситуацию. И тогда ваша жизнь станет волшебной – глубокой, полной и приносящей удовлетворение.

Жить в любви

Это не просто хорошая идея. Как я обнаружила, многие люди уже живут именно так. После каждой беседы с Героями Любви я недоверчиво качала головой. Рассказы о жизни в Абсолютной Любви были лучше любой сказки – они же были правдой! К некоторым это состояние приходило неожиданно и драматично. У других это был более длительный и тонкий процесс.

Прекрасным примером человека, жизнь которого изменилась в мгновение ока, является наш первый Герой Любви – Мирабай Дэви. Эта духовная наставница из Южной Африки встретила меня, когда она читала лекции в Калифорнии.

Состояние чистой любви она впервые ощутила почти двадцать лет назад, когда самостоятельно путешествовала по Европе.

Я почувствовала, что в моем сердце словно прорвалась огромная плотина. Я никогда прежде не испытывала такой всеобъемлющей любви. Это было как наводнение. Чувство любви затопило меня всю, я не могла больше удерживать это чувство в себе. Я была настолько переполнена любовью, что мне хотелось обнять всех, кто попадался на пути. Я знала, что делать этого нельзя, чтобы меня не сочли сумасшедшей. И все же люди что-то чувствовали. Куда бы я ни пошла, ко мне подходили и спрашивали: «Что мы можем для вас сделать? Вам помочь? Вас подвезти? Вас угостить?» Людям хотелось быть рядом со мной.

Я хотела, чтобы каждый почувствовал себя достойным человеком. Я хотела, чтобы люди знали, что любовь вокруг них, что она доступна всем. Я посылая эту мысль всем вокруг – всем существам, всем жизненным формам. Я посылая ее всем, кто страдает.

Путешествуя по Голландии, я остановилась на краю дороги. Передо мной было огромное поле капусты. Все оно было залито удивительным, сверкающим светом. Мое сердце преисполнилось любви к этой капусте.

Я почувствовала единство со всем сущим. Все вокруг было творением любви. Все пульсировало любовью. Любовь была везде и во всем. Любовь была в стенах и деревьях. Любовь изливалась на землю с небес.

Я почувствовала, что все взаимосвязано друг с другом, что все едино. И все сияло этой непередаваемой, абсолютной любовью.

Так Мирабай начала жить в состоянии Абсолютной Любви. Сегодня она путешествует по всему миру, выступает перед людьми и рассказывает им о любви.

Раз за разом я слышала многочисленные варианты этой истории. И тогда я подумала: *«Если столько самых разных людей, проживших самую разную жизнь, испытывают одно и то же, то это возможно и для меня, и для всех остальных!»*

И тогда я задалась вопросом: «Как у Мирабай и других людей произошло пробуждение любви? Какие должны сложиться условия, чтобы мы с вами ощутили то же самое и перешли в состояние абсолютной любви?»

Три постулата Абсолютной Любви

*Мы созданы любовью, мы живем любовью,
и мы созданы для любви! Все вокруг – это любовь.
Наша ненависть – это искаженная любовь,
наша ревность – это любовь, превратившаяся в горечь,
наши страхи – это любовь, перевернутая с ног на голову,
наша алчность – это чрезмерная любовь, а наша привязанность – это
любовь, ставшая навязчивой.
Хуриед Батливала, блоггер*

Чтобы наполнить свою жизнь любовью, нужно сначала понять тех людей, которые уже живут в любви. Выслушав более 150 Героев Любви и перечитав более шести тысяч страниц расшифровок этих бесед, я смогла выделить три основных постулата, которые помогут нам в этом деле.

Любовный постулат № 1: Любовь – это то, что мы есть

Все Герои Любви говорили мне, что любовь – это не то, что мы испытываем по отношению к другим людям. Любовь – это то, что мы есть. Мы созданы из любви. Наши молекулы состоят из любви. Мы *есть* любовь.

Услышав это впервые, я закатила глаза и подумала: *«Все это я уже слышала»*. Но в то же время я поняла, что и представления не имею о том, что значат эти слова.

Мы считаем любовью поток эмоций, соединяющий две точки – нас и то, что мы любим. Но на самом деле любовь – это океан, который плещется внутри и вокруг нас.

Мы бродим, сжав в руках маленькие чашечки, и вымаливаем несколько капель любви у других людей. Но ведь на самом деле мы сами – огромные океаны любви. Вот почему я говорю, что, постоянно живя в состоянии Абсолютной Любви, *вы перестанете вымаливать любовь и превратитесь в любовного филантропа*. Вам не нужно рассматривать каждое действие и взаимодействие как потенциальный источник любви. Вам не нужно внешнего вмешательства для того, чтобы заполнить пустоту и принести удовлетворение. Вы сами будете *излучать* любовь. Вы переполнены любовью, потому что *вы и есть любовь!*

Гармоничные личные отношения зависят не от обстоятельств и не от возможности найти подходящего человека. Они целиком и полностью зависят от вашей способности любить.

Абсолютная Любовь к другим людям зависит от способности «превратиться в океан любви».

Понимание того, что вы *и есть* любовь, – это высшая форма любви к себе. Это не мелкая, эгоистичная любовь к самому себе. Вы должны любить себя не за то, что хорошо выглядите, имеете хорошую работу или обладаете высоким статусом. Это любовь к своей сущности. Это любовь к себе – такому, каковы вы есть.

Любовный постулат № 2: Цель жизни – распространять любовь

Почему вы живы? Герои Любви говорили мне, что наша главная цель – это развивать свою способность дарить и получать любовь. Другими словами, любовь – это наша работа на этой земле!

Итак, если любовь – это наша работа, то главное, что вы должны сделать, – это найти океан любви внутри себя и выплеснуть его в мир – выплеснуть на себя, на близких, на постоянных, встреченных вами на улице, *на все и вся*.

Но это не означает, что вы должны встать на углу улицы с табличкой «Обниму любого» (хотя это может быть забавно!). Это означает, что вы должны жить в контексте любви, понимать, что все в вашей жизни происходит для того, чтобы вы развивали свою способность любить. Легко любить то, что красиво и привлекательно. Гораздо труднее сохранить любовь в сложных ситуациях, любить тех, кто вам даже не нравится. Чтобы сохранить любовь, когда супруг ведет себя не так, как вам хотелось бы, когда ребенок закатывает истерику, а начальник выдвигает невыполнимые требования, нужно сделать любовь главным приоритетом вашей жизни.

Я много раз слышала о том, что близость смерти заставляет людей сосредоточиться на любви. Многие говорят, что в конце жизни, когда в мыслях пролетает все, что было пережито за долгие годы, в душе возникают лишь два вопроса: «Насколько хорошо я усвоил жизненные уроки? И сильно ли я любил?»

Если вы стоите на пороге последнего жизненного экзамена, то нужно подготовиться к ответам на эти вопросы. Не думаю, что вам хочется завалить это испытание!

Любовный постулат № 3: Сердце – это портал любви

Герои Любви согласны с тем, что сердце – это центр Абсолютной Любви. Я имею в виду не сердце из плоти и крови, а сердце духовное – то место в центре груди, куда мы указываем, говоря о себе. Во всех культурах на протяжении истории человечества сердце считалосьместилищем любви.

Океан Высшей Любви заполняет вашу жизнь через этот портал. И чем более открыто ваше сердце, тем более вы счастливы, здоровы и исполнены любви. Только так можно преуспеть в решении главной задачи вашей жизни: развить свою способность любить.

Вот почему открытость сердца – это цель всех приемов, средств и действий, описанных в программе Абсолютной Любви, о которой я расскажу вам во второй части книги.

Эти постулаты являются краеугольным камнем моей книги. Это квинтэссенция того, что я узнала в процессе своих исследований. Помните о них, читая книгу. Это мантры Абсолютной Любви.

Новая парадигма любви

Я знаю, что все это может показаться пустыми разговорами. Какое значение все это имеет для вашей повседневной жизни? Вы, наверное, думаете: *«У меня тяжело на душе, потому что болеет мой ребенок. Я ужасно зла, потому что у моего мужа роман на стороне. Я только что потерял работу и теперь не смогу оплачивать счета. Я постоянно ем, потому что ощущаю ужасную депрессию. Как Абсолютная Любовь поможет мне решить все эти проблемы?»*

Абсолютная Любовь позволяет сосредоточенно, гибко и спокойно решать любые проблемы.

Она научит вас справляться с конфликтами и эмоциональными потрясениями и, самое главное, испытывать сочувствие к самому себе при решении повседневных больших и малых проблем.

Открытое сердце поможет вам справиться – и получить удовольствие от этого процесса – с любыми разочарованиями и сложностями, которых так много в нашей жизни.

Абсолютная Любовь не означает, что вы навсегда должны забыть о печали, гнев или боли. Но вы постоянно будете ощущать сладость абсолютной любви, которая сгладит остроту многих чувств. Чистая любовь – это мягкая подушка, которая приглушает боль и помогает успокоиться.

Любовь помогает более эффективно справляться со сложностями. Мы привыкли разбираться с собственными проблемами на уровне проблем. Но Эйнштейн сказал: «Невозможно решить проблему на том уровне, на каком она возникла». Высшая Любовь поможет вам быстро и эффективно преодолевать трудности. Вы сможете посмотреть на все с новой точки зрения и избавиться от негативной обратной связи. Такой подход к повседневным проблемам требует новой парадигмы любви, нового понимания того, что означает «любить».

Хотя мы говорим о любви в самых разных отношениях – *я люблю свою семью, я люблю свою собаку, я люблю делать покупки, я люблю есть, я люблю помогать другим, я люблю смотреть телевизор или читать книги*, – всю любовь можно разделить на четыре категории, которые образуют то, что я называю любовным континуумом. Полный спектр любви показан на приведенной ниже диаграмме.



Отсутствие любви: В таком состоянии наше сердце молчит. Мы страдаем от боли, гнева, печали или глубокого эмоционального истощения. Страх и тревога вызывают в нас реакцию «дерись или беги». Мы ощущаем пустоту, скуку, тоску, одиночество, разобщенность. Хочется выплеснуть свой негатив на окружающих, особенно если нам кажется, что они и есть причина нашей боли. Отсутствие любви – это отсутствие всего, что делает нашу жизнь такой драгоценной и осмысленной.

Примечание: Люди попадают в такое состояние, когда переживают глубокий гнев, депрессию или последствия травмы. В таком состоянии бывает необходима профессиональная помощь психолога. Только специалист может избавить человека от боли, которую он испытывает.

Любовь по ложным причинам: Такая любовь и не любовь вовсе. Это «отсутствие любви на обезболивающих». Любовь по ложным причинам – это стремление «быть любимым» ради того, чтобы заполнить внутреннюю пустоту. Это не настоящая любовь и не настоящая забота. Это всего лишь попытка сбежать или облегчить собственную пустоту. И это очень хорошо заметно в страстной, навязчивой любви.

Состояние любви по ложным причинам – основа всех зависимостей, которые могут пагубно сказаться на состоянии здоровья человека во всех отношениях: физическом, психическом и духовном.

К этой же категории относится и взаимозависимость. Люди, которые зависят друг от друга, растворяются в жизни других людей, пытаясь заполнить вакуум внутри самих себя. Они хотят доставить удовольствие другим – чтобы получить любовь взамен. На первый взгляд невозможно понять, испытывает ли человек любовь по ложным причинам, поскольку все зависит от его внутренней мотивации. Но разобраться в *самом себе* вполне возможно. Понаблюдайте за собой. Не случилось ли с вами чего-либо из приведенного ниже списка?

Не случилось ли вам дарить любовь только для того, чтобы получить любовь?

Не случилось ли вам угождать другим людям, чтобы заслужить их одобрение и признание?

Не испытывали ли вы зависимости от объекта своей любви?

Не пытались ли вы заполнить внутреннюю пустоту чем-то внешним?

Не испытывали ли вы потребности или отчаянного голода по любви?

Не пытались ли вы контролировать тех, кого любите (не старались ли «исправить» своего партнера или ребенка, чтобы лучше чувствовать себя или лучше выглядеть в глазах других)?

Любовь по верным причинам: Большинство людей именно такую любовь считает настоящей. В таком состоянии вы высоко цените определенных людей, ситуации или даже материальные объекты, ощущаете свою глубокую связь с ними. Все то, что вы любите подобным образом, становится для вас особенным и ценным. Любя по верным причинам, вы хотите делать добро другим людям, вы способны и дарить, и принимать. Это глубокое, здоровое чувство, которое делает вас сильнее.

Иметь причины для любви очень хорошо. Мой наставник Билл Леваси называет это состояние «наличие множества потоков эмоционального дохода». Это чувство делает вас по-настоящему богатым.

Но у такой любви есть свои ограничения. Главная проблема заключается в том, что она связана с причинами. Если эти причины меняются, то меняется и любовь. Например, если вы любите супруга, потому что с ним приятно находиться, а потом супруг разочаровывает или предаст вас, то что произойдет с вашей любовью?

Любовь по верным причинам имеет и обратную сторону: вы можете страдать от ревности и страха потерять объект своей любви.

Даже в состоянии глубокого удовлетворения вам будет казаться, что что-то отсутствует. Любовь, которая зависит от каких-либо причин, может прийти или уйти.

Я ничего не знаю о вас, но большую часть своей жизни я провела, опираясь на эти «причины для любви». И они не принесли мне того, к чему я стремилась. К счастью, теперь я перешла на иной, более высокий уровень любви.

Абсолютная Любовь: Это высшая любовь, внутреннее состояние абсолютной любви, которое не зависит от других людей, внешних обстоятельств или условий. Это любовь, которая живет внутри нас. Вы ощущаете свободу, покой, радость, открытость и чувство глубокого удовлетворения. Когда вы любите без причины, вам действительно не нужны *причины* – вы любите просто *потому что*.

Когда вы любите без причины, то *несете* любовь всеми своими действиями, а не пытаетесь *извлечь* ее из них.

Абсолютная Любовь отличается от всех ваших прежних концепций любви. И это доказано наукой. Согласно новейшим исследованиям, бескорыстная любовь характеризуется уникальным состоянием мозга.

Ученые из Университета Монреаля установили, что на сканах мозга человека, испытывающего бескорыстную любовь, активны одни участки, а на сканах мозга людей, испытывающих романтическую или материнскую любовь, – совсем другие. У людей, испытывающих абсолютную, бескорыстную любовь, активны центральная доля, теменная доля и правая часть хвостатого ядра.

Когда человек живет в таком состоянии, то его физиология кардинальным образом меняется. В самом начале работы над этой книгой я беседовала с Героем Любви Эвой Зеллаб. Эта женщина – признанный авторитет в области физиологии любви. Она работает на медицинском факультете Гарвардского университета. Эва сказала мне: «Любовь запускает в организме человека множество физиологических процессов: высвобождаются пептиды и гормоны, в том числе эндорфины, окситоцины, допамин, вазопрессин и окись азота. Эти вещества подавляют реакцию страха, стимулируют расслабление и создают позитивный физиологический фон».

Доктор Зеллаб называет это состояние любовной реакцией и говорит, что оно помогает человеку справляться с жизненными сложностями, останавливает и даже излечивает болезни и укрепляет здоровье. «Любовная реакция помогает вашему телу совершенствоваться, и возраст становится над вами не властен». Важнейшим компонентом любовной реакции является окситоцин. Это вещество называют гормоном любви, потому что оно стимулирует ощущения связи, безопасности и доверия, а также снижает чувство страха и тревоги. Выброс окситоцина стимулируется теплом, прикосновением, движением, оргазмом и грудным кормлением. Этот гормон вырабатывается при уходе за детьми и животными, а также при общении с близким другом. Когда в организме вырабатывается окситоцин, человек ощущает себя наполненным любовью.

Жизнь в состоянии любви меняет само восприятие жизни.

И наши Герои Любви доказывали это нам снова и снова. Хотя это были совершенно разные люди, у них было нечто общее, что отражало их новый способ бытия:

Он жили настоящим и в полной мере.

Они ощущали единство и взаимосвязь со всеми людьми и природой.

Они верили в то, что их поддерживает позитивная энергия Вселенной.

Они жили в гармонии со своими чувствами и отличались высокой жизненной силой.

Они отличались силой, но не были обуяны гордыней.

Они с одинаковой радостью дарили и принимали любовь.

Они говорили от сердца и умели слушать.

Они были исполнены сочувствия и не осуждали ни себя, ни других.

Они чувствовали себя полностью реализовавшимися людьми и любили жизнь такой, какова она есть.

Они ощущали, как все их существо наполнялось абсолютной вселенской любовью.

Думаю, что и вам знакомо подобное состояние. То, что я называю пиками любви, порой случается со всеми. В такие моменты не хочется, чтобы хоть что-то менялось. Все кажется абсолютно идеальным. И эти пиковые моменты оставляют свой след – мы никогда их не забываем. Абсолютная Любовь помогает людям находиться в таком состоянии большую часть времени.

Мой коллега и Герой Любви Морти Лефко, разработчик метода Лефко – системы по устранению ограничивающих убеждений, рассказал мне о собственной жизни, чтобы я поняла, как Абсолютная Любовь влияет на личные отношения.

Мы с моей женой Шелли поженились почти двадцать девять лет назад. Тогда она спросила меня, почему я ее полюбил. А я ответил: «Потому!»

Ответ ей не понравился. Она хотела точно знать, какие ее качества заставили меня полюбить ее. Но я продолжал настаивать на том, что люблю ее без всякой видимой причины.

– Если бы я любил тебя по какой-то причине, – объяснил я, – то моя любовь требовала бы, чтобы ты такой же и оставалась. Если бы через какое-то время ты перестала быть такой, то я мог бы перестать любить тебя. Но если я люблю тебя «просто потому что», то моя любовь абсолютна. Я могу и буду любить тебя – и мне неважно, что ты делаешь или чего не делаешь.

Если в какой-то момент я не испытываю любви к Шелли, то понимаю, что внутри меня нет любви. Я должен разобраться, что происходит, и снова наполниться любовью. Я не упрекаю Шелли и не жду, чтобы она изменилась. Это позволяет мне полностью контролировать свои чувства по отношению к ней. Никакие ее слова или поступки не заставят меня перестать любить ее.

Такой же подход я перенес и на другие отношения. Недавно я работал вместе с группой коллег и заметил, что люблю их безо всякой причины. Я был наполнен любовью и направлял ее на всех, кто оказывался в моем пространстве. Я мог сказать, что мне нравилось и восхищалось в этих людях, но любовь, которую я испытывал, не имела ничего общего с этими качествами.

И моя любовь не зависела от реакции со стороны каждого из этих людей. Я не испытывал к тем, кто мне симпатизировал, более сильной любви, чем к тем, кто меня явно недолюбливал.

Теперь я точно знал, что сам являюсь источником этого удивительного чувства, и был готов учиться тому, как его сохранить навсегда.

И теперь все, что я делаю и говорю, проникнуто духом любви.

Почувствовать Любовь (Без Причины)

Достаточно объяснений. Настало время ощутить вкус Абсолютной Любви и понять, насколько она отличается от Любви по Верным Причинам. Прodelайте это несложное упражнение.

Упражнение

Различия между Любовью по Верным Причинам и Абсолютной Любовью

1 Закройте глаза и подумайте о ком-то или о чем-то, что вы любите. Это может быть человек, собака, место или занятие.

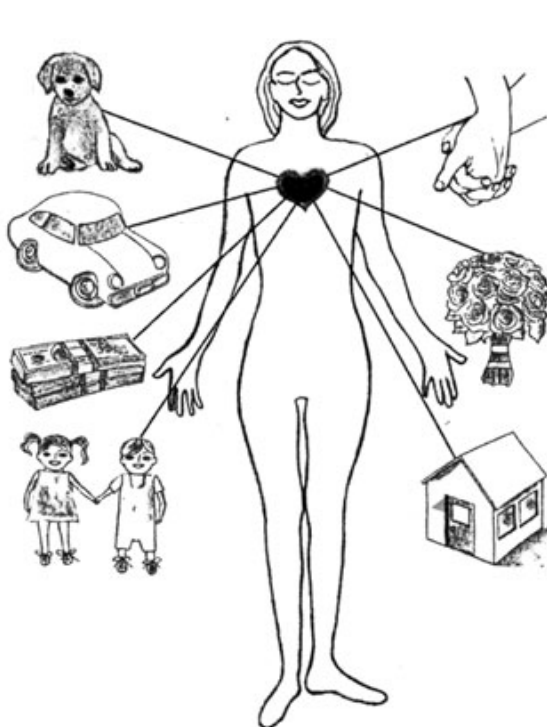
2 Что именно вы любите в этом человеке, собаке, месте или занятии? Оцените все восхитительные качества, которые вы любите. Восторгайтесь объектом вашей любви.

3 Задайте себе необычный вопрос, который люди себе почти никогда не задают: «Откуда проистекает эта любовь? Что заставляет меня испытывать это замечательное чувство?» Подавляющее большинство людей отвечает, что любовь, которую они испытывают, вызвана объектом любви, о котором они думают. Это пример Любви По Верным Причинам.

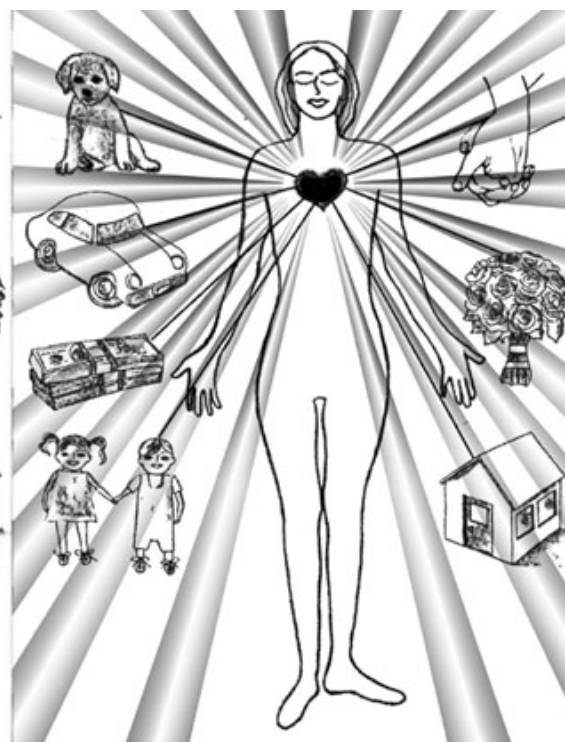
4 А теперь попробуйте проделать нечто другое. Переключитесь с объекта любви на *состояние самой любви*. Переключите внимание на собственное сердце. Почувствуйте свою любовь вне зависимости от мыслей об объекте любви. Вместо того чтобы думать о качестве человека или занятия, почувствуйте любовь, которая живет *внутри* вас и которая может быть направлена на все что угодно по вашему выбору.

5 Сохраните это внутреннее ощущение любви. Возможно, вы почувствуете теплоту в центре груди. И вы наверняка будете улыбаться.

Различие между двумя видами любви в том, что второй вид связан с вашим сердцем и не зависит от объекта любви. Это и есть Абсолютная Любовь. На приведенных ниже диаграммах показано все то, что вы только что пережили.



Любовь По Верным Причинам



Абсолютная Любовь

На первой диаграмме показано, что наша любовь непосредственно связана с объектом. На второй – объекты вторичны, а основной опыт – это любовь, которую мы ощущаем в собственных сердцах. Когда мы сосредоточиваемся на сердце и его сиянии, а не на объектах, на которые направлены его лучи, то это и есть внутреннее состояние любви, то, о чем мы говорим, и то, чему вы должны научиться в ходе осуществления программы Абсолютной Любви.

Многим трудно понять, что любовь можно испытывать и в одиночку. Мы всегда считаем, что «для танго нужны двое». Мы любим что-то, мы не умеем просто любить. Мы считаем, что любовь – это нечто такое, что происходит между двумя людьми.

Вы должны понять, что любовь – это независимое состояние, и научиться испытывать ее постоянно. В этом и кроется секрет бескорыстной любви. Вы сами наполняете себя любовью, а потом изливаете эту любовь на все вокруг.

Затем, как это произошло с Мирабай, вы начинаете любить все вокруг себя (она сумела полюбить даже капусту, растущую на поле). Разница в том, что ваша любовь более *не зависит* от людей, работы, отношений, машин... или от капусты.

Не обманывайтесь простотой этого состояния. Состояние абсолютной любви – самая мощная сила на планете. Когда вы разовьете и укрепите в себе состояние абсолютной любви, когда оно начнет присутствовать в вашей жизни постоянно, ваша жизнь из черно-белой превратится в цветную и объемную.

Абсолютная Любовь на практике

Незадолго до написания этой главы я подвергла этот новый образ мышления проверке. Я использовала его в сложной эмоциональной ситуации, когда расставалась с мужем. Хотя я больше не жила с ним, но продолжала его любить и очень скучала по нему.

Как-то раз мы разговаривали по телефону. Положив трубку, я ощутила ужасную боль от того, что мы больше не вместе. Хотя я понимала, что расставание пойдет на пользу нам обоим, сердце мое все равно болело. Я чувствовала, что мне нужно забыть об этой любви, чтобы избавиться от боли.

«Ну хорошо, – подумала я, – я пишу книгу об Абсолютной Любви. Все, с кем я беседовала, говорили мне, что любовь – это то, кто мы есть. Я могу испытывать внутреннюю любовь, как только мне этого захочется. Дай-ка я попробую!»

Закрыв глаза, я сказала себе: *«Чувство, которое я испытываю к Серхио, – это моя любовь. Она исходит из моей души. Поэтому я должна просто сесть и ощутить ее».*

И я это сделала. Я позволила своей любви свободно течь. Я ощутила ее сладость в сердце. Если я начинала думать о Серхио и о том, что мы больше не вместе, то сразу же возвращала себя к собственной любви. Эта любовь жила во мне, она была моей. Я могла ощущать ее вне зависимости от того, кто был или не был со мной. И это мне очень помогло. Раньше боль и печаль из-за расставания могли бы остаться в моей жизни надолго. Но стоило мне осознать внутреннюю Абсолютную Любовь, как моя тоска за пять минут исчезла. И я почувствовала себя лучше.

Этот опыт напомнил мне слова моего духовного наставника: «Я люблю тебя, и от тебя это не зависит!» Впервые я услышала эти слова, когда мне было семнадцать, и страшно удивилась. Но теперь я могу оценить их глубину. Любовь, которую мы приписываем другим людям и внешним обстоятельствам, на самом деле является нашей собственной.

Чувствовать любовь – не то же самое, что делить любовь с другим человеком. Это совершенно иное ощущение. Но я обнаружила, что внутреннее состояние любви обладало непередаваемым очарованием. Моя душа исполнилась покоем и счастьем. Мне показалось, что я вернулась домой.

Солнце сияет всегда

Еще раз посмотрите на диаграмму Абсолютной Любви. Обратите внимание на то, насколько сердце напоминает солнце. Это очень глубокая метафора: когда мы перестаем связывать любовь с причинами, то есть с внешними объектами любви, и начинаем ощущать абсолютную любовь внутри себя, сияющая энергия любви начинает распространяться во все стороны, как от солнца.

Солнце Абсолютной Любви всегда сияет внутри нас. Вам не нужно «создавать» любовь. Она уже есть. Любовь – это ваша сущность, ваше подлинное «я». (Вспомните любовный постулат № 1.) Писатель и духовный наставник Экхарт Толле так описывает Высшую любовь:

«Внутри вас что-то просыпается... глубокий внутренний покой, умиротворение, живость. Это состояние ни от чего не зависит. Это ваша сущность. Это то, чего вы ищете в объекте любви. Это вы сами».

Все духовные учения мира говорят об огромной, всеобъемлющей любви, хотя в каждом для этого используется собственная терминология.

В христианстве высшую и чистейшую форму любви называют *аганэ* – словом, позаимствованным у греков. В Новом Завете *аганэ* – это любовь Бога к человеку и божественная любовь людей друг к другу. Эта любовь бескорыстна и щедра, она лечит. Это основа для гармоничной жизни.

В иудаизме любовь называют *ахава*, а Абсолютная Любовь – *ахават хинам*, что в буквальном переводе означает «беспочвенная любовь». Когда я беседовала с Героем Любви, раввином Дэвидом Томасом, он так объяснил мне этот термин: «*Ахават хинам* – это любовь, которую мы проявляем к человеческим существам вне зависимости от собственных интересов, а просто потому, что мы – люди и способны заметить человечность друг в друге».

Буддисты называют такую любовь *метта*, то есть любовью-добротой. Эта любовь заставляет людей помогать друг другу и всемерно способствовать благополучию и процветанию человечества.

В индуизме существует фраза, заимствованная из санскрита: *парама према* (высшая любовь). Этим термином называют высокую, полную любовь, безо всяких условий. Такая любовь помогает постичь смысл жизни. А в суфизме есть слово *ишк*, которое обозначает бескорыстную и абсолютную любовь.

Тело любви

Негативные тучи, которые блокируют солнечные лучи, мешают нам ощутить Абсолютную Любовь. Эти эмоции формируют то, что Экхарт Толле называет телом боли. В своей популярнейшей книге «Сила сегодня» он описывает тело боли как поле негативной энергии или болезненные эмоциональные воспоминания, которые живут в душе человека. Это эмоциональное энергетическое тело активизируется, когда событие, замечание или даже случайная мысль пробуждают в человеке воспоминания о прошлой боли. Тело боли питается новой болью. Оно всегда ищет возможности для страдания. Когда вы вступаете в конфликт с кем-либо, тело боли оживает – оно готово к настоящему пиру. Эта сторона вашей личности только о том и мечтает, чтобы раздуть конфликт и погрузить вас в пучину страданий и печали.

Об этом не пишут, но в каждом из нас живет тело любви. И это замечательное открытие! Эта идея пришла мне в голову в печальный момент. Я подумала: «*Если существует тело боли, которое притягивает к нам боль и страдания, то должно быть и тело любви, притягивающее любовь!*» Я начала расспрашивать об этом Героев Любви, и многие из них подтвердили мою догадку. Тело любви – это поле позитивной энергии, порожденное пережитой абсолютной любовью. Тело любви – это полная противоположность телу боли.

Точно так же, как тело боли питается болью, тело любви развивается на новой любви. Чем чаще вы погружаетесь в состояние Абсолютной Любви, тем более сильным и здоровым становится ваше тело любви. И одновременно с этим вы начинаете излучать больше любви. Вы превращаетесь в «лозу» любви. Все вокруг вас резонирует с вибрациями любви, которую вы посылаете в мир.

Но для того чтобы стать «живой лозой» любви, необходимо выработать в себе новые привычки. У каждого из нас жизнь течет по привычному руслу. Наш образ мыслей, чувства и поведение питают либо тело любви, либо тело боли. Если вы хотите сформировать сильное тело любви, вам нужно изменить привычное русло. И сделать это можно с помощью практики.

Давно известно, что практика способна творить чудеса. С ее помощью навыки доводятся до совершенства! И подтверждением тому могут служить результаты множества научных исследований в области нейропластичности. На протяжении многих лет ученые считали, что мозг формируется только до юности, а затем отвердевает, словно цемент, и воз-

можностей для роста больше нет. Однако недавно проведенные исследования показывают, что мозг формирует новые связи и растворяет старые, реагируя на наши мысли и действия. И процесс этот происходит до самой нашей смерти. Когда мы повторяем какую-то мысль или действие, нервные пути, связанные с ними, расширяются. Нейроны вместе активизируются и вместе работают. *То, на чем мы постоянно концентрируемся, влияет на наши нервные схемы.* А это означает, что

Мы в состоянии изменить собственный мозг даже во взрослом состоянии.

К счастью, ощущение и выражение любви намертво встроены в наш мозг – этот факт подтверждается научными изысканиями. Как говорит профессор психологии Дахер Келтнер из Университета Беркли: «Сочувствие и благожелательность... встроены в наш мозг и физиологию. Эти чувства можно и нужно культивировать в себе».

Исследование, проведенное в Университете Висконсин-Мэдисон, подтверждает эту мысль. В ходе эксперимента участников просили сосредоточиться на любви и доброте по отношению к членам своих семей, а затем распространить это чувство и на посторонних. Ученые отметили активизацию участка мозга, связанного с сочувствием.

Когда вы сознательно и постоянно переходите в состояние Абсолютной Любви, то русло вашей жизни меняется. А тело любви становится более энергичным и сильным. Оно начинает оказывать существенное влияние на вашу жизнь и жизни тех, с кем вы взаимодействуете. Программа Абсолютной Любви призвана укрепить тело любви и раскрыть сердце человека. Более подробно о теле любви мы поговорим в главе 3.

Насколько сильно ваше тело любви? Самооценка Абсолютной Любви

Все мы испытываем любовь, но можно ли ее назвать чистой и бескорыстной? Приведенный ниже тест покажет, насколько сильно ваше тело любви и до какой степени вы уже живете в состоянии Абсолютной Любви.

Эта анкета не призвана оценивать то, насколько вы привязаны к внешним обстоятельствам вашей жизни, в том числе и к отношениям с окружающими. Это любовь по верным причинам. Сейчас же мы оценим качества, связанные с чистым внутренним состоянием любви, которое формирует основу здоровых отношений и полноценной жизни.

Отвечая на эти вопросы, будьте честны с собой. Никто, кроме вас, не увидит этих результатов.

Абсолютная любовь

Ответьте на приведенные ниже вопросы, используя десятибалльную шкалу:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Неверно Верно отчасти Абсолютно справедливо

1 Я весь день живу, осознавая свои действия. Я пробуждаюсь и высоко ценю то, что происходит в каждый конкретный момент.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Я ощущаю свою связь с природой – животными, растениями, водой, горами и т. п.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 Я ощущаю поддержку – со стороны родных и друзей, со стороны дружески настроенной Вселенной.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4 Я обладаю огромной физической энергией и могу испытывать собственные чувства, не сопротивляясь и не подавляя их.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5 Я заслуживаю любви и умею убеждать, не становясь агрессивным.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6 Мое сердце наполнено любовью – я даю и принимаю от чувства полноты.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7 Я умею общаться. Я выражаю свои истинные чувства и умею слушать, не переходя к обороне.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8 Я обладаю хорошей интуицией. Я умею видеть красоту вокруг себя.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9 Я постоянно ощущаю приятие и/или покой.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10 Я ощущаю связь с силой, большей, чем я сам, и ощущаю, как моя душа наполняется высшей любовью.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Результаты:

Если вы набрали 80 – 100 баллов: Поздравляю, вы можете стать одним из моих Героев Любви!

Если вы набрали 60–79 баллов: Вы уже на пути к Абсолютной Любви.

Если вы набрали 40–59 баллов: В вашей жизни случаются проблески Абсолютной Любви.

Если вы набрали меньше 40 баллов: Хорошо, что вы читаете эту книгу. Абсолютная Любовь ждет вас.

Закончив программу Абсолютной Любви, описанную во второй части этой книги, можете отвечать на вопросы этой анкеты регулярно, чтобы оценить свое продвижение в направлении абсолютной и бескорыстной любви.

Новая парадигма любви является основой, на которой можно строить свободную и приносящую удовлетворение жизнь. И ключом к ней становится сильное тело любви. Приятно то, что вы уже начали развивать в себе это качество. Поймите, что Абсолютная Любовь существует. Сосредоточьтесь на ней. Тем самым вы запустите процесс укрепления своего тела любви.

В следующей главе мы поговорим о барьерах, которые мешают нашей любви и не дают вести самую замечательную жизнь, какая нам только доступна.

Глава 2

Что мешает нам любить?

Не ищите для любви того или сего, его или ее; все это слишком мелко. Упрямо стремитесь к самой любви – любовь превыше всего.

Брюс Аллен, духовный наставник

Периодически в моей электронной почте появляются сообщения, которые заставляют меня хохотать от всей души. Но в них есть зерно истины. Когда появилось письмо, приведенное ниже, я поняла, что его можно использовать для описания концепции границ любви.

Установка Любви на человеческом компьютере

Служба технической поддержки:

Слушаю вас! Чем могу помочь?

Пользователь: *После тщательного обдумывания я решил установить Любовь. Можете ли вы помочь мне в этом?*

Служба технической поддержки: *Да, я могу вам помочь. Вы готовы приступить?*

Пользователь: *Знаете, я не силен в технических вопросах, но думаю, что готов. Что мне нужно сделать?*

Служба технической поддержки: *Для начала откройте свое Сердце. Вы знаете, где находится ваше Сердце?*

Пользователь: *Конечно, но у меня сейчас работает еще несколько программ. Я могу устанавливать Любовь, когда они работают?*

Служба технической поддержки: *Какие программы у вас запущены?*

Пользователь: *Подождите-ка. У меня работает Прошлая Боль, Низкая Самооценка, Тоска и Обида.*

Служба технической поддержки: *Нет проблем. Любовь постепенно сотрет Прошлую Боль из вашей операционной системы. Эта программа может сохраниться в постоянной памяти, но больше не будет влиять на работу других программ. Любовь постепенно преодолет и Низкую Самооценку, заменив ее собственным модулем Высокой Самооценки. Но вам придется самостоятельно отключить Тоску и Обиду. Эти программы помешают правильной установке Любви. Вы сможете это сделать?*

Пользователь: *Я не знаю, как их отключить. Вы не можете мне объяснить?*

Служба технической поддержки: *С удовольствием. Выйдите на стартовое меню и выберите Прощение. Прodelайте это столько раз, сколько потребуется, чтобы Тоска и Обида полностью изгладились.*

Пользователь: *Да, я все сделал! Любовь уже начала устанавливаться. Ой, у меня выскочило сообщение об ошибке. «Ошибка – программа не использует внешние компоненты». Что мне делать?*

Служба технической поддержки: *Не волнуйтесь. Проще говоря, вы должны сначала научиться любить себя, прежде чем любить других. Включите опцию Приятие Самого Себя. Затем кликните на следующие файлы: Прощение себя, Осознание собственной значимости и Признание собственных границ.*

Пользователь: *Я все сделал. Надо же! Мое Сердце заполняется новыми файлами. Улыбка играет на моем мониторе, а Покой и Уверенность копируются прямо в Сердце. Это нормально?*

Служба технической поддержки: *Да, это означает, что Любовь устанавливается и запускается. Прежде чем я повешу трубку, хочу сказать вам еще одно: эта программа*

распространяется бесплатно. Вы можете поделиться ею с другими людьми. Пожалуйста, так и сделайте.

Какие программы хотите запустить *вы*, чтобы повлиять на собственную способность испытать Абсолютную Любовь?

Ваша установка

Существует ли невидимый потолок, ограничивающий вашу способность испытывать любовь? Специалисты в области позитивной психологии обнаружили, что у каждого из нас есть установка счастья, некая фиксированная точка, вокруг которой мы колеблемся вне зависимости от того, что с нами происходит. Хотя точных научных исследований этого факта не проводилось, но я не раз сталкивалась с таким явлением.

Ваша способность испытывать любовь, равно как и счастье, основывается на внутренней установке, а не на внешних обстоятельствах. Позитивные или негативные ситуации и события вызывают любовные спады или подъемы, но вы всегда будете возвращаться в привычную комфортную зону, к прежним ощущениям, к которым вы давно привыкли. Любовная установка работает в вашу пользу. Она помогает вам приходить в себя после жизненных сложностей. Но в то же время у такой установки есть и свои недостатки – она ограничивает количество любви, которое вы способны давать и получать.

Мои замечательные коллеги, писатели и психологи, мои Герои Любви, Гай и Кэти Хендрикс, придумали термин «верхний лимит». Он характеризует то, как мы бессознательно саботируем самих себя, почувствовав, что в нашей жизни хорошего оказывается больше привычного уровня. Кажется, что прилив позитива заставляет срабатывать некий сигнал тревоги. Чтобы заглушить его, наше подсознание стремится сократить нашу радость, любовь и степень успеха, благодаря чему мы переходим на более комфортный, хотя и менее привлекательный уровень.

У каждого из нас такие «верхние лимиты» существуют во всех сферах жизни. Я слышала об исследовании, проведенном в 90-е годы в компании IBM. Когда продавцы начинали показывать гораздо более высокие, чем обычно, результаты, они стремились как можно быстрее вернуться к привычному уровню. На более высоком уровне богатства и успеха люди чувствуют себя некомфортно. То же самое происходит и с любовью.

Вы не замечали, что, начиная ощущать более сильную и страстную любовь, вы немедленно стараетесь вернуться к привычному уровню? Сами не осознавая того, вы ограничиваете собственную способность к любви.

Откройте свое сердце, укрепите тело любви, и это поможет вам разрушить свои «верхние лимиты» и обогатить любовную установку. Давайте же обсудим, как это можно сделать. И для начала мы обсудим и развенчаем три основных мифа, связанные с любовью.

Три самых распространенных мифа, связанных с любовью

*Люди... настолько изголодались по любви,
что готовы довольствоваться суррогатами.*

Морри Шварц в беседе с Митчем Элбомом, автором книги «Вторники с Морри»

Некоторые любовные ограничения установлены извне. Они опираются на общественные мифы и убеждения, которые настолько распространены, что мы даже и не думаем

их оспаривать. С самого первого момента сознательной жизни мы переходим на жесткую «диету» дезинформации относительно любви. Эта дезинформация поступает из фильмов, журналов и популярных песен. Все это можно назвать коллективным «верхним лимитом». Мифы направляют нас в ложную сторону, заставляя искать любовь в абсолютно неподходящих местах.

Настало время развенчать старые мифы о любви и перевести любовь на нашей планете на новый уровень.

Миф № 1: Миф о романтической любви

Когда я говорила людям о том, что пишу книгу «Абсолютная Любовь», они улыбались и говорили: «А, это об отношениях...» Все автоматически приравнивали любовь к романтическим отношениям.

Неудивительно, что балом правит романтическая любовь. Такой подход встроен в нас с рождения – ведь он обеспечивает выживание человечества как вида.

Романтическая любовь издавна была любимым наркотиком человечества. Она заставляет мозг вырабатывать сочный гормональный коктейль, состоящий из дофамина, нерэпинефрина, адреналина и окситоцина, от которого человек оказывается на седьмом небе. Всемирно известный биолог-антрополог доктор Хелен Фишер более тридцати лет изучала физиологическую основу романтической любви. Она пришла к выводу о том, что романтическая любовь – один из самых сильных наркотиков на земле. Такая любовь обладает теми же характеристиками, что и любая другая зависимость, то есть навязчивостью, жадой и искажением реальности.

Исследования доктора Фишер показали, что, когда человек влюбляется, в его мозгу активизируются первобытные участки, связанные с эйфорией, жадой и навязчивыми мыслями.

К числу таких участков относится и передняя тегментальная зона, расположенная у основания черепа. Эта зона является частью системы вознаграждений. Надо сказать, что при употреблении кокаина активизируется именно она. Неудивительно, что романтическая любовь вызывает столь сильную зависимость. Именно эта зависимость и породила коллективную увлеченность романтикой и всем, что с этим связано. Люди наслаждаются собственной способностью привлекать партнеров, романтическими перепадами периода ухаживания и, конечно же, сексом.

Если вы увлечены романтической любовью, то это объясняется тем, что вы уже впали в зависимость от любовного наркотика и жаждете выброса любовных гормонов. Когда организм привыкает к этим веществам, требуется все большая и большая доза, иначе ощущения оказываются слишком слабыми. И вы переходите из одних отношений в другие, чтобы удовлетворить свою страсть.

Хотя романтика, несомненно, является частью любовного уравнения, чрезмерная увлеченность отвлекает наше внимание от более глобальной и приносящей удовлетворение любви. Многие из Героев Любви говорили мне, что, хотя романтическая любовь приносит им наслаждение, это чувство ни в какое сравнение не идет с состоянием Высшей Любви, в которой они живут.

Мы постоянно ищем ощущений вне себя, считая, что романтическая любовь дополнит нашу личность. В этом и кроется смысл всех романтических фильмов. (Честно признаюсь, я смотрела «Красотку» раз десять и долгие годы мечтала о том, чтобы Ричард Гир упал к моим ногам.) Но все это отвлекает нас от той великой любви, которая живет внутри нас самих.

Что же мы можем сделать, чтобы освободиться от этого мифа? Нужно совершить поворот на 180 градусов, преодолеть социальные условности и привыкнуть к состоянию внутренней любви, которое является основой программы Абсолютной Любви. Отношения, основанные на внутренней любви, принесут вам куда больше удовлетворения.

Одна из моих Героинь Любви, Амели Гривен, рассказала великолепную историю о том, как изменилось ее отношение к романтической любви:

Когда мне было двадцать пять лет, я работала в журнале «Vogue» – нью-йоркском бастионе имиджа, роскоши и желания. Несмотря на всю ту «красоту» и «романтику», которые мы продавали в нашем журнале, вокруг меня не было ни того, ни другого. Редакция была очень сложным местом, где царила жесткая конкуренция и чудовищное давление.

Я была всего лишь помощницей редактора и быстро подружилась со своей коллегой, очаровательной девушкой Тиш, маленькой и очень сексуальной афроамериканкой. Тиш необычно одевалась и обожала ходить в кроссовках «Adidas». (Можете вообразить, как она выглядела в мире шпилек от Маноло Бланика?)

Как и многие молодые люди нашего возраста на Манхэттене, мы с Тиш мечтали иметь не только хорошую работу, но еще и сверхромантическую любовь и потрясающих бойфрендов. Впрочем, кандидатов было как-то маловато – и это в самом центре моды и романтики!

Когда мы разговаривали о своих желаниях, я всегда удивлялась отношению Тиш. Она не стеснялась вместе со мной: «Ну где же он? Жизнь так пуста без него». Она не переживала из-за неспособности найти того «единственного». Скорее напротив.

Каждый раз, когда я заводила свою шарманку, Тиш тут же начинала щебетать: «А мне не нужен мужчина, чтобы почувствовать любовь. Мой любовник – сама жизнь!»

А потом она хватала воображаемый микрофон и начинала петь песню Стиви Уандера или что-то в этом роде... И я всегда к ней присоединялась.

Я никогда прежде не слышала ничего подобного. В глубине души я понимала, что она права. Я инстинктивно чувствовала, что хочет сказать Тиш, и это меня заводило. Я думала, что это здорово – жить с таким отношением. И что бы я могла испытать, если бы чувствовала то же? Я начала стремиться к этому, и моя жизнь стала восхитительной игрой.

Тиш научила меня смотреть на мир по-новому – через увеличительное стекло любви. Сегодня Тиш замужем, у нее двое детей, и она счастлива. Сама я еще не нашла своей суперлюбви, но мы обе по-прежнему считаем, что главный наш любовник – это жизнь.

Чтобы начать развенчивать миф о романтической любви, попробуйте воспользоваться девизом Тиш: «Мой любовник – это сама жизнь». Повторяйте эту фразу по нескольку раз в день, особенно в те моменты, когда начнете искать кого-то, кто заполнил бы пустоту вашей жизни любовью.

Миф № 2: «Я люблю тебя, если...»

Еще один миф о любви заключается в том, что для этого чувства необходимо всегда соглашаться и одобрять друг друга. Когда кто-то не подходит под наши стандарты, мы считаем, что любовь невозможна.

Некоторые условия, которые мы ставим любви, попадают под категорию «Я люблю тебя, если...»

*ты разделяешь мои ценности и убеждения;
дашь мне то, что мне нужно;
не станешь забывать о моем дне рождения;
не будешь слишком толстым, слишком худым, лысым или
(впишите сами);*

будешь и сам любить меня.

Попытки контролировать других людей, с тем чтобы они давали нам то, что нам нужно, требуют много сил. И как бы мы ни старались, нам не удастся заставить их справляться с этой задачей идеально. Всегда будут моменты, когда мы станем забывать о собственной любви. И в таких ситуациях проигрывают оба.

Любить человека не означает постоянно наслаждаться его обществом, стремиться чаще его видеть и даже уважать его ценности и убеждения. Когда вы любите, то готовы открыть человеку сердце, проявить сочувствие и принять его таким, каков он есть.

Однажды мне рассказали о том, как духовный гуру Рам Дасс пытался преодолеть этот миф в собственной жизни. Он поставил перед собой цель полюбить все человечество и воспринимать каждого человека как часть Бога. Для этого он поставил на свой стол фотографию политика, с которым постоянно был не согласен. Фотография мирно соседствовала с изображениями Будды и других святых. Каждое утро он останавливался, чтобы посмотреть на фотографии и ощутить прилив вдохновения. Со временем он заметил, что стал относиться к снимку политика по-другому. Фотография напоминала ему о его намерении – и о том, насколько он продвинулся на пути к своей цели. Рам Дасс говорит: «Мать Тереза называет это «умением видеть Христа во всех, даже самых отталкивающих проявлениях».

Это отличное упражнение для любого из нас. Найдите фотографию человека, который выводит вас из себя: политика, неприятного вам коллеги или знакомого. Поставьте фотографию так, чтобы видеть ее каждый день. И пусть она напоминает вам об идеале – то есть о стремлении к абсолютной любви.

Миф № 3: Любовь делает нас слабыми

Всем известно, что хорошие парни всегда побеждают. Мы твердим себе: «Я не могу любить всех вокруг. Мне будет больно. Окружающие станут считать меня хлюпиком. Я должен защитить себя». И этот страх мешает нам открыть свое сердце и стремиться к абсолютной любви.

Нам кажется, что любовь делает нас сентиментальными. А тех, кто живет в любви, мы считаем уязвимыми и слабыми. Мы не осознаем великой силы любви.

Если человек мягок и нежен, он кажется нам слабым. Но в «Дао Дэ Цзин» говорится: «Самое слабое преодолевает самое сильное».

Самое слабое в мире – это открытое сердце. Самое сильное – это закрытое сердце. Открытое сердце принимает все вокруг, и это принятие делает его сильнее.

Кен Кейс пишет об этом мифе в книге «Сила абсолютной любви»: «Нам кажется, что абсолютная, бескорыстная любовь должна проявляться во всех поступках человека». Но это не означает, что он позволяет вытирать об себя ноги или относиться к себе несправедливо. Состояние абсолютной любви не мешает действовать адекватно ситуации, то есть при необходимости постоять за себя, установить четкие границы, добиться своих целей, разорвать отношения или сказать «нет».

Открытое сердце не означает постоянных проявлений любви ко всему существу. Но, живя в состоянии любви, вы становитесь сильным. Вы обретаете способность поступать соответственно ситуации, сохраняя при этом связь с собственным сердцем.

Любовь стучится в вашу дверь

*Любовь, которую ты ищешь, ищет тебя.
Дипак Чопра,
писатель и врач*

Избавившись от любовных мифов, вы поймете, что любовь есть повсюду. Каждый наш поступок – это приглашение к любви. Даже когда мы натыкаемся на установленные самими же нами преграды, любовь продолжает стучаться в наши двери. Мы должны услышать ее и ответить.

Герои Любви постоянно рассказывали мне о том, что поначалу любовь стучалась в их двери очень робко. Но когда они не отвечали, стук становился настойчивее. А если они продолжали ее игнорировать, любовь попросту сносила дверь. Часто это проявлялось в форме серьезной болезни или личного кризиса. Любви нужно было хоть как-то привлечь к себе внимание.

Так зачем же ждать и заставлять любовь кричать? Спросите себя, не стучится ли она к вам? Не установили ли вы барьеров на ее пути? Не мешают ли вам любить устаревшие и абсолютно ложные мифы и заблуждения? В следующей главе мы с вами поговорим о том, как устранить преграды на пути любви и пригласить ее в свой мир.

Глава 3

Анатомия любви

*Неправильной любви не бывает.
Ты чувствуешь ее в своем сердце.
Это суть самой жизни, пламя, которое зажигает нашу душу,
пробуждает наш дух и вносит в нашу жизнь страсть.*
Элизабет Кюблер-Росс,
психиатр и писатель

Каково это – жить в состоянии чистой любви круглосуточно семь дней в неделю? Чтобы понять, одного лишь пожелания недостаточно – знаю по собственному опыту.

В начале работы над книгой вся моя жизнь вращалась вокруг Высшей Любви. Я ела, спала и мечтала о Абсолютной Любви. Очень скоро я начала замечать, что внутри меня пробуждается чистая любовь. Она проявлялась периодически, обычно когда я восхищалась чем-то или испытывала чувство благодарности. И хотя эти вспышки были прекрасны, я хотела сделать ощущение более долгим.

Много раз во время выступлений и после них люди задавали мне вопросы о законе притягательности и о «Тайне». Почти каждый раз кто-то вставал и говорил: «Я смотрел «Тайну» двести девяносто три раза. Я ежедневно думаю о моих целях, но это не помогает».

Я всегда отвечала одинаково: «Думать о своих целях и верить в них – это хорошо, но вам все равно придется подняться с дивана и начать действовать». И теперь я дала тот же совет самой себе. Я хотела *быть* любовью, но как это сделать?

Из разговоров с Героями Любви я знала, что Абсолютная Любовь – это не ментальное отношение, на которое они уговаривали себя каждое утро. Вокруг меня было немало тех, кто сознательно подавлял собственную личность и притворялся тем, кем не был в действительности. Но Герои Любви – это совершенно другие люди. Они не притворялись и не пытались замаскировать любовью свое раздражение и одиночество. Сочувствие и забота, которые они буквально излучали, были для них естественным способом существования.

Я знала, что мне нужно получить доступ к энергии иного вида, а потом сделать это существование для себя привычным. Вместо того чтобы всего лишь периодически переходить в состояние Абсолютной Любви, я решила войти в него раз и навсегда.

Все вокруг – это энергия

Выберите время для того, чтобы осмотреться и обдумать увиденное. На что бы вы ни посмотрели, будь то животное, растение или минерал, – все обладает волшебным свойством: энергией.

Тот факт, что все во Вселенной есть энергия, научно доказан. Более ста лет физики изучали структуру материи. Сегодня вывод Эйнштейна о взаимосвязи между материей и энергией признан всеми.

Однажды я разговаривала с Героем Любви Дэвидом Морелли. Дэвид ведет на радио программу «Все вокруг – это энергия». Он объяснил мне: «Даже то, что кажется плотной материей, на самом деле является чистой энергией, вибрирующей определенным образом и с определенной частотой. Наши тела из плоти и крови состоят из энергии. Нас окружает та же энергия, принимающая множество разных форм. Вселенная – это один густой энергетический суп!

И эта идея не нова. На протяжении тысяч лет различные учения твердили нам о том, что весь мир – бесконечное множество людей, растений, животных, камней, звезд и т. п. – это всего лишь разнообразные проявления одной и той же вселенской жизненной силы».

И что же все это значит для нас в повседневной жизни?

Энергия наших тел и энергия мыслей и чувств – это одна и та же энергия, но вибрирующая с разной частотой.

Вот почему наши мысли и чувства оказывают столь сильное влияние на наши тела. Вибрация одной частоты приносит хорошее самочувствие, вибрация другой частоты оказывает пагубное влияние. С этим мы сталкиваемся каждый день и самым разным образом – нужно всего лишь обратить внимание.

Например, после ссоры часто чувствуешь себя избитым, измученным, обессиленным. А ведь никто не прикасался к тебе даже пальцем. А порой случаются «волшебные» дни, когда все необходимое оказывается в твоём распоряжении, словно по мановению волшебной палочки. В такие дни чувствуешь себя сильным, бодрым и независимым. Сбалансированная и мощная энергия запускает в мозгу совершенно иные биохимические и электрические процессы.

Чистая, бескорыстная любовь обладает самой высокой частотой вибрации. Чем чаще вы испытываете Абсолютную Любовь, тем более привычной для вас становится жизнь в состоянии вибраций высокой частоты, и тем более сильное влияние вы оказываете на окружающий вас мир. Излучая любовь, мы излучаем мощные вибрации, которые влияют на все другие формы жизни – на людей, животных и даже на растения.

Писатель и Герой Любви Дэвид Спенглер рассказал мне замечательную историю:

В начале 70-х годов я был одним из директоров духовной общины Файндхорн в Шотландии. Мы жили и работали в сотрудничестве с природой. Члены общины регулярно и сознательно направляли любовь на растения в садах и огородах. Результаты оказались впечатляющими. Без применения каких-либо пестицидов и удобрений мы получали колоссальные урожаи фруктов и овощей. У нас постоянно и пышно цвели цветы. Все это казалось настоящим чудом.

Однажды один из основателей общины, Питер, предложил мне принять участие в его исследовании. Он пригласил меня, местного священника и его жену на чай. Мы сели за стол и завели обычный спокойный разговор. А потом Питер предложил прогуляться по саду и посмотреть на кусты роз, посаженные им около года назад. Питер сказал, что священник очень увлекается розами и много помогал ему с выбором сортов и посадкой роз. Но после посадки он ни разу не приходил, чтобы посмотреть на сад Питера.

Мы гуляли по саду, осматривая розы. Я заметил, что священник все больше возбуждается. В конце концов он остановился и воскликнул:

– Достаточно!

Мы с недоумением посмотрели на него.

– То, что я вижу, абсолютно невозможно! – продолжал священник.

Заметив наше изумление, он заговорил более спокойно:

– Я должен вам кое в чем признаться. Я приезжаю сюда в отпуск уже третий год, потому что жене здесь очень нравится. Я был убежден в том, что вы все абсолютно сумасшедшие. Весь этот бред о космической энергии, растениях, любви... Все это ужасно! Но она все равно тащила меня сюда, хотя я предпочел бы отправиться на рыбалку. Чтобы доказать, что вся ваша работа – абсолютный бред, я решил помочь вам высадить эти розовые кусты.

Я тридцать лет изучал розы. Мне отлично известно, что может вырасти на этой почве и в этом климате. Просматривая список сортов для посадки в Файндхорне, я сознательно выбрал те разновидности, которые не могли выжить в таких условиях. Ни за что! Ни один

сорт не подходил для этой местности. Их никто и никогда здесь не выращивал. Некоторые вообще не способны расти в открытом грунте. Однако все они у вас растут и цветут!

Священник умолк, а потом закончил:

– Я бы никогда в это не поверил, если бы не увидел собственными глазами!

Эти розы убедили его в том, что человеческая энергия способна влиять на окружающий мир. С этого дня священник стал одним из самых ярких сторонников общины Файндхорн.

Любовь – это избавление от страха

Давно известно, что Вселенной правят две силы: любовь и страх. Все, что не есть любовь – гнев, ненависть, боль, печаль, вина, подавленность, – есть форма страха.

Любовь и страх оказывают абсолютно противоположное действие. Любовь вас расширяет, страх – сжимает. Проверьте это на себе: десять секунд думайте о ситуации, в которой вам было страшно или больно. Обратите внимание на то, что произойдет с вашим телом, осанкой и дыханием. А теперь переключитесь на ситуацию, в которой вы испытывали любовь. Думайте о ней еще десять секунд. И снова отметьте, что происходит с вашим телом, осанкой и дыханием.

Когда вы испытываете страх какого-то рода, у вас поднимаются плечи. Вы съеживаетесь, чтобы защитить сердце. Вы сжимаетесь и затаиваете дыхание. Когда же вы испытываете любовь, ваша спина распрямляется, а дыхание становится более глубоким: вы открываетесь навстречу жизни.

Любовь и страх в буквальном смысле слова влияют на каждую клетку вашего тела. Исследователи из Института ХартМат измерили влияние любви и страха на иммунную систему организма человека. Они выяснили, что люди, испытывающие любовь и сочувствие, ощущают активизацию иммунной системы, то есть повышение уровня выработки вещества, защищающего организм от болезней. А те, кто испытывал страх и подавленность, пусть даже в течение совсем короткого времени, ощущали упадок защитных сил организма.

Негативные чувства, испытываемые в течение пяти минут, приводят к подавлению иммунитета на целых шесть часов!

И все это время человек был подвержен воздействию вирусов, бактерий и паразитов.

Предубеждения в отношении себя или других людей, ощущение собственной никчемности мешают нам испытывать любовь. Мы тонем в страхе и боли, теряя связь с собственной личностью. И это заставляет нас искать любовь вовне. Но такая любовь не сделает нас счастливее и здоровее надолго. Любое временное удовлетворение очень быстро проходит и оставляет после себя еще больший вакуум.

Однако когда мы испытываем Абсолютную Любовь, для страха и его негативных спутников места попросту не остается. В Библии сказано: «Там, где есть любовь, нет места страху».

В своей классической книге, изменившей жизнь многих людей, Марианна Уильямсон пишет: «Любовь – это нечто такое, с чем мы рождаемся. Страх – это то, чему мы учимся. Духовное странствие – это отказ от страха и возвращение любви в сердце человека. Любовь... это наша конечная цель на земле. Осознать это, испытать любовь самим и подарить ее другим людям – в этом и заключен смысл жизни».

Программа Абсолютной Любви повысит ваши энергетические вибрации. Вы найдете в этой книге упражнения и приемы, которые помогут вам избавиться от страха. Минута за минутой, день за днем вы будете укреплять тело своей любви.

Анатомия тела любви

Нашему физическому телу нужны пища и вода. Телу любви тоже нужна особая диета. Все Герои Любви говорили мне о том, что порталом к Высшей Любви является сердце. Но хотя сердце и играет центральную роль, это еще не все. Телу вашей любви необходима поддержка, точнее, шесть помощников. Сердце и шесть помощников составляют команду Абсолютной Любви.

Многие учения говорят о наличии в нашем энергетическом теле семи центров. Если вы посещали курсы йоги, то, вероятно, слышали их название на санскрите: чакры. Писатель и врач Дипак Чопра говорит, что эти центры «служат точками взаимосвязи между телом и сознанием».

Эти энергетические центры расположены вертикально вдоль позвоночника до самой макушки. Хотя современная наука их еще не описала, она не отрицает того факта, что в точках их расположения в человеческом теле происходит нечто особенное. Доктор Кэндис Перр, всемирно известный специалист в области психонейроиммунологии, провела исследование так называемых узловых точек – скоплений эмоциональных рецепторов вдоль позвоночника, в которых высвобождается наибольшее количество нейротрансмиттеров и нейропептидов. Удивительно, что эти узловые точки оказались расположенными в непосредственной близости от энергетических центров.

В восточной медицине, в том числе в традиционной китайской и в индийской аюрведе, считается, что эти центры связаны с определенными аспектами физического и психологического благополучия человека. Если ток энергии в центре блокируется, то мы испытываем ментальные, физические или эмоциональные расстройства в тех системах, которые управляются посредством энергетического центра.

Хотя об этом написано огромное множество книг, я не нашла почти ничего, что связывало бы их со способностью человека испытывать любовь. И это меня очень удивило. Ведь сама я выяснила, что все общие для Героев Любви черты – характеристики Абсолютной Любви – связаны с конкретными качествами, традиционно приписываемыми каждому энергетическому центру.

Например, Героев Любви роднит ощущение безопасности в окружающем мире, и это позволяет им раскрывать свои сердца. Мне было известно, что первый энергетический центр, располагающийся у основания позвоночника, связан с ощущением безопасности. И тогда я задумалась: *«А как этот центр поддерживает чувство любви?»*

Я начала изучать все центры и их характеристики. Мне хотелось понять, как они поддерживают Абсолютную Любовь. Я решила попытаться составить анатомию тела любви.

Каждый энергетический центр представляет собой определенные характеристики Абсолютной Любви. И если укрепить конкретный центр, то его качества помогут человеку открыться навстречу любви. Давайте сразу проясним: моя книга *не* о чакрах, а о том, как использовать энергетические центры в качестве модели, которая поможет вам постоянно пребывать в состоянии Абсолютной Любви. Каждый энергетический центр – это врата любви.

Энергия любви проникает в нашу жизнь через семь врат.

Врата безопасности: *Будьте здесь и сейчас.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром безопасности. Он расположен у основания позвоночника и связан с ощущением спокойствия, безопасности и заземленности.

Врата жизненной силы: *Выжмите сок.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром жизненной силы. Он находится в нижней части живота и связан с ощущением бодрости и силы – и физической, и эмоциональной.

Врата бескорыстной любви к себе: *Любите себя, несмотря ни на что.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром бескорыстной любви к себе. Он находится в области пупка или солнечного сплетения и связан с ощущением собственной силы и осознанием себя достойным любви.

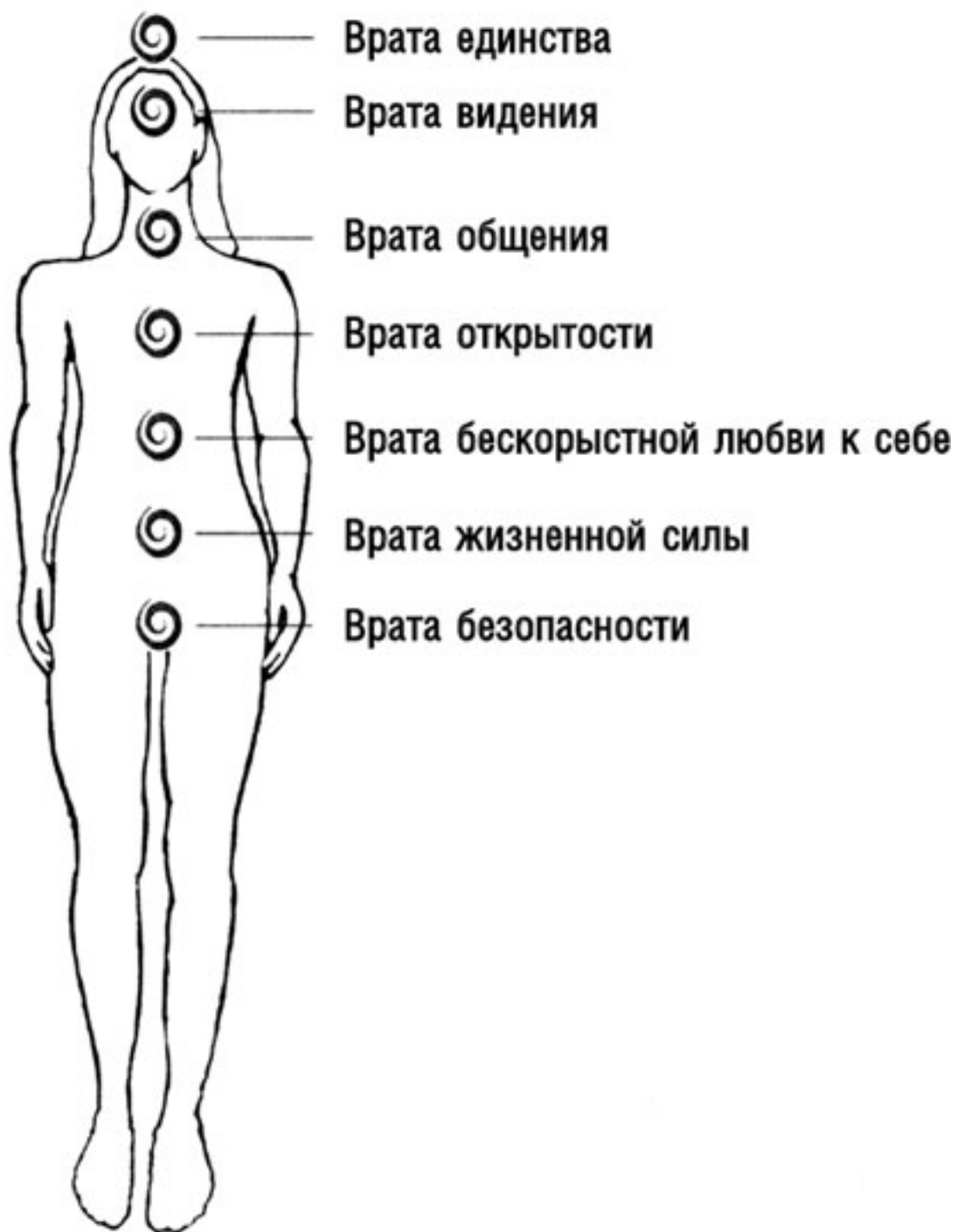
Врата открытости: *Живите с открытым сердцем.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром открытости. Он находится в сердце и связан со способностью открыто и щедро дарить и принимать любовь.

Врата общения: *Опирайтесь сочувствия.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром общения. Он находится в области горла и связан с умением слушать и выражать себя с точки зрения любви.

Врата видения: *Смотрите глазами любви.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром видения. Он расположен в центре лба. Его еще называют третьим глазом. Он связан с интуицией и способностью видеть внутреннюю и внешнюю истину и красоту.

Врата единства: *Соединитесь с центром единства.* Эти врата связаны с энергетическим центром, который я называю центром единства. Он расположен на макушке и связан с ощущением взаимосвязи с великим целым: Богом, Духом, Высшим «я», природой, божественной силой, Вселенной.

Когда энергетический центр здоров и активен и мы испытываем чувства, с ним связанные, врата любви широко распахнуты. Когда центр разбалансирован и слаб и мы не испытываем чувств, с ним связанных, врата частично или полностью заблокированы, что пагубно сказывается на нашей способности любить.



Этот процесс нельзя считать последовательным. Вам не нужно укреплять первый центр, чтобы затем перейти к работе со вторым, и т. п. В мире немало людей, обладающих сильным и крепким седьмым энергетическим центром, но полностью разбалансированными более низкими центрами. И если какой-то из энергетических центров слаб, человек не может в полной мере и постоянно испытывать Абсолютную Любовь.

Верите вы в существование этих энергетических центров или нет, но использовать такую модель для развития семи основных качеств, которые будут поддерживать Абсолютную Любовь в вашей жизни, вполне возможно. Моя программа поможет вам распахнуть врата любви.

Сердце: Главный центр управления любовью

*Проснись, дорогая. Будь добра к своему спящему сердцу.
Отпусти его в широкое поле света
и позволь ему дышать.*

Хафиз, поэт и мистик XIV века

В физическом смысле сердце – самый важный орган нашего тела. Этот орган формируется у плода первым, а перестает работать у умирающих последним. Многие считают, что более важен мозг.

Большинство людей и не подозревает о том, что сердце влияет на мозг сильнее любого другого органа.

Исследования показывают, что сердце посылает мозгу больше неврологической информации, чем мозг сердцу. Кроме того, ученые из Института ХартМат установили, что магнитное поле, вырабатываемое сердцем (это было измерено магнетометром), в пять тысяч раз сильнее поля мозга. Еще более удивительно другое открытие. Оказывается, сердце является основным участником процесса выработки и высвобождения гормонов и нейротрансмиттеров, влияющих на важные мозговые процессы. Дж. Эндрю Армор, один из пионеров в области нейрокардиологии, а также многие другие ученые, исследователи и нейрокардиологи, считают, что сердце имеет собственную независимую сложную систему нервных клеток, которую называют мозгом сердца. Все эти факторы объясняют, почему сердце так важно для благополучия человека.

Когда речь заходит о любви, то энергетическое сердце, или сердечный центр получает тот же статус. Это администратор, альфа-самец, вождь... Это главный центр управления, который руководит всеми остальными центрами и опирается на их поддержку. Чтобы ощутить Абсолютную Любовь и жить в таком состоянии, сердечный центр должен быть открытым и хорошо сбалансированным.

Во всех духовных учениях на протяжении человеческой истории бескорыстная любовь всегда связывалась с сердцем. В ведической литературе говорится о лотосе, цветущем в сердце. Суфии говорили об алмазе, сокрытом в сердце. В исламе сердце считается «троном бесконечной благодати и сострадания». В христианстве любовь Бога к человечеству символизирует Священное Сердце. Каббалисты считают человеческое сердце вместилищем Ковчега Завета, священным сосудом, в котором хранится Тора, или Слово Божие. Многие священные писания называют сердце вместилищем души.

Хотя современное общество больше значения придает логике и аналитическим навыкам мозга, именно сердце играет самую важную роль в благополучии человека. И принятие такой парадигмы становится серьезным шагом на пути к обретению бескорыстной и абсолютной любви.

Сердце – место встречи Земли и Неба

Сердце – это основной портал притяжения и передачи энергии любви. Чтобы оставаться открытым, оно нуждается в поддержке всех остальных энергетических центров.

Вот простая аналогия, которая поможет понять эту мысль. Представьте себе любовь в виде воды, изливающейся из шланга, а распылитель расположите в сердечном центре. Если шланг пережать в каком-нибудь месте, то распылитель не получит нужного количества воды.

Точно так же и энергия любви должна свободно протекать через все энергетические центры, чтобы мы могли в полной мере ощущать любовь.

Сердце – не просто точка доступа к Абсолютной Любви. Этот центр выполняет еще одну очень важную функцию. Именно в сердце сливаются физический и духовный аспекты человеческой жизни. Даосисты считают человеческое тело звеном, связующим небо и землю, уподобляя его дереву, корни которого уходят глубоко в землю, а ветви тянутся в небеса.

Ниже сердечного центра расположены три энергетических центра, выше – еще три. Люди давно поняли, что три нижних центра связаны с энергией земли, то есть физическим существованием человека. Три же верхних центра связаны с духовными энергиями.

Сердце, которое одновременно является и физическим, и духовным центром, является мостиком. Оно передает человеку энергии земли и неба. Представьте себе символ бесконечности, поставленный вертикально. Три верхних центра (верхняя половина символа) и три нижних центра (нижняя половина) встречаются и «соединяются» в сердечном центре. Сущность человека – это сочетание божественного и земного в чувстве любви.

Абсолютная Любовь изливается в мир через человека. Человек несет благословение себе и всем остальным.

Программа Абсолютной Любви

Во второй части этой книги вы узнаете, как открыть семь врат к Абсолютной Любви. Каждым вратам посвящена собственная глава. В каждой главе описаны два разных подхода – Ключи Любви, – которые помогут вам развить в себе качества, способные открыть очередные врата. Опираясь на свои исследования и беседы с Героями Любви, я разработала средства и приемы, которые помогут вам сформировать нейрофизиологию Абсолютной Любви. Эти приемы делятся на две категории.

Они устраняют барьеры на пути бескорыстной любви, помогают человеку избавиться от ограничивающих его возможностей убеждений, трансформируют негативные привычки и избавляют от эмоциональных и физических токсинов.

Они помогают человеку войти в резонанс с состоянием бескорыстной, абсолютной любви.

Эта уникальная холистическая программа рассматривает любовь со всех сторон. Мы обсудим ее физический, ментальный, эмоциональный и духовный аспекты. Каждый такой аспект влияет на все остальные и усиливает их.

Я предлагаю вам потратить на каждые врата по неделе. Этого хватит, чтобы овладеть ключами, средствами и приемами, описанными в каждой главе. Возможно, на какие-то из них вам потребуется больше времени. Прислушайтесь к себе и преисполнитесь доброты. Ведь любовь к себе – это ключевой элемент нашей программы.

Работая по программе Абсолютной Любви, вы, как и я в свое время, можете столкнуться с любопытным феноменом: любовь устраняет все то, с чем вы долго и безуспешно боролись. Вы заметите, что старые проблемы, страхи и дискомфорт исчезнут, словно тучи пыли, поднятые во время генеральной уборки на чердаке.

А когда это случится, вы поймете, что избавились от старого мусора – от ограничивающих ваши возможности идей, убеждений и воспоминаний, которые мешали вам любить в полной мере. Не стоит разбираться с этим мусором и составлять инвентарную опись. Это лишь замедлит ваше развитие. Продолжайте работать по программе, и пыль скоро уляжется сама.

Хорошее начало – это уже половина дела

Когда вы точно представляете, чего хотите, вся Вселенная поднимается на цыпочки, стремясь помочь вам найти те чудесные и удивительные способы, с помощью которых вы сможете реализовать свои мечты и намерения.

Констанс Арнольд, радиоведущая

Приступив к осуществлению программы Абсолютной Любви, вы должны очень точно представлять себе свое желание жить жизнью, полной бескорыстной любви. Это желание должно присутствовать в вашем сердце и уме. Когда намерение найдет отклик в сердце, вы сможете добиться гораздо лучших результатов.

Если вы хотите что-то вырастить, то сначала сажаете семена. Вы можете поливать и удобрять землю, но без семян ничего не взойдет. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни расцвела Абсолютная Любовь, вы должны сначала посадить семена намерения.

А для этого запишите свое намерение. Оно должно быть позитивным. Сосредоточьтесь *только* на том, чего вы хотите, а не на том, чего не хотите. Например, мое намерение Абсолютной Любви звучало так: «Я живу с открытым сердцем и вношу чувство бескорыстной и абсолютной любви в каждое слово и поступок». Вы поймете, что верно сформулировали свое намерение, когда при каждой мысли о нем будете ощущать прилив сил и подъем духа.

МОЕ НАМЕРЕНИЕ В АБСОЛЮТНОЙ ЛЮБВИ:

А теперь выберите время, чтобы представить себе, какой станет ваша жизнь, когда вы начнете жить в состоянии Абсолютной Любви. Представьте себе, каково это.

Как это будет выглядеть? Что вы будете чувствовать?

Какими станут ваши отношения?

Как вы будете взаимодействовать с детьми?

Что будете ощущать на работе?

Как изменятся ваши повседневные взаимодействия?

Как вы станете относиться к самому себе?

Визуализация желанной жизни играет огромную роль.

Множество исследований доказали эффективность визуализации. Этот прием помогает добиться успехов в спорте и учебе, ускоряет исцеление.

Особенно любопытное исследование было проведено на медицинском факультете Гарвардского университета. Ученые изучали, как визуализация влияет на обучение игре на фор-

тепиано. Одной группе участников предложили мысленно представить, как они играют определенную нотную последовательность. Другие же участники разучивали ту же последовательность физически. Через пять дней у обеих групп отмечались одинаковые изменения в моторной системе мозга. Все участники эксперимента исполняли нотную последовательность одинаково точно.

Вот почему так важно регулярно представлять себе те результаты, которых вы хотите добиться. Эйнштейн сказал: «Воображение... это предварение будущих радостей жизни». Сознательное представление и ощущение жизни, наполненной любовью, вдохновит вас и направит вашу энергию в нужном направлении.

Чтобы зарядить намерение энергией, наполните свою визуализацию любовью. Все, что делается с любовью, имеет огромную силу. В другом исследовании, проведенном в Институте ХартМат, принимали участие двадцать восемь человек. Каждый из них получил образец ДНК в запечатанной пробирке. Участники должны были направлять на пробирку намерение, наполненное чувством любви. Намерение должно было быть направленным на то, чтобы спираль ДНК раскрутилась или закрутилась. Те участники, которые испытывали более сильную любовь, что доказывалось физиологическими показателями, добились больших успехов в воздействии на ДНК.

Чтобы ваше намерение Абсолютной Любви было главным и центральным в вашей жизни, выберите физический символ, который служил бы вам ежедневным напоминанием. Например, камешек в форме сердца, лежащий в вашем кармане или на рабочем столе. Или любое украшение: кольцо, закладка, кулон, браслет. Этот предмет будет целый день посылать вам сигналы Абсолютной Любви. Найдите футболку, которая напоминала бы вам об Абсолютной Любви, или установите соответствующий рингтон на своем телефоне. Напоминать о Высшей Любви может что угодно.

Помните, как только вы сформулируете свое намерение, вам нужно будет сделать состояние Абсолютной Любви привычным. Практикуйтесь в использовании ключей любви, чтобы они стали для вас второй натурой. Занимайтесь этим каждый день. Автор книги «Проект «Счастье» Гретхен Рубин² называет такой постепенный подход одним из секретов взросления:

«То, что вы делаете каждый день, имеет гораздо большее значение, чем то, что вы делаете время от времени».

В главе 11 вы найдете советы, которые помогут развить состояние Абсолютной Любви и сделать его привычным.

Вы на пороге увлекательного приключения, которое приведет вас в новый и удивительный мир. Вы откроете самого себя и станете самым любящим в мире человеком. Вы даже не подозреваете, на что способны.

Так давайте же приступим к программе Абсолютной Любви и начнем жить с открытым сердцем.

² Рубин Г. Проект «Счастье» / Г. Рубин; [пер. с англ. Д. Куликова, С. Степанова]. – М.: Эксмо, 2010.

Часть II

Программа Абсолютной Любви

*Твоя задача — не в том, чтобы искать любовь.
Тебе нужно искать и найти внутри себя все барьеры,
которые ты сам возвел на ее пути.*
Руми, поэт-суфий XIII века

Глава 4

Врата безопасности: будьте здесь и сейчас

*Любовь основывается на нашей способности
верить реальности и преодолевать страх,
верить в абсолютную истину, которая выше
всех жизненных трудностей.*
**Джек Корнфилд,
писатель и наставник**

Когда я была совсем маленькой девочкой, то, лежа в своей постели, ужасно любила слушать голоса родителей в гостиной. Моя уютная спальня, освещенная слабым светом ночника, казалась безопасным и уютным местечком, а ощущение близости родителей еще больше усиливало чувство безопасности и покоя. Много лет я обозначала это чувство фразой «В этом мире все спокойно».

Знаю, что мне повезло. Не у всех детство было столь идиллическим. Но что бы ни происходило в прошлом, у каждого есть потенциал, который позволит ощутить тот же внутренний покой. Прочувствованное ощущение внутренней безопасности позволит вам открыть собственное сердце и впустить в свою жизнь любовь.

Чувство благополучия должно пересиливать все тревоги. Это произойдет, как только вы откроете врата безопасности.

Но пока эти врата закрыты, ваша позиция весьма шаткая и вовсе нестабильная. Вы волнуетесь, порой безо всяких причин, об основах собственной жизни: о работе, здоровье, семье. Окружающим вы кажетесь нерешительным, колеблющимся, отвлеченным человеком. В вашем доме царит беспорядок, в холодильнике пусто, банковский счет давно иссяк.

А иногда происходит обратное. Вы строго экономите деньги и постоянно терзаетесь страхом того, что когда-нибудь вам их не хватит. Вы одержимы чистотой и порядком, пытаетесь хоть этим компенсировать чувство неуверенности и беспомощности. Вы пытаетесь делать все больше и больше, с головой уходите в работу или, наоборот, не можете ни на чем сосредоточиться и отказываетесь от действия.

Каковы бы ни были симптомы, суть в том, что ваш мозг перегружен. Он бессмысленно погружает ваше тело в стресс по самым малозначительным поводам. Маленький холмик превращается в настоящую гору.

Источником этих негативных состояний является одно и то же явление. Это *страх*. Когда в центре безопасности селится страх, он пересиливает любовь: мы сжимаемся, сжимается наше сердце. Мы ищем безопасности в других людях и вступаем в негармоничные отношения или отказываемся от риска из боязни боли. Мы отрезаем себя от окружающих. Когда нас побеждает страх, мы теряем связь с любовью, живущей в наших сердцах. Не ощущая внутренней безопасности, мы погружаемся в бездну отрицания любви. Укрепление цен-

тра безопасности ослабляет страх и вселяет в нас чувство безопасности, где бы мы ни находились.

Ориентиры

Более пятидесяти лет назад психолог Абрахам Маслоу писал об иерархии человеческих потребностей. Он говорил, что потребность в безопасности очень важна для человеческого развития. Мы не можем даже в малой степени реализовать свой потенциал, пока она не будет удовлетворена. Чтобы дарить и принимать любовь, мы должны сначала поверить в то, что нам ничто не угрожает. Но на самом деле, когда человек внутренне спокоен и сосредоточен на том, что происходит здесь и сейчас, он может расслабиться и раскрыть свое сердце – сколь бы небезопасными ни казались ситуация и обстоятельства.

Когда врата безопасности открыты, мы ощущаем покой и спокойствие. Мы живем настоящим. Мы не спешим, не паникуем. Нам спокойно, даже когда мы чем-то заняты. Каждый день мы слышим медленно пульсирующую мантру: *«Не беспокойся, не спеши; с тобой все будет хорошо»*.

Представьте огромного слона, бредущего по просторной саванне. Его огромные ноги передвигаются медленно и размеренно. На каждом шаге ноги весомо опускаются на землю. Это мудрое животное настолько мощно и непоколебимо, что одна лишь его близость вселяет чувство уверенности! Когда врата безопасности открыты, мы обретаем такую же внутреннюю уверенность, что позволяет нам спокойно и твердо шагать по непредсказуемому миру.

Укоренитесь любовью

Врата безопасности – первый из семи энергетических центров, или чакр, которые мы будем обсуждать во второй части этой книги. Развивая качества, связанные с каждым центром, вы обретете способность к бескорыстной любви. Не забывайте, что когда энергетический центр и его характеристики слабы, эти врата Абсолютной Любви закрыты. Но когда энергетический центр и его характеристики сильны, врата открываются, и Высшая Любовь начинает пронизывать всю вашу сущность, озаряя каждый момент жизни.

В древних учениях центр безопасности называли корневой чакрой. Она располагается у основания позвоночника. Ее энергия циркулирует по нижней части тела, в области таза, толстого кишечника, ног и ступней.

Если провести через этот центр стрелку, то она будет указывать на юг и оттягивать невидимую энергию вниз. Центр безопасности способствует «заземлению» человека. Чем прочнее растение или дерево укоренилось в земле, тем более крупные на нем образуются цветы и тем более мощным становится оно само. Чтобы расти и расцвести в любви, человеку тоже необходимы мощные корни.

Все это звучит просто. Но многих ли вы знаете, кто чувствует себя спокойно и уверенно вне зависимости от дохода, места работы или семейного статуса? Многие ли из нас не волнуются о будущем? Современная жизнь преподносит нам немало даров, но она же сулит и серьезные проблемы. Мы постоянно видим неполные семьи, нам приходится выдерживать сильнейшую конкуренцию на работе... Все это рвет те сети безопасности, на которые мы полагались сотни лет. И нам не на что опереться в поисках стабильности.

Кроме того, нам приходится направлять свое внимание на миллионы разных вещей.

Сегодня мы за один день получаем информации больше, чем триста лет назад человек получал за всю свою жизнь!

И этот информационный бум нас пугает и вселяет неуверенность.

Неудивительно, что мы так часто тревожимся, сами не понимая почему. Мы превращаемся в губки, которые впитывают стресс из окружающей среды.

Хорошо, что мы все же *можем* создать непоколебимую страховку внутри себя. Я вспоминаю тех, кому это удалось, и многие из них стали моими Героями Любви. Эти люди кажутся мне настоящими секвойями – гигантскими деревьями, величественно и гордо выдерживающими натиск непогоды. Рядом с ними преисполняешься спокойствием и уверенностью. Но такое состояние пришло к этим людям не сразу. Они развивали в себе ощущение внутренней безопасности упорным трудом. Они жили настоящим и опирались на непоколебимое доверие. Это и есть два ключа, отпирающие врата безопасности. О них мы с вами сейчас и поговорим.

Отключение реакции стресса

Как я говорила в главе 3, любовь и страх – энергии взаимоисключающие. Мы действуем либо на основе любви, либо на основе страха. Если мы запускаем программы страха – беспокойство, тревогу, нервозность, – любви уже не остается места.

Страх проявляет себя физически и ментально. Это сжимающая, ограничивающая наши возможности сила. Она переводит нас в режим выживания – «дерись или беги». Наш мозг перестает функционировать нормально и направляет всю энергию на защиту самого себя. От постоянной обороны страдает весь организм человека.

Герой Любви доктор Джон Доуйяр является специалистом в аюрведе. Аюрведа – это традиционная холистическая система медицины, которая существовала более пяти тысяч лет. Во время нашего разговора доктор Доуйяр рассказал мне, что стрессы современной жизни очень часто запускают механизм «дерись или беги». Из-за этого в организме человека накапливается страх. Тревоги не исчезают просто так. Они оставляют после себя токсичный след нейрохимикатов – например, кортизола или норэпинефрина. Эмоциональные токсины причиняют такой же вред, как токсины физические, загрязняющие воздух, воду и продукты.

Подобные отложения не только мешают нормальному функционированию организма, но еще и не позволяют разуму действовать эффективно. «Эмоциональные токсины заставляют нас снова и снова повторять свои ошибки – и ментальные, и физические», – говорит доктор Доуйяр. Хуже того, мы привыкаем к состоянию постоянного страха и начинаем считать его нормальным.

Чтобы избавиться от страха, мы должны избавиться от физиологии возбуждения и перевести клетки своего организма в спокойное, расслабленное состояние. «Нужно убедить тело в том, что война закончена, что жизнь вошла в нормальную колею. Когда мы чувствуем себя в безопасности, токсины высвобождаются из жировых клеток и замещаются более здоровыми молекулами эмоций – нейротрансмиттерами любви и счастья, то есть окситоцином и допамином.

Недавно проведенные исследования таких ощущений, как сочувствие, доверие, сострадание и альтруизм, подтверждают эту идею. Схема любви – уникальный механизм мозга, который запускается в состоянии любви, – активируется только в том случае, если реакция стресса полностью отключена. Эстер М. Штернберг из Национального института здоровья считает, что бескорыстная, благотворная любовь запускает «определенные аспекты реакции расслабления, одновременно блокируя аспекты реакции стресса».

Когда я разговаривала с Героем Любви доктором Стивеном Г. Постом, автором книги «Почему с хорошими людьми случаются хорошие вещи: Как прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь, отдавая и даря», он сказал мне: «Неврологически невозможно совершать поступки, свидетельствующие о любви и доброте, и в то же время переживать состо-

яние глубокого внутреннего стресса и негативного настроения. Высокие поступки, продиктованные любовью, устраняют поступки низкие, опирающиеся на страх».

В том, что любовь и страх – чувства взаимоисключающие, я убедилась на собственном опыте. Большую часть жизни я была одной из тех, кто мгновенно переходит в состояние «дерись или беги». Мой мозг постоянно был настороже. Как сказал мне один специалист-невролог, у меня очень активная мозжечковая миндалина. (К сожалению, это не сделало меня очень активной.)

Я всегда была склонна к чрезмерным реакциям. Друзья и родственники уже привыкли к моей панике по самым незначительным проблемам, как, например, потерянные ключи или файлы, закрытые без сохранения. Естественно, что такой подход не шел на пользу моему телу и в особенности сердцу. Я слишком много времени тратила на панику и страх. На любовь не оставалось ни времени, ни сил.

Примерно десять лет назад я обратилась к психотерапевту. Эта замечательная женщина предложила мне простое упражнение, которое было призвано укротить мою повышенную тревожность. Она посоветовала мне сознательно расслаблять промежность – то есть область, расположенную между задним проходом и гениталиями. (Именно здесь и находится центр безопасности!) Я недоумевала, чем может помочь такое простое упражнение, но все же решила попробовать. В течение следующей недели, ощутив напряженность, подавленность, неуверенность или страх, я переключалась на промежность и обнаруживала, что она напряжена и зажата. Стоило мне расслабить промежность, как я снова начинала дышать спокойно. Я обретала способность мыслить более четко, и ситуация переставала казаться настолько пугающей или сложной.

Сегодня это вошло у меня в привычку. Вместо того чтобы впадать в панику по малейшему поводу, я стала более сосредоточенной и более любящей. Я стала больше любить и саму себя, и других людей, присутствующих в моей жизни.

Этот простой прием – одно из множества средств, с помощью которых я избавляюсь от стрессов и отпираю врата безопасности.

Отпираем врата безопасности: Два ключа любви

Беседуя с Героями Любви, я поняла, что у этих очень разных людей есть много сходных качеств. Например, разговаривая со мной, они были очень внимательны и сосредоточены. Хотя это очень занятые люди, никто из них не спешил, не посматривал на часы. Все они были целиком и полностью сосредоточены на нашем разговоре. Они часто говорили о том, что поддерживает их ощущение благополучия, – о повседневных заботах, людях, домашних животных и о более абстрактных вещах, например о природе, Духе и даже Вселенной. Мне стало ясно, что все это помогает им раскрываться для потока любви и жизни.

Два ключа любви для первых врат помогут вам развить в себе те же качества. Простые, но очень эффективные способы превратят вас в настоящую секвойю – мощную и уверенную в себе. Первый прием поможет вам заземлиться, уйти корнями глубоко в землю. Второй направлен на то, чтобы вы мощно раскинули свои ветви и устремились к небесам. Второй способ поможет вам *осознать* все то, что вас поддерживает. Оба способа помогут вам обрести чувство безопасности и спокойно жить настоящим – а ведь только в настоящем можно испытать любовь.

Ключи любви к вратам безопасности

1. Заземление

2. Ощущение поддержки

Ключ заземления раскроет вашу естественную способность ощущать себя в безопасности в физическом мире. Вы поймете, что располагаете необходимым временем и ресурсами. Вы сможете замедлиться, ощутить свою связь с землей и с настоящим моментом.

Ключ поддержки раскроет ваше внутреннее доверие. Вы поймете, что всегда можете рассчитывать на помощь и поддержку. Вы узнаете, оцените и начнете использовать источники поддержки, которые уже существуют внутри и вокруг вас.

Ключ любви от врат безопасности № 1

Заземление

Вам никогда не случалось попасть куда-либо, не имея ни малейшего представления о том, какой дорогой вы туда попали? Или выйти из-за стола, полностью забыв вкус съеденной пищи? Когда наш разум занят тревогами и беспокойством, мы отключаемся от настоящего и начинаем жить на автопилоте. Если вы настолько отвлечены, что к моменту окончания набора телефонного номера забываете, кому звоните, или кладете в холодильник вместо пакета с молоком ключи от машины, то вам вряд ли удастся ощутить ток любви.

Такое незаземленное состояние охватывает меня в «дни перелетов», когда я оказываюсь запертой в металлической капсуле на высоте тридцати шести тысяч футов над землей и несущейся со скоростью 550 миль в час. Как только я оказываюсь дома, то сразу же начинаю заниматься чем-то, что заставляет меня забыть о полете. Я включаюсь в физический мир. Я сразу же снимаю туфли и носки и начинаю ходить босиком. Я перестаю двигаться и просто люблюсь закатом. Я готовлю еду (если можно считать готовкой тушение овощей и включение мультиварки с рисом).

Подобные простые занятия – самый универсальный способ заземления. Они избавляют человека от тревожности, замедляют темп жизни и успокаивают нервную систему. Ментальный мир несется со скоростью света – особенно в состоянии возбуждения. Физический мир движется значительно медленнее. Невозможно поторопить садящееся солнце, а суп не будет готов раньше, чем ему положено.

Когда наставник и целитель Джеймс Кили рассказал мне о том, как мать-природа помогает ему расслабиться, я поняла, что он – настоящий Герой Любви. Его история, которую я приведу ниже, станет первой из четырнадцати увлекательных историй, иллюстрирующих все то, о чем я рассказываю в своей книге. Джеймс объяснил мне, что заземление помогает ему воссоединиться с самим собой, с той точкой в его душе, о которой он знал в детстве, но забыл, став взрослым. Его возвращение к самому себе началось с болезненного осознания того, насколько сильно он сбился с курса.

История Джеймса

Потерянное и вновь обретенное

В жизни есть четыре важнейших вопроса...

Что священо? Из чего состоит дух?

Ради чего стоит жить? Ради чего стоит умереть?

*И ответ на них один. Это любовь.
Герой Джонни Деппа
из фильма «Дон Жуан де Марко»*

Мне было двадцать лет, и я потерялся. Я был подобен воздушному змею без веревки, лодке без якоря – я был тусовщиком с кровоточащим сердцем.

Закончив службу в армии, я не представлял, что делать дальше. И тогда я решил: *«Что за черт?! Неплохо было бы развлечься!»*

Я отправился в Форт-Лодердейл и развлекся на полную катушку. Мои дни были настоящей мечтой гедониста: я целыми днями валялся на пляже, вечерами парковал машину у модных ресторанов и веселился до глубокой ночи, а то и до утра.

Я казался довольным жизнью и счастливым человеком. Но в глубине души я лишился иллюзий. Я ощущал ужасную пустоту, печаль. Жизнь казалась мне бессмысленной. Я одурманивал себя алкоголем и пустыми развлечениями. Я потерял связь с собственным сердцем.

И однажды ночью душа послала мне сигнал SOS. Полученный ответ направил меня по новому пути.

Вечеринка была в полном разгаре. Пиво лилось рекой, и я порядком набрался. Неожиданно комната показалась мне слишком маленькой и душной. Мне нужен был глоток воздуха – и туалет. Я пробрался к двери через толпу людей, пытавшихся перекрыть грохочущую музыку.

На улице дул приятный, прохладный ветерок. Я отошел в кусты и с наслаждением помочился. Я смотрел в звездное небо, и неожиданно моя бессмысленная жизнь показалась мне невыносимой. Я подумал: *«Если это все, что может дать мне жизнь, то у меня серьезные проблемы»*. Это был крик о помощи, первая моя искренняя молитва, хотя в тот момент я этого еще не понял. Я всегда очень цинично относился к религии и не представлял себе, что можно искренне обращаться к Богу.

Ответ на мою молитву пришел через несколько недель. Это была книга. Отец моего друга почувствовал мое состояние и прислал мне книгу Тома Брауна. Старый индеец научил этого молодого человека жить в природе. Я начал читать и не мог оторваться. Меня увлекла история приключений человека, который сам выслеживал добычу, строил себе жилища и искал пищу. Но больше всего меня потрясли рассказы Тома о том, как индейцы учили его ощущать свою общность с Творцом и жить в гармонии со всем сущим. Слезы застили мне глаза. Точно такие же чувства я испытывал в детстве.

Я вырос в маленьком городке в Пенсильвании и много времени проводил на природе. Рядом с моим домом был небольшой лес, где я построил свою крепость. Помню, как сидел в своем убежище, слушал пение птиц и наслаждался покоем. Читая книгу Тома Брауна, я вспомнил тот покой и ту цельность, которые ощущал в своем лесу. Подобные чувства давно исчезли из моей жизни.

Я начал экономить каждый доллар, чтобы отправиться в школу Тома Брауна. Я понял, что должен стать его учеником. Я представлял себе, как буду жить в этой школе и впитывать все, чему сможет научить меня этот человек.

Когда я наконец оказался в школе, то все оказалось именно так, как я и рассчитывал. Я работал в лесу вместе с удивительным человеком и ощущал полный покой и свободу. Я почувствовал связь с землей. Темп моей жизни замедлился. Я ощутил слияние с природой – с чем-то большим и прекрасным. Мне открылась любовь, которой раньше я не знал.

Однажды мы проводили индейскую церемонию исцеления для одного из нас. Исцеляющийся сидел в центре круга, а мы посылали ему любовь из глубины своих сердец. Мы направляли свои чувства на человека, которого пытались исцелить. Открывшись этой любви, я был потрясен ее силой. Я почувствовал себя дома. *В чем бы ни заключался целебный эффект этой церемонии, это именно то, что мне нужно.*

Когда двухнедельный курс почти завершился, я отозвал Тома в сторону и рассказал ему о том, что хочу остаться и учиться у него.

Он посмотрел на меня и спросил:

– Откуда ты?

– Из Пенсильвании, – ответил я.

– В Пенсильвании много лесов, – с сухой улыбкой ответил он мне.

Я понял, что он хотел мне сказать: *«Если это именно то, что ты хочешь делать, иди и делай!»*

Я внял его совету и следующие сорок дней провел в лесу. Со мной был мой лучший друг. Когда живешь в лесу, то на занятия, необходимые для выживания, требуется всего несколько часов. У нас оставалась масса времени на медитацию, размышления и прогулки по лесу. В те дни я впервые ощутил тесную связь с потоком жизни, а не только с самим собой. Я стал частью этого потока и осознал цель и смысл собственной жизни. Мое разочарование превратилось в любовь к жизни – восторженное, экстатическое, радостное состояние ожидания того, что находится прямо за углом.

Недавно я нашел дневник, который вел в то время, и наткнулся на такую запись: *«Сегодня я осознал, что любовь – это не то, что происходит между двумя людьми. Это нечто такое, чему ты либо открыт, либо нет»*. Это было мое первое осознание состояния любви, которое естественно для человека. Я понял, что только наше нежелание жить настоящим не позволяет нам ощутить божественную любовь, понять, что мы едины со всем сущим, что у нас уже есть все, что нам нужно.

Это осознание стало основой моей работы. Я и сегодня помогаю окружающим понять, что любовь и доверие живут в их душах. Проведя сорок дней на природе, я поступил в школу, где многое узнал о лекарственных травах и энергетическом целительстве. Я стал целителем и наставником. Я преподаю практический подход к целительству и духовному развитию. И это именно то, к чему я всегда стремился.

Не так давно я отправился в поход, поднялся на гору возле моего дома в Западной Виргинии и целый час провел на вершине, ощущая, как через меня проходит поток жизни. Я всем сердцем люблю свою жену и двоих детей. Выходя из дома, оставляя работу и занятия с клиентами и возвращаясь в природу, я пополняю запасы любви, становлюсь лучшим мужем и отцом. Я словно дрейфую по течению, доверяя потоку нести меня куда угодно. В природе проще ощутить безмолвное чувство покоя и гармонии.

На моих целительских семинарах люди благодарят меня за то, что я привношу в класс столько любви. Я же отвечаю: *«Я не приношу любовь. Я всего лишь освобождаю ту любовь, которая уже живет в ваших сердцах, хотя сами вы этого и не ощущаете!»*

Слияние с природой, ощущение связи с землей позволяет мне постоянно находиться в состоянии любви. И это изменило меня навсегда. Из странного парня, потерявшего смысл жизни, я превратился в самореализовавшегося человека, наслаждающегося каждым моментом жизни.

Ни ботинок, ни телефона, ни проблем

Чтобы ощутить слияние с природой, вам вовсе не обязательно проводить сорок дней в лесу, как это сделал Джеймс. Просто посмотрите на небо или деревья из окна собственной квартиры – и вы сразу почувствуете успокаивающее, целительное действие. Когда я разговаривала с Героем Любви Берни Зигелем, он рассказал мне о том, что пациенты, которые видели из окна палаты кусочек природы, поправлялись быстрее остальных.

Конечно, лучше общаться с природой как можно более тесно и лично. В Университете Эссекса провели исследование, которое показало, что всего пять минут, проведенные на при-

роде – во время велосипедной, пешей прогулки или работы в саду, – поднимают настроение и самооценку. Другое исследование было проведено в Университете Рочестер в Нью-Йорке. Оно показало, что время, проведенное на природе, повышает жизненную силу человека и сопротивляемость болезням. Профессор Ричард Райан, проводивший исследование, говорил: «Природа – это топливо для души».

В современном мире мы страдаем от того, что Ричард Лоув назвал дефицитом общения с природой.

При любой возможности выходите на улицу и стойте, сидите или лежите на земле – на траве, песке или снегу.

Вы почувствуете прилив любви к себе и к жизни в целом. Прогулки на природе стимулируют реакцию расслабления. Это объясняется тем, что электромагнитное поле имеет частоту, которая составляет треть частоты работающего мозга. Когда вы находитесь вдали от строений и проводов и можете отключиться от всего остального, природа переводит ваш мозг в более спокойное и расслабленное состояние.

Когда на ногах ботинки, в ушах наушники, на глазах темные очки, а вокруг тела – машина с кондиционированным воздухом, современный человек не может ощутить ритмов вибрации природы.

Герой Любви Дженет Зюссман, писательница, музыкант и психолог-консультант, говорила мне, что нам нужно чаще ощущать ритм биения сердца природы. Тогда мы станем более спокойными и уравновешенными людьми. «Сегодня мы не знаем, что такое «связь». В прежние времена каждый шаг человека был связан с пульсацией информации, света, любви и сознания, исходящих от земли. Тогда не было ни асфальта, ни других покрытий, поэтому связь человека с землей не прерывалась».

Дженет объяснила, что мое желание ходить босиком по земле после длительного перелета объясняется стремлением восстановить связь. «Ступни очень чувствительны. Они воспринимают информацию и передают ее вашим корням, – сказала она. – В результате вы никогда не чувствуете себя одинокой и заброшенной. Вы всегда ощущаете чувство любви, защищенности и связи с землей».

Такой способ, как хождение босиком по земле, может показаться слишком простым. Но давным-давно установлено, что через босые ступни, стоящие на земле, человек получает ценнейшую энергию ци, то есть жизненную силу. Специалист по личным отношениям и Герой Любви Джон Грей говорил мне о том, что индейцы и другие представители коренного населения за последние пятьдесят лет стали болеть гораздо чаще. По его мнению, это объясняется тем, что они усвоили западную привычку носить обувь на резиновой подошве и шлепанцы и утратили непосредственный контакт с планетой.

Множество новых исследований подтверждают теорию о том, что непосредственный контакт с энергией земли улучшает здоровье человека. В мае 2010 года журнал «Townsend Letter» опубликовал рецензию на книгу известного кардиолога Стивена Синатры, Мартина Цукера и Клинта Обера. В ней говорилось: «Энергия, которую вы получаете, ходя босиком, – это электрическая энергия земли, которая проникает в ваше тело. Исследования показывают, что такая энергия оказывает сильное позитивное влияние на физиологию человека. Она укрепляет здоровье, повышает жизненные силы, улучшает сон, гармонизирует и стабилизирует основные биологические ритмы тела, ослабляет и даже снимает хроническое воспаление, устраняет боль. То, что люди оторваны от естественного источника силы, находящегося прямо под нашими ногами, является основным фактором, влияющим на резкий рост количества хронических, в частности воспалительных, заболеваний, отмеченный в последние десятилетия. Солнце дает нам необходимый для жизни витамин D, земля дает столь же необходимый витамин З – витамин ЗЕМЛИ!»

Если хождение босиком по земле кажется вам слишком экстремальным, подумайте еще раз: связь с землей очень важна для вашего здоровья. А укрепление центра безопасности поможет вам открыть свое сердце.

Притормози, ты едешь слишком быстро

Еще один прекрасный способ заземления – сосредоточение на том, что находится перед тобой. Но в современном стремительном мире, перегруженном стрессами, сделать это бывает очень сложно.

Более шестидесяти лет назад доктор Ханс Зели впервые ввел в оборот слово «стресс», обозначив им реакцию организма на определенные стимулы. Небольшой стресс возникает каждый раз, когда нам приходится переключить свое внимание на что-нибудь другое. В те времена переключение внимания более десяти раз за час считалось сильнейшим источником стресса. Что бы доктор Зели сказал сегодня, когда в обычном телевизионном шоу кадры меняются каждые три-шесть секунд, чтобы зрители не заскучали? Мы по десять-двадцать раз *в минуту* переключаем свое внимание с одного на другое – а в час этот показатель составляет шесть-двенадцать тысяч раз!

Неудивительно, что сегодня так часто встречается дефицит внимания. Нация буквально одержима мультизадачностью – мы одновременно подбрасываем шариков больше, чем любой профессиональный жонглер. Легко понять, что подобный темп жизни давно вышел из-под нашего контроля. Мы обращаем внимание на все, кроме того, что находится перед нами. И это не слишком полезно для любви – и для нашего физического здоровья тоже.

Исследование, описанное в «Journal of Experimental Psychology», показало, что одновременное выполнение нескольких задач приводит к выработке гормонов стресса и адреналина. Хуже того, когда мы так быстро и часто переключаем внимание с одного на другое, «у мозга нет времени на то, чтобы установить неврологические связи в коре – а ведь именно это делает нас цивилизованными существами». Так считает доктор Дэниел Зигель, автор книги «Разумный мозг», профессор психиатрии медицинского факультета Университета Южной Калифорнии.

Вспомните песню Саймона и Гарфанкеля, которая начиналась со слов «Притормози, ты едешь слишком быстро». Именно так можно открыть первые врата.

Сосредоточьтесь на том, что вы переживаете в каждый момент времени, – и это поможет вам восстановить связь с землей и выйти из возбужденного состояния.

Экхарт Толле и многие другие ученые считают, что сосредоточенность на настоящем успокаивает возбужденный мозг и сердце, вносит в жизнь стабильность и размеренность. Когда ваше внимание на 100 процентов сосредоточено на настоящем, у вас не остается места для страха перед будущим или для сожалений о прошлом.

Доктор Эллен Лангер, профессор психологии Гарвардского университета, с которой я общалась, работая над книгой «Книга № 1. Про счастье», провела исследование сосредоточенности на настоящем. В ходе одного эксперимента она предложила женщинам, которые не любили футбол, посмотреть игру на Суперкубок. Одной группе предложили найти шесть интересных и необычных элементов в игре и игроках. Вторая группа никаких инструкций не получила. Первая группа смотрела матч более внимательно, чем вторая. И участницы первой группы получили от просмотра гораздо большее удовольствие.

Полная сосредоточенность на настоящем – это отличный способ восстановить связь с землей, открыться любви и радости. Ниже вы найдете упражнение, которому меня научила Герой Любви Джудит Блэкстоун, психотерапевт, автор книги «Процесс просветления».

Она призывает всех «заниматься не более чем десятью делами одновременно и жить только настоящим». Мы с Кэрл посетили семинар Джудит. Мы сразу же заметили, насколько эта женщина сосредоточенна, точна и полна любви. Во время семинара она провела упражнение, и я была поражена тем, насколько оно оказалось эффективным. После него мое ощущение жизни стало гораздо более богатым.

Упражнение

Почувствуйте свое тело

Осваивая внутреннее пространство собственного тела, вы углубляете контакт с самим собой, укрепляете связь с землей и начинаете жить настоящим. Это и есть основа для переживания истинного чувства любви. Выберите время, когда вы сможете полностью погрузиться в это упражнение и тщательно проделать каждый его этап. Обратите внимание на то глубокое чувство присутствия, которое охватит вас после его завершения.

1 Устройтесь поудобнее, закройте глаза, сосредоточьтесь на собственном дыхании. Следите за тем, как воздух входит в ноздри и выходит из них.

2 Почувствуйте себя внутри собственного тела. Освойте внутреннее пространство. Представьте, что ваше сознание тягивается внутрь вашего тела и под действием силы тяжести опускается вниз. Не просто думайте об осознании собственного тела. Почувствуйте, что вы *и есть* это самое внутреннее пространство. Между вашим «я» и вашим телом нет никакой разницы.

3 Почувствуйте себя внутри разных частей вашего тела, начиная со ступней. Почувствуйте себя носками ступней, ощутите кожу так, словно вы находитесь внутри ее и стремитесь наружу. Внутри каждой части своего тела ощутите чувство жизненной силы. Каково это, быть самим собой, жить внутри собственного тела?

4 Почувствуйте себя в икрах и коленях. Чтобы почувствовать себя в определенной части тела, положите ладони по обе стороны каждого из коленей. Почувствуйте, что вы находитесь в пространстве между ладонями. Почувствуйте прикосновение ладоней к коленям. А теперь почувствуйте себя внутри собственных бедер. Настройтесь на ощущение жизненной силы в икрах, коленях и бедрах.

5 Переключитесь на собственный живот. Почувствуйте себя глубоко внутри этой области. Настройтесь на жизненную силу, наполняющую эти части тела.

6 Точно так же переключитесь на грудь, плечи, руки и кисти. Настройтесь на ощущение жизненной силы, наполняющей эти части тела.

7 Ощутите себя внутри шеи и головы (лица и мозга). Настройтесь на ощущение жизненной силы внутри шеи и головы.

8 Завершив путешествие по собственному телу, ощутите себя внутри тела в целом. Настройтесь на ощущение жизненной силы всего тела. Если мы называем тело храмом, то сейчас вы находитесь внутри храма собственного тела.

9 А теперь переключитесь на пространство вне вашего тела, на комнату, где вы находитесь. Почувствуйте, что пространства внутри тела и вне его одинаковы. Это единое пространство, которое охватывает вас. Вы находитесь внутри своего тела, но в то же время и снаружи. Ваше тело является частью космоса.

10 Несколько минут посидите спокойно, а потом откройте глаза. Открыв глаза, подумайте, находитесь ли вы все еще внутри собственного тела. Ощутите, что пространства внутри и вне тела – это одно и то же глобальное пространство.

Использовано по любезному разрешению Джудит Блэкстоун,
www.RealizationCenter.com

Чтобы бесплатно загрузить 22-страничное описание всех 14 ключей любви, описанных в книге «Абсолютная Любовь», загляните на сайте www.TheLoveBook.com/bookgifts

Ключ любви № 2: ощутите поддержку

*Все мое детство – это сплошной бег.
Я бежал от одной поддержки к другой...
Я был уверен в том, что в мире нет ничего враждебного,
что ветви, на которые я опирался, достаточно прочны,
что дороги, какими бы извилистыми они ни были,
приведут меня туда, где мне не будет страшно.*

*Жак Лусейран,
слепой французский писатель XX века*

Ощущение одиночества, неуверенности и страха перед жизненными трудностями замораживает поток любви быстрее, чем зимние морозы. Как расслабиться в ощущении любви, если боишься того, что может ожидать тебя за углом? Избавиться от тревоги можно, только усвоив великую истину: *У меня есть поддержка. Я верю в то, что обо мне позаботятся, хотя я даже не всегда знаю, кто и что это будет.*

Герои Любви обрели эту внутреннюю уверенность в том, что жизнь станет «заботиться» о них. Их способность к бескорыстной любви проистекает из ощущения безусловной поддержки. Чтобы жить с открытым сердцем, мы должны почувствовать в собственной жизни три круга поддержки – физической, эмоциональной и духовной.

Первый круг связан с физическим аспектом поддержки. Речь идет об ощущении того, что вы можете удовлетворять свои основные потребности, что вы находитесь в безопасности, что бы ни происходило вокруг вас.

Второй круг связан с эмоциональной поддержкой – с людьми, а иногда с домашними животными, чье присутствие помогает вам чувствовать себя комфортно и уверенно. Такую поддержку оказывают близкие (родные и друзья), с которыми вы делите свою повседневную жизнь, а также более широкий круг знакомых – соседи, коллеги. Зная, что есть люди, готовые помочь и поддержать в трудную минуту, легче жить с открытым сердцем.

Сознательно доверяя окружающим, вы активизируете мозговые центры и высвобождаете гормоны, связанные с доверием. И это укрепляет неврологические схемы Абсолютной Любви.

Третий круг поддержки – это поддержка духовная. Все мои Герои Любви безгранично верят в то, что Эйнштейн назвал дружелюбной вселенной. Ученый говорил, что самое важное решение в жизни человека – готовность поверить в то, что его окружает дружелюбно настроенная вселенная. Именно это чувствуют люди, живущие в состоянии Высшей Любви.

Этот круг поддержки дает нам устойчивость и стабильность настоящей секвойи.

Зная, что вселенная настроена по-дружески, мы формируем в себе самый глубокий и надежный вид поддержки, то есть безусловное и бескорыстное доверие.

Герой Любви Розмари Трибл, историю которой я сейчас вам расскажу, знает, что такое круги поддержки и какое влияние они оказывают на сердце.

Я познакомилась с Розмари на выступлении в Виргинии. После завершения выступления ко мне подошла симпатичная молодая женщина. Я сразу почувствовала, что она буквально излучает ауру теплоты и приятия. Во время разговора я поняла, что спокойствие и уверенность этой женщины живут в глубине ее души. Однако когда-то давно они были потеряны. Молодой женщине пришлось заново строить собственную жизнь – и заново учиться доверию.

История Розмари

От страха к свободе

*А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь;
но любовь из них больше.*

Первое Послание Коринфянам, 13:13

Мечта может в мгновение ока превратиться в кошмар. Только что ты находилась в прекрасном, залитом солнцем саду – и вот уже охвачена страхом и сломя голову бежишь от своего личного монстра. Моя жизнь была цветущим садом – до того события, которое наполнило ее бесконечным страхом.

В 1975 году мне исполнилось двадцать пять лет. За четыре года до этого я вышла замуж. Это было очень счастливое и радостное время. Мой муж Пол работал адвокатом, его ждали радужные перспективы в политике. Я вела ежедневное ток-шоу на местном телевидении в Ричмонде, штат Виргиния. Слушали меня преимущественно женщины, поэтому я часто выбирала темы, связанные именно с их жизнью.

За две недели до Рождества я вела передачу, посвященную сексуальному насилию. В то время эта тема обычно не обсуждалась на телевидении. После программы на нас обрушился вал телефонных звонков и писем от женщин, переживших подобное потрясение. Они рассказывали о страхе, который им приходилось скрывать. Знакомясь с их историями, я не могла сдерживать слез. Столько жертв... Столько боли...

Через неделю я решила записать в один день несколько программ, чтобы освободить себе рождественскую неделю. Жила я довольно далеко от студии, поэтому решила не ехать домой, а остановиться в отеле через дорогу и как следует подготовиться к записи.

К одиннадцати часам мне стало трудно сосредоточиваться, поэтому я спустилась в ресторан и заказала чашку кофе. Потом вернулась в номер и уселась за стол. И вдруг услышала шорох штор. Кто-то схватил меня сзади за шею. Я почувствовала у виска холодное дуло пистолета. Мужской голос прошипел мне прямо в ухо:

– Ну что, мисс Любопытное Шоу? Что ты сделаешь с пистолетом у виска?

Меня охватил ужас. Я пыталась освободиться, умоляла мужчину отпустить меня, но он держал мертвой хваткой. Потом швырнул меня на постель и жестоко изнасиловал. На нем была лыжная маска, и я не видела его лица. Единственное, что я поняла, – то, что он очень силен.

Боль была невыносимой, а ужас – еще сильнее. Пытаясь не потерять сознание, я повторяла про себя «Отче наш». Я всегда была верующим человеком, однако теперь мне было нелегко ощутить присутствие Бога. Сердце рыдало: «Как все это могло случиться со мной?»

Не убирая пистолета, мужчина прошептал:

– Если кому-нибудь расскажешь, убью! Я знаю, где ты живешь.

И ушел, выбравшись через окно на крышу гаража. Насильник растворился в ночи.

Я захлопнула окно. Несмотря на угрозы, я сразу же позвонила портье и рассказала о произошедшем. Все еще дрожа всем телом, набрала домашний номер.

– Пол, меня изнасиловали, – прорыдала я. – Ты мне нужен. Пожалуйста, приезжай немедленно.

Я съезжилась в кресле, обхватила руками колени и разрыдалась. Я чувствовала себя грязной, одинокой и охваченной страхом.

Пришли охранники отеля, полицейские... Но никаких следов насильника или полезных для следствия улик они не нашли. Приехал Пол. Он обнял меня, как ребенка, и повторял:

– Я люблю тебя, дорогая. Все будет хорошо.

Измученная, я уснула в его объятиях.

На следующее утро я вышла в эфир – боялась, что в противном случае насильник поймет, что я обо всем сообщила. Но шоу я вела как робот. После программы директор студии предоставил мне отпуск, чтобы я справилась с собой.

Вернувшись домой, я легла в постель. Однако заснуть мне не удалось. Тело болело, еще сильнее была боль сердечная.

Наступило и прошло Рождество, но жизнь стала другой. Изнасилование было кошмаром само по себе, а мой страх – еще ужаснее. Безопасный, счастливый мир исчез в мгновение ока. Я разучилась доверять людям. Боялась прикосновений и нервничала, когда замечала на себе взгляд постороннего человека.

После праздников я продолжала работать на автопилоте. К счастью, месячные пришли вовремя, я не была беременной – огромное облегчение. Но страх никуда не делся. Каждый день, приходя на работу или обедая, я слышала зловещие слова насильника: «Я знаю, где ты живешь». Я понимала, что мне нужна помощь, но не находила ее. Пыталась обратиться к психологу – безуспешно. Я продолжала твердить себе: «Розмари, почему ты не можешь просто забыть обо всем этом?» Хотя я пыталась скрывать свои чувства, внутри меня все кипело. Через три месяца непрерывных мучений я бросила любимую работу на телевидении.

Что я могла сделать, чтобы снова стать той же Розмари, что и до изнасилования? Этот вопрос занимал меня больше всего. Я знала, что не смогу залечить эту рану в одиночку, и позвонила подруге, которая в то время жила в Техасе. В колледже мы с Рене стали настоящими сестрами. Нашей любимой песней была композиция Джеймса Тейлора «У тебя есть друг». Я попросила Рене приехать в Виргинию. Как истинная подруга, она согласилась.

Когда-то я слышала, что раненый и упавший африканский слон обязательно погибает, потому что огромный вес не дает ране затянуться. И тогда два других слона приходят на помощь раненому товарищу, поднимают его и поддерживают с обеих сторон в течение нескольких дней, пока он не окрепнет и не сможет стоять самостоятельно.

Рене и Пол стали для меня такими слонами. Они сплотились, и я положила на их смелость. Когда было страшно, они напоминали мне, что я женщина, меня любит мой муж, обожают друзья. Они твердили, что жизнь стоит того, чтобы жить – и бороться за нее. Если я сдамся страху, он лишит меня всего хорошего, что ждет впереди. Они поддерживали меня своей любовью, пока я не смогла стоять самостоятельно.

Все это время я много молилась. Доверие к Богу всегда было для меня утешением, но после изнасилования вера поколебалась. Я верила, а меня никто не защитил. Я просила Бога помочь мне во всем разобраться и исцелиться.

Постепенно я стала чувствовать себя лучше, хотя порой меня все еще охватывала ужасная паника. Через семь месяцев после изнасилования я поняла, что у нас с Полом будет ребенок. Это была огромная радость. Я надеялась, что теперь все останется позади. Пол решил баллотироваться в Конгресс. Его избрали в ноябре 1976 года. Мы переехали в Вашингтон, где и родилась наша дочь Мэри-Кэтрин.

Это были счастливые дни, когда все мое внимание сосредоточилось на малышке. Однажды после прогулки с трехмесячной дочерью я подошла к двери своего дома и неожиданно остановилась, увидев, что замок взломан. Кто-то вломился в наш дом!

И тут же вернулся прежний страх, но на этот раз он десятикратно усилился, потому что на руках у меня была малышка. Я поняла, что взломщик уже ушел. Позвонила Полу, известила полицию и уложила Мэри-Кэтрин в кроватку. Я дрожала от страха и не хотела потревожить дочь. Я ушла в свою спальню, упала на колени и обратилась к Богу: «Я не могу постоянно ощущать себя жертвой. Ты должен прийти ко мне и спасти от этого разрушительного страха».

И стоило мне произнести эти слова, как я тут же ощутила присутствие Духа. Меня словно окутало мягкое, теплое одеяло. Страх исчез, а душа наполнилась покоем.

В этот момент я вспомнила обо всем, что происходило со мной с момента изнасилования. Я поняла, что это событие разбило мне сердце, но в то же время научило глубокому состраданию. И тогда я задумалась. *Не пора ли перестать воспринимать себя как жертву? Не пора ли понять, что я со всем справилась и многое для себя открыла?* Эта революционная мысль придала мне сил, каких я никогда не ощущала. Я ждала, когда вернется Пол. Моя душа была полна надежд. Какой станет моя жизнь, когда я буду чувствовать себя в полной безопасности? Ведь даже то плохое, что случилось со мной, можно использовать во благо.

С этого дня мне становилось все лучше и лучше. Я поняла: доверие к Богу не означает, что в жизни не случится ничего плохого или страшного. Просто, если поверить в глубокий смысл происходящего, все можно воспринимать по-другому. Жуткое событие, произошедшее в моей жизни, послужило и мне, и другим людям.

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.